

# 居家饮食有讲究 咱营养师这样建议

疫情期间,小伙伴除了积极做好个人防护外,科学饮食、合理膳食营养也是必不可少。居家如何饮食才能提高身体免疫力,成为很多小伙伴关注的焦点。泉州医高专附属医院主治医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳表示,市民居家期间,应当注重日常饮食管理,适当摄入优质蛋白质、新鲜蔬菜、新鲜水果等,有助于提高免疫力、降低疾病的发生风险。

## 适当增加蔬菜 保证优质蛋白质的摄入

俗话说,“打铁还需自身硬。”想要打赢这场疫情歼灭战,市民更要提升身体免疫力,保持身体健康。“疫情期间,市民要增强蛋白质的摄入,通过合理膳食、均衡营养,这样才能加固免疫防线。”陈宜阳建议,市民每日可选择鸡蛋1个、畜禽肉40-75g(可选择瘦牛肉、去皮鸡肉、瘦猪肉等)、海产品40-75g(可选择鱼、虾等)、牛奶或酸奶300g、豆腐100g或豆浆400毫升。这几类食物虽然同为优质蛋白的来源,但所含的必需氨基酸种类和数量却大不相同,特别要注意饮食应多样化才能达到营养均衡。特别提醒,小伙伴在烹调方式上,尽量以蒸、煮、炖为佳,减少烹调油的摄入。

“春分时节,建议小伙伴多吃韭菜,这对养生大有裨益。”陈宜阳说,“韭菜炒虾仁”值得推荐,这道菜对一些手脚冰凉、体虚怕冷的人有较好的改善作用。同时,小伙伴每日应摄入一定的新鲜蔬菜,量为300~500g,蔬菜中的膳食纤维含量丰富,可帮助控制总能量摄入。同时,小伙伴可选择西兰花、菠菜、芥蓝、莴笋等深绿色蔬菜,这些蔬菜中含有丰富的叶酸。叶酸是免疫物质合成所必需的因素。还有要适当选择一些薯类食物,如土豆、红薯、紫薯、山药、芋头等,这些食物富含维生素C、钾和膳食纤维等,有助于增强免疫力。

## 多吃富含维生素C的水果

除了顾好“一日三餐”外,食用新鲜水果也应当兼顾。“建议市民每日的水果食用量在200~350g。”陈宜阳表示,水果摄入量不可过多,因为水果糖分含量高,大量摄入会使总能量超标,容易导致肥胖。同时,食用水果,建议选择鲜果为佳,尽量不选择果干、果脯等。疫情期间,建议小伙伴多吃富含维生素C的水果,如草莓、橙子、猕猴桃等,有助于增强机体免疫力。特别提醒,小伙伴居家期间,尽量避免少吃高脂、高糖、高盐的零食及含糖饮料的摄入,少吃一些各种包装零食如糕点、饼干、薯片、巧克力等,坚果类食物也要控制。因为若是常吃这些高热量食物,一方面容易造成总能量超标;另一方面也会加大各种慢性疾病发生的风险。

此外,居家期间,要保证充足的睡眠。若是情绪过于焦虑或是睡眠不足,都会影响机体免疫力,所以大家一定要保持平和心态,尽量做到早睡早起,不要打乱作息规律。在家的伙伴,可根据自身情况而定,适当在家做太极拳、八段锦、普拉提、瑜伽等运动,每天运动最好坚持30分钟以上,做到身体微微出汗即可。

## 食谱推荐

居家饮食有讲究,陈宜阳也同步推荐了几道食谱供大家参考,感兴趣的小伙伴可瞧瞧。

### 名称:盐水猪肝

食材:猪肝750克、葱2段、八角、香叶、白醋、盐、姜、桂皮、料酒。

做法:新鲜的猪肝用清水洗净后,用清水加白醋泡1-2小时后去血水;锅中倒入冷水,放入葱、姜、八角、桂皮、香叶、盐、猪肝;大火烧开,倒入料酒,转小火煮12分钟,关火不要开盖,焖一晚。最后捞出来切片直接吃,也可以沾蒜泥或是蘸辣椒油吃。

### 名称:花生核桃豆浆

食材:干黄豆半杯、大米半杯、花生20粒、核桃8个去壳。

做法:将干黄豆预先浸泡好,将大米、花生、核桃和泡好的黄豆洗净,混合放入豆浆机,加水至上下水位间,接通电源,按下开始键。十几分钟后,一杯热气腾腾的核桃花生豆浆出炉啦。

### 名称:炆炒圆白菜

食材:圆白菜半个、生抽、食盐、干辣椒、蒜、植物油适量。

做法:白菜洗净,用手撕成小块,大蒜切成碎末、干辣椒掰成小段,锅中倒入少许油,油温六成热时放入大蒜和干辣椒,小火煸炒出香味。注意一定要是小火,火大的话辣椒很容易变黑。最后,把白菜叶放入锅中,转中火,翻炒至菜叶变软变塌,倒入1小匙生抽和1小匙盐调味,这样即可。

### 名称:蛤蜊海鲜汤

食材:蛤蜊、大虾、豆腐、黑木耳、黄豆芽、西葫芦

做法:准备好蛤蜊、豆腐切块,黑木耳用水泡发洗净,大虾去除肠脏线,黄豆芽洗净,西葫芦洗净切片。锅内入水、烧开,把大虾烫一下,捞出备用;水烧开后,放入豆腐块、黄豆芽煮十五分钟,再加木耳煮十分钟,随后加西葫芦、大虾、蛤蜊,盖上盖子,煮五分钟,适当加点盐,出锅前滴入香油、葱花即可。

### 名称:黄豆猪腰汤

食材:猪腰肉60克、红萝卜200克、黄豆20克。

做法:猪腰肉洗净、切片,红萝卜洗净、切大片,黄豆洗净、清水浸2小时。把全部材料放入锅内,加适量清水,大火煮沸后,文火煲2小时,加入调味即可食用。

### 名称:豆腐菌菇汤

食材:豆腐50克,鸡精、葱、姜、盐、油、胡椒粉各10克,菌菇200克。

做法:葱姜切碎、豆腐切块,锅中倒油,放入葱姜爆炒,放入菌菇翻炒后加水,烧开后倒入豆腐,加入盐、鸡精、胡椒粉,调味即可出锅。



# 春季这样喝花茶 养生又保健

## 春季这样喝花茶 养生又保健

常言道:“开门七件事,柴米油盐酱醋茶。”“文人七件事,琴棋书画诗酒茶。”茶叶在中国人的生活中居于重要地位,但是饮茶也要讲究季节时令。正所谓“春花夏绿秋青冬红”,春季喝花茶也成为大家的共识。那么,哪些花茶适合这个季节饮用,我们一起了解。

## 春季饮花茶好处多

虽然民间常说“春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮乌龙,冬饮红茶”,但由于花茶种类繁多,不同的茶品所适宜的人群并不相同。

泉州医高专附属医院主治医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳表示,花茶一般是用绿茶做茶坯,和有香味的鲜花一起熏制加工而成,如桂花茶、茉莉花茶、玉兰花茶等。其味甘性凉,并有芳香气味,既可生津止渴、醒脑提神,亦可促阳生发,疏肝解郁,有助于散发冬天积聚体内的寒气,畅通人体气血,强健肝脏功能,最宜春季身体困倦、情绪不佳者饮用。

春天多喝点花茶,可以将体内郁积整个冬天的致病邪气都散发出来,帮助身体阳气生发,让身体处于最佳状态。一般花草茶不含传统茶叶的任何成分,不用担心影响睡眠或肠胃功能。

## 不宜过量 不喝隔夜茶

春天饮花茶可根据各自身体状况和喜好,在茶叶中加上鲜花或干花,配制成花茶饮用,如菊花、槐花与绿茶合用,可调节春季高血压头晕头痛;玫瑰花、代代花和红茶合用,对调治女性痛经有一定功效。

特别提醒,胃肠消化功能不好的小伙伴,不宜晨起空腹饮花茶。温馨提醒,在饮茶前可以先喝一杯温开水,或是适当吃食物后再饮用。还有春季饮茶应牢记饮茶不过量,不喝隔夜茶,冲泡煎煮时间不过久等原则。



## 小贴士

### 选对花茶有诀窍

根据每个人自身的身体情况不同,养生花茶的选择也大不相同。

#### 名称:桂花茶

材料:桂花3克,倒入沸水冲泡10分钟。

适合人群:暖胃止痛、美白肌肤、排解体内毒素,清新口气除口臭。

#### 名称:玳玳花茶

材料:玳玳花8朵、绿茶3克

适合人群:理气化痰、健脾开胃

#### 名称:山楂玫瑰花茶(孕妇不宜饮用)

材料:山楂30克、玫瑰花5克

适合人群:有助于消化,适合情绪容易低落、手足不温的人群

#### 名称:米仁山药薄荷茶

材料:米仁15克、山药15克、薄荷干品3克或鲜品6克

适合人群:四肢沉重、酸楚乏力,胃口不好、情绪烦闷的人群

#### 名称:白芍枸杞菊花茶

材料:生白芍9克、枸杞12克、菊花6克

适合人群:肝火偏旺、头晕目眩,口干口苦的人群

#### 名称:白术茯苓甘草茶

材料:生白术9克、茯苓15克、甘草3克

适合人群:容易疲倦乏力、食欲不振、消化不良、春困感觉明显的人群

#### 名称:党参红枣枸杞茶

材料:党参15克、红枣9克、枸杞6克

适合人群:气血不足、脸色苍白,也适合春天天气转热后,急躁易怒、莫名烦躁的人群

#### 名称:莲子山药红枣茶

材料:莲子30克、山药30克、红枣10克

适合人群:工作辛苦劳累,疲倦乏力,消化功能弱,睡眠质量差的人群

## 晋江万达广场 党支部携手商家助力抗疫



本报讯 疫情之下,各行各业人士积极抗疫。日前,晋江万达广场党支部迅速响应,成立了一支党员志愿者队伍投入抗疫战斗中,他们身穿防护服穿梭在百宏御璟天下核酸检测现场,进行现场秩序维护、排查登记,为抗疫尽一分自己的力量。

与此同时,晋江万达广场党支部发挥党员先锋模范作用,主动承担社会责任,积极与街道、社区一起抗击疫情。该广场携手场内商户为晋江市梅岭街道社区卫生服务中心工作人员送牛奶、面包、矿泉水、速食食品等物资,助力抗疫。

## 晋江宝龙广场 同心抗疫 公益捐物



本报讯 “太暖心了,谢谢!”日前,晋江宝龙广场为感谢奋战一线的工作人员,携手场内商家为他们送上饮料、面包、矿泉水等物资。

晋江宝龙广场相关负责人表示,“自疫情发生以来,一线的工作人员每天都很辛苦,加班加点,为他们送上一些物资,也为抗疫出力。”

## 陈埭镇龙林中心幼儿园 教师志愿队积极助力抗疫



本报讯 “哪里需要,我们就去哪里;抗疫有我,请党放心……”疫情当前,陈埭镇龙林中心幼儿园园长林丽倩组织三十几名教师志愿者积极参与疫情防控工作。她们或是穿上防护服,前往核酸检测现场,负责核酸检测时的信息登记;或是到现场维持秩序,引导市民有序排队;或是居家帮忙做流调。

在她们当中,既有初出茅庐、涌动青春力量的青年教师抗疫“急先锋”,也有周到细致、甘于奉献的“孺子牛”。教师志愿者们各司其职,全身心投入疫情防控工作当中,与社区工作者一起把牢社区防疫关口,在抗疫一线彰显使命担当。

这几天,林丽倩手机、微信响个不停,每天要通过手机与幼儿园老师沟通抗疫事宜。在林丽倩看来,自己只是为抗疫尽一分力。

而王薇作为一名抗疫志愿者,凡事都抢在前面,不怕苦、不怕累。她快速熟悉抗疫岗位工作,耐心地引导市民按照疫情防控相关规定有序排队、测温、扫码登记,并积极地为民答疑解惑。

## 金井毓英中心幼儿园 开展“线上主题”活动



本报讯 日前,记者从晋江市金井镇毓英中心幼儿园获悉,该园开展“花开了,你就来了”主题活动,鼓励孩子们用笑脸面对突如其来的变化,也让孩子们分享居家趣事,为抗疫的叔叔阿姨打气加油,用最佳的状态期待疫情结束相约幼儿园的那一天。

春天是春暖花开的季节。宅家期间,有的小朋友用超轻彩泥做了一个手工作品“与春天有个约会”,希望疫情早点结束,早点回到幼儿园和小朋友一起玩耍;有的小朋友画向日葵,用灿烂的笑容迎接每一天,像向日葵一样,心向太阳,静待春暖花开;还有的小朋友画笑脸、画太阳等,用手中的画笔助力抗疫,用灿烂的笑脸迎接未来生活。

本版由本报记者唐淑红采写

# 宅家不无聊! 这份高分影视剧指南请收好

如何让宅家生活更丰富?除了可以做美食,让家人大饱口福外,小伙伴还可以宅家观看影片,充实精神世界。下面来看下这几部高评价影片或电视剧,让你宅家生活不无聊。

## 推荐电视剧:《爱拼会赢》

主演:于晓光 甘婷婷 张丰毅

推荐理由:目前这部剧正在热播,并持续创造了收视率全国第一的好成绩。它讲述晋江农民为了改变贫困,敢闯敢拼,从小摊小贩起家逐渐成长为企业家,开创出“晋江品牌”新天地的故事,诠释了“晋江经验”。闽南人身上都有一股“爱拼会赢”的闯劲,作为咱厝人,怎

能错过这部有重要意义的电视剧呢?

## 推荐电视剧:《心居》

主演:海清、童瑶、张颂文、冯绍峰

推荐理由:该剧根据滕肖澜的同名小说改编,主要展现了以冯晓琴和顾清俞这一对姑娘为代表的上海市民们,在生活泥沼中孜孜不倦努力的故事。很多小伙伴或多或少会在该剧剧里看到自己的影子,同时,无论生活多辛苦,相信阳光总在风雨后。

## 推荐电视剧:《人世间》

主演:雷佳音、辛柏青、宋佳

推荐理由:多次在朋友圈刷到该电视,不少小伙伴深深被该剧剧情迷住。该剧根据梁晓

声的同名小说改编,该剧以北方城市的一个平民社区“光字片”为背景,讲述周家三兄妹周秉义、周蓉、周秉昆等十几位平民子弟在近五十年时间里所经历的跌宕起伏的人生故事。

## 推荐影片:《哈利·波特20周年》

推荐理由:这是一部喜剧片,看完影片会让你心情大好。该影片是为纪念哈利波特影片上映20周年,包括铁三角等多名演员将重聚特别节目,一起回忆哈利波特的故事。

## 推荐影片:《爆裂无声》

主演:宋洋、姜武、袁文康、谭卓、王梓

推荐理由:这是一部悬疑片,在爱奇艺、优酷好评达到8分多,在豆瓣也获得不少好

评。该片围绕一个孩子的失踪展开,讲述矿工父亲追寻孩子踪迹的过程中,通过不同身份的人物塑造,展现出中国真实的面貌、冷暖色差的故事。

## 推荐影片:《反贪风暴5》

主演:古天乐、张智霖、郑嘉颖、宣萱、黄宗泽、谢天华、张继聪、夏嫣等

推荐理由:喜欢警匪片的小伙伴,千万不要错过!追了《反贪风暴》前几部的小伙伴,都会被影片里的剧情所吸引。而《反贪风暴5》又是一部怎样剧情呢?该片讲述了ICAC首席调查主任陆志廉凭借雷霆手段破局而立,硬刚黑恶势力,扭转乾坤迎战反贪系列终极一役的故事。