



# 中考临近 考生饮食有讲究



中考临近,不少考生家长每天做大鱼大肉给孩子补充营养。“‘大鱼大肉’不是科学合理的膳食,反而会引起考生消化不良等肠胃问题。”6月12日,市第二人民医院营养科主任、主任营养师郭亚芳提醒,膳食平衡很重要,中考前、中考期间,要尽量保持考生原有的饮食习惯,营养的核心是适量、多样、均衡。

保证每日充足的能量供给。“处于紧张状态的考生要保证大脑的高速运转,碳水化合物是必不可少的。”郭亚芳说,葡萄糖是大脑供能的唯一来源,这就需要

保证碳水化合物的量,这主要来自主食类、谷薯类,三餐主食可以适当增加粗杂粮的占比,增加B族维生素的摄入,以应对机体的高消耗状态。

保证优质蛋白的摄入量。早餐时间紧,可以选择牛奶、鸡蛋或豆制品,蛋白质食物饱腹感强,可以免于午餐前的饥肠辘辘。午餐可以选择一些肉类,如鱼、虾、猪牛羊肉、鸡肉等,肉类可以食用2两至3两。晚餐可以选择豆浆、香干、豆腐、牛奶、清蒸鱼、白灼虾等较清淡的蛋白来源。“一个鸡蛋一袋奶、二两豆腐二两肉

是一天应该保证的蛋白质来源。蛋白质是维持人体免疫力的重要营养物质,这个时候不能少,但也不要过量食用,过量食用不但吸收不了,反而给肠胃及肾脏带来负担,适得其反。”郭亚芳强调。

保证适量的蔬菜或水果摄入。蔬菜水果可以提供微量营养素,也是水分和膳食纤维的重要来源。郭亚芳提示,水果虽好,要限量,每日摄入200克至350克为宜。

保证适量坚果摄入。坚果富含脂肪和蛋白质,还含有矿物质、维生素E和B

族维生素,这段时间可以选择食用核桃,核桃富含亚麻酸,有助于大脑记忆力,每日食用1个至2个即可。

“关键时期,一定要注意食品卫生安全。”郭亚芳提醒,“因为夏季天气炎热,各类细菌、病毒生长繁殖快,水源食物及环境容易受污染,各类肠道疾病高发。考生一定要注意,不吃腐烂变质食物、不喝生水、少吃生冷食物、不吃路边摊食物,避免呕吐、腹泻等胃肠疾病的发生。”

记者 刘涛

老人行动不便 儿子不在身旁

## 谁照顾?网格员!

本报讯(记者 韩睿 通讯员 郝文通)“张大爷,开饭啦,今天是菜花炒肉、烩菜、凉拌茴子白和土豆丝……”6月12日中午,易城社区网格员准时将热乎乎的饭菜送到八旬居民张国胜的家中。自张大爷做手术回家半个月来,社区网格员王慧勤和史雪露轮流送餐,保证了老人的正常生活。

今年5月底,网格员史雪露在辖区入户走访时了解到,家住平阳南路151号院的张国胜老人,不久前因脑梗复发做了手术,当时刚出院,诸多后遗症使老人行动不便,每天吃饭均是勉强对付。老人的儿子在外地工作,陪护父亲出院后,匆匆返回工作岗位,周末才回来。得知该情况后,史雪露向社区负责人反映,又和同事王慧勤一起,主动联系了老

人的儿子,表示她们关注到了其父亲的状况,并将在今后一段时间的中午、晚间下班后,轮流去社区食堂打饭给老人送去。张大爷的儿子听后非常激动,连连致谢。

张大爷爱吃面、菜花炒肉、烩菜、包子……半个月来,两位网格员已对老人的喜好非常熟悉。张大爷告诉记者,现在每天到了饭点,他就会不由自主地看看院门口,盼着网格员送饭来。两位网格员做事都很细致、有耐心,每次送餐前都会先打电话问问老人想吃什么。离开时,还会拎走老人家里的垃圾袋,并问询老人还有什么事情需帮助处理。

“十分感谢两位社区网格员,能够在我家最困难的时候,帮助照顾我父亲,待老父亲如亲人一般。”电话采访时,张大爷的儿子感激地说。

家中漏水

户主不在

## 谁处理?网格员!

本报讯(记者 韩睿 通讯员 周渺)“小刘,谢谢你,休息日还忙碌了一中午,都没有顾上吃饭。”6月12日中午,居民来女士感激地对解放南路二社区网格员刘晓红说。得知来女士家里跑水,住户不在家,刘晓红第一时间赶到现场,协调维修,降低损失,直到问题解决才离开。

12日中午12时许,刘晓红接到医科大南家属院7号楼2单元一位居民反映,一层西户家里漏水,楼道里都是积水,对方家中无人,邻居们都跟着着急。接到电话的刘晓红,立即顶着烈日骑车赶到现场,一面辗转联系住户来女士,一面给医科大后勤部门打电话,请维修工人尽快赶来,关掉单元总阀门。很快,维修工将总阀门关闭。刘晓红还在微信群里向大家做了解释说明,得到居民们理解。

约1个小时后,外出办事的来女士匆匆赶回。一开门,室内积水大量涌出。维修工人展开抢修,刘晓红和来女士一起清理积水。

事后发现,最近一段时间,该小区更换自来水管道,供水断断续续。12日上午停水后又恢复,水压不稳定导致来女士家的管道破裂。

一直到下午2时许,破裂的管道终于被彻底修好,在刘晓红帮助下,来女士家的积水也基本清理干净。

事情办妥,刘晓红才拖着疲惫的身体回家吃午饭。



## 社区周末“不打烊” 清除垃圾赢民心

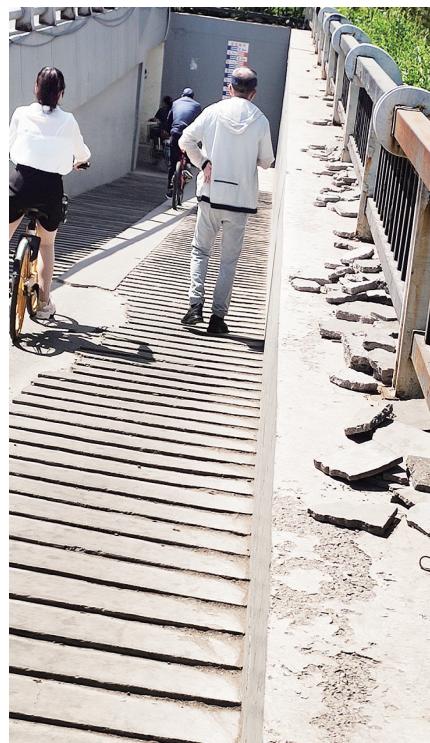
本报讯(记者 侯慧琴 通讯员 刘苗苗)“呀,垃圾清理了,真好!”6月12日上午,社区与城建部门共同加班,双塔北路49号铁路宿舍院的残枝和装修垃圾被清运一空,居民恢复了往日的清爽。

6月11日,在巡查时,郝庄镇朝阳二社区网格员荣艳红发现,双塔北路49号铁路宿舍院垃圾桶旁边,堆放了不少装修垃圾和修剪下的树枝。原来,一周前,居民自发修剪树枝后,

剪下来的树枝堆放在垃圾箱旁。因不属于生活垃圾,清运部门不负责清运。一周来,又有人将装修垃圾堆在树枝旁边。夏季气温高,近日又有雨,垃圾随意堆放招来蚊虫,给住在一层的居民增添困扰,也影响了公共卫生。

接到荣艳红的反映后,该社区党委书记安晓峰与上级城建部门沟通,大家共同动手清理了这些垃圾,还居民以干净整洁的生活环境。

## 坡道水泥面破损 行人通过有不便



本报讯(记者 申波 文/摄)近日,有市民向本报反映,汾河管道桥东侧连接滨河东路非机动车道的坡道,水泥面破损严重,急需维护修缮。就此,记者与“12345”便民热线反映,6月12日有了反馈,修缮即将开始。

6月9日,市民孟先生反映,他经常从汾河管道桥出行,早就发现一个问题,近日更加严重,那就是管道桥东侧,也就是连接滨河东路非机动车道的一段坡道,水泥防滑层破损严重,一片一片、一块一块地脱落。

接到反映后记者实地查看,发现问题确实存在。记者注意到,坡道旁的一处平台上摆放着不少水泥块。一位路人介绍,这些水泥块就是行人从坡道捡起放在此处的。路人们还反映,水泥一块块脱落,原本的防滑层逐渐失去功效,散落路面的水泥块甚至成了“绊脚石”,对大家通行造成了影响。

就此情况,记者向“12345”便民热线反映,工作人员表示将立即反馈至相关部门。6月12日记者接到反馈,市城乡管理局回复“12345”便民热线,经核实该破损点确需维护修缮,目前相关报告已经形成,待得到相关批复后即可开始。

(报料人:孟先生 报料费:30元)

## 便秘不再靠泻药 膳食而通便

膳食平衡,自然畅通,忌一泻了之!十年专利产品 自己的亲身感受才是硬道理!

便秘不是病,痛苦真要命,健康常识“膳食平衡,自然畅通”。【御品膳食通】所有成分源自《国家药食同源目录》或日常食材:黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、绿茶、菊花,不含任何泻药、西药成分。高浓缩膳食纤维和养生精华发挥“吸水吸油膨松大便,物理作用促进肠蠕动,清理刷净肠壁积便”并协同多

电话:13283617297(微信同号) 0351—5241781 市内免费送货 地址:山西省药学会药店(广场 264 医院往西 200 米路北)

种助消化、不上火、偏碱性药食同源食材达到“膳食调理,酸碱平衡,自然排便”的目的,老人孩子都能用。

便秘者每天仅需晚餐后补充一次,食用量酌量便舒

适度逐步减量,乃至停食,隔日食或以小剂量维持,不腹痛、不腹泻。【御品膳食通】荣获国家发明专利、专利号:

ZL2012101128361(服用方便,用水吞咽即可) 本品不能替代药品