

十种护肝食物要吃对

为了肝脏健康，除了要避免不良的生活习惯，如过度饮酒、熬夜等，养成合理的饮食习惯也是至关重要的。这里介绍10种对肝脏健康大有裨益的食物，大家可以了解一下。

山楂

山楂是传统的中药，也是人们熟悉的健胃食物。其实，山楂还有通便护肝的功效，平常可用干山楂泡水，当茶饮。

绿茶

绿茶中含有丰富的茶多酚和儿茶素等抗氧化物质，儿茶素能够减轻肝脏的氧化应激反应，保护肝细胞免受损伤。

大蒜

大蒜中的硫化物能增强肝脏的解毒功能，促进新陈代谢，使人体有效排出有害物质。此外，大蒜还富含抗氧化物，这些物质能够对抗自由基，减少肝脏受到的损伤。

柠檬

柠檬中含有丰富的维生素C和柠檬酸，它们具有抗氧化、解毒等作用。柠檬酸能够促进肝脏分泌胆汁，有助于身体排出毒素。同时，维生素C还能促进胶原蛋白合成，保护肝细胞免受损伤。

羽衣甘蓝

羽衣甘蓝是一种营养丰富的蔬菜，富含维生素A、维生素C以及多种矿物质。其中，维生素A能够保护肝细胞免受自由基损害，维持肝脏的正常功能。此外，羽衣甘蓝还含有丰富的膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，减少毒素在体内的滞留时间。

卷心菜

卷心菜也是一种富含维生素和矿物质的蔬菜，尤其是维生素C和钾的含量较高。维生素C能够增强肝脏的解毒能力，促进肝细胞的修复和再生。而钾则有助于维持体内电解质平衡，减轻肝脏负担。

核桃

核桃是一种富含不饱和脂肪酸的坚果，具有降低胆固醇、保护心血管健康的作用。此外，核桃还含有丰富的ω-3脂肪酸，能够减轻肝脏的炎症反应，促进肝细胞的修复和再生。

苹果

苹果中含有丰富的膳食纤维和果胶，有助于促进肠道蠕动，排出体内毒素。此外，苹果中的苹果酸能够促进胆汁分泌，有助于肝脏排毒。同时，苹果中的多种维生素和矿物质也有助于保护肝脏健康。

胡萝卜

胡萝卜中丰富的β-胡萝卜素在体内能转化为维生素A，对于维护肝脏的正常功能至关重要。维生素A有助于保护肝细胞免受损害，促进肝脏的再生和修复。同时，胡萝卜中的膳食纤维还能帮助清理肠道，减轻肝脏负担。

姜黄

姜黄中的姜黄素具有强大的抗氧化和抗炎功能，能够有效阻止自由基对肝细胞造成的损伤，减轻肝脏的炎症反应。此外，姜黄还能促进胆汁的分泌和排放，有助于改善肝脏的解毒功能。

(据《健康时报》)

本版组稿 郑伟元



养生提示

5月20日是小满节气，此后气温升高明显、降水增多，人体容易产生湿热之邪。中医专家提示，小满节气养生要注意防热防湿、护脾养心，从而安然度夏。新华社发 王鹏 作

合理膳食 延缓老年人认知衰退

老年人的健康问题已经成为全社会普遍关心的问题，在医养护理中，营养管理对于老年人的健康至关重要。本文带您深入了解合理膳食对老年人健康的重要性，并带来实用的营养管理建议。

营养管理是医养护理的重要组成部分。对于老年人来说，随着年龄的增长，他们的身体机能逐渐下降，消化吸收能力减弱，对营养的需求也发生了变化。合理的营养管理对于维护老年人健康、延缓衰老具有重要意义。

增强免疫力。合理的膳食搭配可以提供足够的营养素，帮助老年人增强免疫力，预防疾病发生。例如，多吃富含维生素C的食物可以增强人体免疫力，有助于抵抗感冒等疾病。

改善心血管健康。老年人容易患上心血管疾病，合理的营养管理可以降低血脂、血压，预防心血管疾病的发生。例如，适量摄入鱼类、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物，有助于改善心血管健康。

促进消化系统健康。老年人的消化系统功能较弱，通过合理的营养管理，可以减轻肠胃负担，预防便秘等问题。例如，增加膳食纤维的摄入，多吃蔬菜、水果，有助于改善消化系统健康。

延缓认知衰退。合理膳食有助于改善老年人的认知功能，延缓认知衰退。例如，摄入足够的叶酸、维生素

B12等，有助于维护神经系统健康。

对于老年人的营养管理，建议做到以下几点：

制订个性化营养方案。根据老年人的身体状况、营养需求以及口味偏好，为其制订个性化的营养方案，包括调整膳食结构、合理搭配食物种类和数量，以满足老年人的营养需求。

增加优质蛋白质摄入。老年人需要更多的优质蛋白质来维持肌肉和骨骼健康。建议多吃鱼类、禽类、豆类等富含蛋白质的食物，同时避免摄入过多高脂肪、高胆固醇的食物。

确保足够的水分摄入。老年人往往容易忽视水分摄入，导致脱水等问题发生。医养护理中，老年人的饮水情况需重点关注，要鼓励他们多喝水，尤其是在高温、运动等情况下。

关注特殊营养需求。对于患有糖尿病、高血压等疾病的老年人，应根据其病情调整膳食结构，满足特殊的营养需求。避免摄入对病情不利的食物，如高糖、高盐食品。

加强营养教育。对老年人及其家属进行营养教育，提高他们对营养管理的认识和重视程度。通过普及营养知识，帮助他们更好地掌握合理膳食的方法，促进老年人身体健康。

(据《大河健康报》)

通告

鹿邑县马铺粮油有限责任公司位于鹿邑县马铺镇，该公司5号仓、10号仓、12号仓由中化现代农业(河南)有限公司租赁收购粮食使用。

鹿邑县试量粮油有限责任公司位于鹿邑县试量镇，该公司2号仓、22号仓、23号仓由中化现代农业

(河南)有限公司租赁收购粮食使用。

鹿邑县太清宫粮油有限责任公司位于鹿邑县太清宫镇，该公司1号仓、4号仓、5号仓、6号仓、7号仓、8号仓由中化现代农业(河南)有限公司租赁收购粮食使用。

太康县张集粮油购销有限公司位于太康县张集乡，该公司12号仓、17号仓、18号仓由中化现代农业(河南)有限公司租赁收购粮食使用。

太康县高朗粮油购销有限公司位于太康县高朗乡，该公司1号仓、2号仓、11号仓由中化现代农业(河南)有限公司租赁收购粮食使用。

以上租赁仓库所收储粮食粮权归中化现代农业(河南)有限公司所有。

特此通告

中化现代农业(河南)有限公司
2024年5月21日