

# 三餐食物 增加维生素 A 和维生素 D

天气变冷,多种传染病进入高发期。要对付层出不穷的病菌病毒,最好的方式就是加强身体的抗病能力,改善营养状况。多项研究发现,缺维生素 A 和维生素 D 的人,更容易得感染性疾病。

有研究发现,体内血清维生素 A 水平较低的孩子,更容易患上严重的支原体肺炎。而补充维生素 A 能有效降低患严重支原体肺炎的风险。有研究显示,多种急性呼吸道疾病与病毒有关,包括冠状病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、肠病毒等,在缺乏维生素 D 的孩子中,这些疾病的感染率

都会增高。有研究分析,维生素 D 缺乏时,患严重肺炎和支气管炎的风险也会增加。

维生素 A 的最有效食物来源是一些动物性食品,如肝脏、肾脏、鱼肝油、全脂奶、全脂酸奶、奶酪、黄油、蛋黄、多脂的海鱼等。植物性食品中不含维生素 A,但部分胡萝卜素在人体内可转变成维生素 A,其中β胡萝卜素转化率最高。β胡萝卜素富含于深绿、橙黄或深黄色的蔬菜水果中,比如胡萝卜、西兰花、南瓜、芒果、柑橘、红薯、菠菜、芥兰、小油菜等。如果上述食物吃得少,维生素 A 缺乏的风险就比较

大。如果再加上皮肤和眼睛容易发干,或晚上看不清东西的症状,更可能存在维生素 A 缺乏的问题。食物中的维生素 D 来源并不丰富,只有鱼肝油、动物肝脏、全脂奶、黄油、蛋黄、多脂鱼等少数来源。经常晒太阳是人体获得充足有效的维生素 D 的最好来源。如果平时晒太阳较少,又不喜欢上述食物,就存在维生素 D 缺乏的风险。

给大家提供一个能增加维生素 A 和维生素 D 供应的三餐食物建议。

**早餐。**喝一杯全脂奶,吃一个完整的鸡蛋。最好再加 100

克小橘子、橙子、芒果、木瓜等橙黄色水果。如果不超重、肥胖,甘油三酯和胆固醇水平也正常,可以用两片奶酪替代全脂奶。

**午餐。**每周吃两次动物肝脏,炒的、煮的、酱卤的都可以。如盐水鸭肝、卤猪肝、炒鸡肝等,注意不要放太多盐。再加至少 100 克深绿色蔬菜,如西兰花、小白菜等。

**晚餐。**吃一块蒸南瓜或蒸红薯,或加一个含有炒胡萝卜的菜,再加至少 100 克深绿色蔬菜。每周吃 2 次多脂的海鱼,如秋刀鱼、多春鱼、沙丁鱼等。

范志红/文

## 废旧瓶盖用处多



在生活中,如能把带齿纹边的瓶盖收集起来,会给日常生活带来极大的便利。

**避免椅子发出刺耳的响声。**在地板上搬动椅子时,常会发出令人刺耳的响声,可在椅子的腿上安上瓶盖作为缓冲物,这样就不会发出刺耳的响声了,又可以保护椅子。

**疏通下水道的揣子。**通下水道的揣子经过长时间使用后,木把就与橡胶脱离了。可找一个瓶盖,用螺钉将瓶盖固定在木把端部,然后再套上胶碗,就可以免除掉把的现象。

**发挥钻头的作用。**如果要在软质木材或灰墙面上钻一个直径为 2 厘米左右的孔,可以用螺栓把一只酒瓶盖固定住,然后把螺栓卡在钻机上,瓶盖可起到钻头的作用。

**削去生姜皮层。**生姜的形状弯曲不平,体积又小,使削姜皮变得十分麻烦。可用瓶盖周围的齿来削姜皮,既快又方便。

胡佑志/文

## 妙招共享

天干物燥,身体一言不合就会“上火”,不仅会长痘、出现口腔溃疡,还会“烂嘴角”,即口角炎,吃饭、说话均受影响。专业人士推荐 5 种缓解口角炎的方法,且没有副作用,不妨一试。

**蓖麻油。**蓖麻油能镇痛润肤,抗菌特性强,可预防感染。具体做法:用棉签蘸蓖麻油,涂抹在受伤处。大约 30 分钟后,用冷水冲洗,每天涂抹 2 次。

**芦荟。**芦荟具有抗真菌、防腐和愈合伤口等特性,可缓解

疼痛和滋润皮肤,对嘴唇干裂非常管用。具体做法:将芦荟凝胶冷藏 30 分钟,清洁面部后,取一定量的芦荟凝胶揉搓患处,停留 20~30 分钟直至干燥,再用冷水冲洗干净,每天可涂抹 2~3 次。

**酸奶。**酸奶中的有益菌可以改善口角炎症状。具体做法:取适量酸奶涂抹在患处,保持数小时,再用冷水冲洗干净,每天涂抹 2 次。

**椰子油。**椰子油具有抗菌、

消炎等多种功效,可有效缓解口角炎导致的干燥和疼痛。具体做法:在手上滴几滴椰子油,然后按摩患处 5~10 分钟。另外,将等量椰子油和柠檬汁混合使用效果更佳,但按摩时间应适当减少,以免刺激皮肤。每天涂抹 2 次。

**漱口水。**有些漱口水含抗菌成分,对口角炎能起到良好疗效。具体做法:在容器中倒入适量的漱口水,将棉球浸入漱口水中,再用棉球涂抹患处;静

置 15~20 分钟,然后用冷水冲洗干净。每天涂抹 2~3 次。

李光明/文



## 嘴角干裂 涂点酸奶

## 不同食用油该怎么选

**大豆油。**优点:富含维生素 E、维生素 D 和卵磷脂,对人体健康非常有益,而且价格是最便宜的。缺点:易氧化酸败,保质期最长只有一年。适合:炖煮、炒菜。不适合:高温爆炒、煎炸。

**玉米油。**优点:富含维生素 E、胡萝卜素和谷固醇,对防治“三高”及并发症有一定的辅助作用,价格也相对便宜。缺点:耐热性较差。适合:炖煮、炒菜。不适合:高温爆炒、煎炒。

**花生油。**优点:具有独特的花生香味,并且维生素 E、胆碱、磷脂的含量丰富,可预防皮肤皴裂老化,改善血液胆固醇代谢,防止形成血栓,预防动脉粥样硬化和冠心病,改善记忆

力,延缓脑功能衰退。缺点:容易被黄曲霉毒素污染,黄曲霉是一种对人体有毒害作用的毒素,土法榨制的花生油中,黄曲霉毒素的含量很容易超标。适合:日常炒菜、炖煮、凉拌、短时间煎炸。不适合:长时间煎炸。

**菜籽油。**优点:具有独特的清香,并且富含维生素 E、胡萝卜素、磷脂等,具有一定的软化血管、延缓衰老的作用。缺点:可能含有一定量的芥酸,芥酸是一种对人体有毒害作用的毒素,应当优先考虑购买无芥酸或芥酸含量低于 3.0%的菜籽油。适合:日常炒菜、炖煮。不适合:高温爆炒、长时间煎炸。

重庆/文

## 贴心叮咛

## 加湿器 您用对了吗

冬季空气干燥,不少家庭会用加湿器来增加室内湿度。家电行业专业人士提示,用对加湿器,确实能够提高室内舒适度。

一般情况下,室内空气湿度保持在 40%~60%是一个比较

舒适的状态,可以在家里配备湿度计,根据情况来调节和使用加湿器。加湿器里的水要每天更换,不建议使用自来水,建议以纯净水为宜。有人觉得在加湿器里加入醋、精油、香水、消毒液等,会给空气消毒或是增加香气,其实这些物质的成分被雾化后吸



入肺部,容易诱发过敏性鼻炎、哮喘,甚至会引起中毒。

加湿器要保持清洁,一般使用 3 天左右,就需要对加湿器进行一次清洗。可以先用热水进行浸泡消毒,再用流水清洗,将细节都清理干净后,用干净的布擦净水垢。加湿器不宜长时间开启,以免室内湿度过大。

患有风湿、类风湿性关节炎的人群,要慎用加湿器,以免加重不适感。患有慢性肺部疾患的人群,如支气管炎、哮喘、慢阻肺等也要慎用加湿器,以免加重呼吸道疾患。

刘波/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

林和 任明华作

中国邮政总局 人民网 中国网络电视台