

# 冬吃萝卜身体好 其实真正的原因是这个

我国自古就有“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方”的说法，这几天晚餐，家里就炖上了萝卜排骨汤，下班后从寒风瑟瑟中哆嗦着回家，喝一碗实在惬意。

不过，为何总有冬天要吃萝卜的说法呢？萝卜到底有什么特别吗？冬天吃萝卜真的有什么特别的好处？我们就来聊聊冬吃萝卜。

## 胡萝卜和萝卜，不是一家子

说起萝卜，就不得不提胡萝卜。这俩就相差一个字，大家都会把它们当作一家子。不过你知道吗？胡萝卜和萝卜可不是同家族的，胡萝卜其实并不能算是“萝卜”。

萝卜的种植历史非常长，四千年前的埃及和两千年前的中国就有记载了。我国现在种植的萝卜品种大约有2000多种，常见的有樱桃萝卜、红萝卜、青萝卜、白萝卜、心里美萝卜等等，都是萝卜家族的成员。

如果你仔细去看发现，它们都是十字花科的蔬菜。但是，胡萝卜却是伞形科胡萝卜属的成员。这两个科在植物学分类上相差可远了。所以，胡萝卜可并不是萝卜哦。

**萝卜水分大、膳食纤维高、热量低但跟其他蔬菜相比没有特别之处**

萝卜的吃法有很多，如生吃、凉拌、熬汤、

做泡菜等等，每一种做法都很美味，也都有一帮吃货钟爱。很多人都说萝卜好，营养价值高，是不是真的如此呢？

根据美国农业部食物营养数据库显示，每100克白萝卜中，三大营养素的数据分别是：糖分是1.86克，蛋白质0.68克，脂肪含量0.1克；膳食纤维含量1.6克，维生素C14.8毫克。

从营养数据分析来看，作为一种食用蔬菜，萝卜的营养特点主要是：

1.含水量高、热量低：萝卜的含水量在90%以上，每100克含量大概20千卡左右。冬天天气干燥，多吃水分含量高的食物，对于补充身体所需的水分还是有好处的。

2.膳食纤维含量高：萝卜中含有大量的膳食纤维，能增加饱腹感，再加上萝卜中含有芥子油，可以促进肠蠕动，有助于通便。

3.维生素含量还算丰富，也含有多种微量元素：比如萝卜的维生素C含量属于中等水平，多吃萝卜对于获得维生素C也是有好处的。不过，从营养成分分析来看，萝卜的这些营养在蔬菜中也不算突出。

比如，每100克青椒中的维生素C含量都在60毫克以上，每100克豌豆中的膳食纤维也比萝卜丰富不少。

总的来说，萝卜可以作为一种给人类提供多种多样营养来源的蔬菜，但是它也没有什么

特别过人之处。

**冬天吃萝卜赛过小人参？其实是因为以前冬天蔬菜少**

民间有很多关于萝卜的健康传说，比如有人说萝卜是“小人参”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“萝卜上市，医生没事”等等。萝卜真的有这么神奇的作用吗？

冬天吃萝卜好，这些说法之所以盛行，我觉得一个重要的原因是——过去冬天的蔬菜少，萝卜作为一种非常抗寒的蔬菜，也是人们冬天能吃到的少数几种蔬菜之一。在古代时，漫长的冬天里能吃到新鲜的萝卜，对于人们补充营养，尤其是维生素C还是有很大帮助的。所以，那个时候人们都会觉得冬天吃萝卜好。

不过，到了现代，随着食品科技的发展，尤其是冷链、果蔬储存和果蔬种植技术的进步，我们一年四季都可以吃到各种各样的蔬菜水果了，萝卜的作用也就并没有那么神奇了。

实际上，萝卜虽然有自己的营养优点，但它并没有什么特殊的成分，萝卜所含的营养成分在很多水果和蔬菜中都有，也很常见，吃其他果蔬也完全可以获得。而且，如果真的生病了，单是靠吃萝卜提供的几种营养物质是不能达到治疗效果的。

真正治疗疾病还是需要诊断和对症、对病

因的有效治疗，这样才能不延误病情，保证身体的健康。

**萝卜中有抗癌因子？在人体上还没充分证实**

科学家也从萝卜中发现了一些可能的健康成分。比如，最近几年，很多媒体报道都会提到一种抗癌因子——萝卜硫素、芥子油苷等。

有研究发现，这些物质有“抗氧化”“抗癌”作用，但大多都是在细胞和动物实验中发现的，在人体上却并没有充足的证据，认为对人体有效、能抗癌实在为时过早。

总的来说，从目前的研究证据来看，萝卜虽然好吃，但是真的没有什么特别的保健作用，大家还是不要太迷信了，生病了还是要及时看医生。

当然，如果喜欢吃萝卜，我还是支持的。毕竟，营养健康的基本理念在于膳食多样化和均衡营养。作为一种蔬菜，萝卜也可以丰富我们的食谱，对于增加食物多样化、平衡膳食还是有好处的。

（据《北京青年报》）



# 八招照顾老人健康饮食

膳食营养是保证老年人健康的基础。与年轻时相比，老年人身体机能有不少的变化，如：合成代谢降低；肌肉量减少，骨骼的矿物质减少、消化酶、消化液分泌减少导致消化功能减退。广州市第一人民医院临床营养科沈峰副主任医师、潘丹峰主任医师表示，正是基于这些特点，老年人的营养和饮食都有特殊性，需要把握以下8个原则：

1.食物多样化，主食应粗细搭配。

每天食物应包括五大类：谷薯类、鱼禽肉类、豆类奶类、蔬菜水果类和油脂，最好能吃12种以上的食物，注意荤素搭配。每天主食摄入量约200克～300克，如果消化功能较好建议适当吃些全谷物食品或粗粮。

2.常吃鱼、禽、蛋和瘦肉类，保证优质蛋白质供应。

动物食物是优质蛋白的重要来源，后者是维护正常免疫所必需的营养。建议每天吃鱼类等水产食物40克～75克，蛋类40克～50克，禽畜肉40克～75克。

3.适量摄入奶类、大豆及其制品。

建议每天喝250毫升～300毫升鲜牛奶或相当量的奶制品。对乳糖不耐受者，可尝试酸奶等，同时每日应摄入适量的豆制品，如豆浆、豆腐、豆干等。

4.摄入足量蔬菜、水果，尽量选择新鲜和当季的品种。

建议每天摄入300克～500克蔬菜，其中深色蔬菜占总量的一半以上；水果推荐量为200克左右。

5.饮食清淡，少油、限盐。

饮食避免重油重盐，每日用盐一般不要超过6克，少吃腌制食品，每日用油量限制在25克以内，可选用多种植物油，少用煎炸的烹调方式。

6.少量多餐，食物细软，足量饮水。

老年人可能有咀嚼、消化功能下降等问题，可以将全天食物分配到4～5餐，食物应加工得更细、更软一些。这样可以保证获得较充足热量，也有利于营养吸收利用。平时注意补充水分。

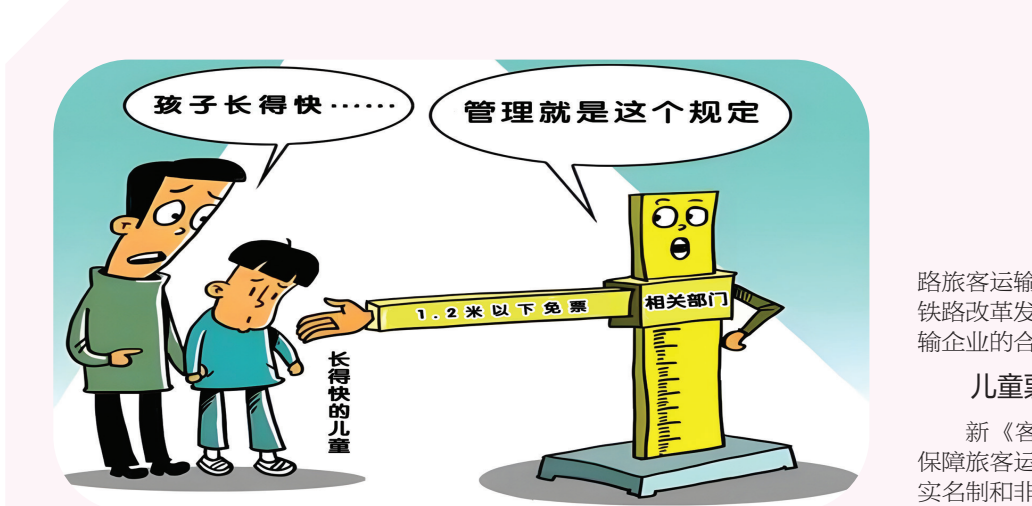
7.延缓肌肉衰减，积极户外活动，维持适宜体重。

体重不足往往伴有肌少症和营养不良，一方面使活动能力受影响，容易跌倒；另一方面营养不良会使免疫功能受影响。而超重、肥胖会增加高血压、心脑血管疾病、糖尿病等代谢性疾病的发病风险，所以过胖过瘦都不好。

8.摄入充足食物，预防营养缺乏，鼓励老年人与家人共同用餐，愉悦用餐，保障营养需求。

一定要经常关注老人的营养摄入，对于食物摄入不足或怀疑有营养不良的长者，应寻求医生帮助，必要时在医生指导下进行适当的营养支持治疗，及时改善营养状况，减少疾病或并发症发生的风险。

（据《广州日报》）



**新“铁路客规”明年起实施 遇“霸座”等扰乱秩序行为可报警 儿童火车票按年龄或身高销售**

交通运输部日前公布《铁路旅客运输规程》(以下简称《客规》)，北京青年报记者注意到，新《客规》围绕儿童票销售标准、群体优惠(待)票、改签和退票等票务重点环节进行了修订完善。其中，儿童票销售将区分车票实名制和非实名制两种情形，分别按照年龄和身高销售儿童票。此外，有关“霸座”的内容也被写入《客规》，规定铁路运输企业发现变造、伪造车票或者证件乘车，霸座或者其他扰乱秩序的行为，应当及时报告公安机关。《客规》将于2023年1月1日起施行。

据了解，原《客规》(铁运〔1997〕101号)为原铁道部规范性文件，在铁路政企合一管理体制下制定。近年来，铁路政企分开改革持续推进，铁路旅客运输领域发生巨大变化。原《客规》的部分内容已经与铁路政企分开改革新要求不匹配，与铁

# 划重点 血脂化验单这样看

拿到血脂化验单是不是有些犯晕，这么多数据和字母，到底哪些是关键指标？别急，今天就请医生帮你给血脂化验单“划重点”。

血脂化验单上可能有很多项，不同医院的检查项目也不同，但总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)是基本、必测项目，我们称之为

血脂4项，这也是医生主要看的项目。

有人认为甘油三酯高，就是高血脂。其实不然，最关键的，也是最需要关注的，是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)，就是俗称的“坏”胆固醇，它是引起冠心病的关键，首先要确保它达标。比如，在已患冠心病，包括心梗、冠脉支架术或搭桥术后，坏胆固醇<1.8 mmol/L最好！未来发生严重心血管疾病的风险更低。

# 《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》知识问答

13.《基本医疗卫生与健康促进法》对加强医学基础科学研究有哪些要求？

鼓励医学科学技术创新，支持临床医学发展，促进医学科技成果的转化和应用，推进医疗卫生与信息技术融合发展，推广医疗卫生适宜技术，提高医疗卫生服务质量。

14.《基本医疗卫生与健康促进法》对大力发展中医药事业有哪些要求？

坚持中西医并重、传承与创新相结合，发挥中医药在医疗卫生与健康事业中的独特作用。

15.国家合理规划和配置医疗卫生资源的重点是什么？

以基层为重点，采取多种措施优先支持县级以上医疗卫生机构发展，提高其医疗卫生服务能力。

16.国家对医疗卫生与健康事业财政投入重点扶持的是哪些地区？

通过增加转移支付等方式重点扶持革命老区、民族地区、边疆地区和经济欠发达地区发展医疗卫生与健康事业。

17.国家鼓励和支持公民、法人和其他组织通过什么方式参与医疗卫生与健康事业，满足公民多样化、差异化、个性化健康需求？

依法举办机构和捐赠、资助等方式。

18.开展医疗卫生与健康促进对外交流合作活动时应当注意什么？

应当遵守法律、法规，维护国家主权、安全和社会公共利益。

19.什么是基本医疗卫生服务？

指维护人体健康所必需、与经济社会发展水平相适应、公民可公平获得的，采用适宜药物、适宜技术、适宜设备提供的疾病预防、诊断、治疗、护理和康复等服务。

20.基本医疗卫生服务包括哪两个服务？

基本公共卫生服务和基本医疗服务。

21.基本公共卫生服务是否收费？

不收费，由国家免费提供。

22.国家基本公共卫生服务项目由谁确定？

由国务院卫生健康主管部门会同国务院财政部门、中医药主管部门等共同确定。

23.省、自治区、直辖市人民政府是否可以在国家基本公共卫生服务项目基础上，补充确定本行政区域的基本公共卫生服务项目？

可以，但需报国务院卫生健康主管部门备案。

24.哪级政府可以将针对重点地区、重点疾病和特定人群的服务内容纳入基本公共卫生服务项目并组织实施？

国务院和省、自治区、直辖市人民政府。

(待 续)

今天，“零添加”已经成为食品业的一个重要招牌。不少企业频频打出“零添加”的旗号，如某品牌的果汁强调不加水、不加糖、不添加添加剂，另一款山楂果汁标注“不添加防腐剂、不添加色素”。不少顾客也真信这一套，零添加的产品往往卖得多卖得快。

“零添加”是一个什么概念呢？消费者认为，就是食品中没有一点添加剂。然而，无论从事实还是科学概念上看，“零添加”都不严谨，经不起推敲，而且并非事实。因为，现代社会的食品都要经过生产、收获、转运、储存和加工等复杂流程，能进到人们的餐桌并吃到嘴里，或多或少含有添加剂。

一些人以为，无论是食品还是其他产品，纯天然才是最好。其实，衡量食物的营养、安全和美味并非只有纯天然一个标准。食品生产和加工一大目的，是让食品营养充分发挥价值。无论是中国还是国外，人类食品最古老的添加剂就是盐，也就是把肉类用盐腌起来，以避免腐烂。在一些食品安全事件中，不法厂商把并非食品添加剂的物质添加到食品中，才让食品添加剂声名狼藉。

零添加既不科学，也是耍噱头，甚至是为了安抚消费者的促销手段。联合国粮农组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)联合食品法规委员会对食品添加剂的定义是：食品添加剂是有意识地一般以少量添加于食品，以改善食品的外观、风味和组织结构或贮存性质的非营养物质。按照我国食品安全法，食品添加剂的定义是：改善食品品质和色、香和味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。从食品生产和加工的过程来看，今天世界上几乎没有食物不含添加剂。

今天，全世界的食品添加剂已经有2.5万种，中国只批准了2000多种，不到十分之一。这些食品添加剂有很多种类，如防腐剂、增稠剂、甜味剂、膨松剂、增香剂等，有些是为了保障食品安全，不用反而不行。例如，香肠和腊肉会使用一点亚硝酸盐以防腐，其作用主要是抑制肉毒杆菌生长繁殖。肉毒杆菌可以产生剧毒的肉毒素，毒性强于砒霜。显然，在肉类加工中使用一点亚硝酸盐是合理的，否则就有可能因肉质腐烂产生肉毒素而危害人。

2020年7月，国家市场监督管理总局发布《食品标识监督管理办法(征求意见稿)》，其中规定了食品标识不得标注的内容，包括“对于食品中不含有或者未使用的物质，以‘不添加’‘零添加’‘不含’或类似字样强调不含有或者未使用的”。2020年国家卫生健康委对《预包装食品营养标签通则》进行第二轮征求意见，规范“零添加”标注同样被提及。但是，目前食品企业标注“零添加”并不算违规，因而很多企业为迎合消费者心理而标注“零添加”。

在某些情况下，有些厂家已经是在糊弄消费者了，把有些并不需要使用添加剂的食品说成是零添加，如腌渍食品(高盐)、蜂蜜(高糖)、方便面饼(干燥)等。这些食品微生物本来就很难进入，所谓“不含防腐剂”就是一种营销手段。

消费者需要真正关心的是，食品添加剂是否为食品和卫生主管部门认可。判定一种食品是否安全，首先看食品成分和食品添加剂的种类和剂量，不要被“零添加”轻易忽悠。

（据《中国青年报》）

**关注食品安全 确保饮食健康**

# 儿童火车票按年龄或身高销售

路旅客运输实际不相符，还有不少内容滞后、缺失，需要调整或者补充。为更好适应铁路改革发展新形势新要求，规范旅客和铁路运输企业的行为，保护旅客和铁路运输企业的合法权益，《客规》完成了修订完善并上升为部门规章。

## 儿童票分两种情形销售

新《客规》共9章52条。其中，围绕票务重点环节进行了部分修订，切实保障旅客运输安全和合法权益。如：聚焦社会关注的儿童票销售标准，区分车票实名制和非实名制的情形，分别按照年龄和身高销售儿童票，切实为儿童购票乘车提供优惠、便利。新《客规》规定，除需要乘坐火车通勤上学的学生和铁路运输企业同意在旅途中监护的儿童外，实行车票实名制情况下未满14周岁或者未实行车票实名制情况下身高不足1.5米的儿童，应当随同成年人旅客旅行。

实行车票实名制的，年满6周岁且未满14周岁的儿童应当购买儿童优惠票；年满14周岁的儿童，应当购买全价票。每一名持票成年人旅客可以免费携带一名未满6周岁且不单独占用席位的儿童乘车；超过一名时，超过人数应当购买儿童优惠票。

未实行车票实名制的，身高1.2米且不足1.5米的儿童应当购买儿童优惠票；身高达到1.5米的儿童，应当购买全价票。每一名持票成年人旅客可以免费携带一名身高未达到1.2米且不单独占用席位的儿童乘车；超过一名时，超过人数应当购买儿童优惠票。

## 退款7个工作日内完成

新《客规》规定对学生、残疾军人、伤残人民警察、国家综合性消防救援队

伍残疾人员等群体实行优惠(待)票。针对改签和退票环节，明确了各情形下的改签和退票原则性要求，并明确了退款期限，确保最大程度保护旅客合法权益。

如：因铁路运输企业原因或者自然灾害等其他不能正常运输情形导致旅客不能按车票记载的时间、车次、车厢号、席别和席位号乘车时，铁路运输企业应当按照旅客的要求办理退票或者改由其他车次或者席位运送旅客。重新安排的席位票价高于原票价时，超过部分不予补收；低于原票价时，应当退还票价差额。对前款规定的情形，铁路运输企业不得收取退票费。旅客办理退票、申请退款后，铁路运输企业应当在7个工作日内办理完成退款手续。新《客规》还与铁路旅客车票实名制管理办法相衔接，明确车票实名制管理，切实维护铁路旅客运输秩序和安全。

## 制定应急事件处置预案

在优化旅客乘车和行李运输环节，新《客规》规定，铁路运输企业要为现役军人、残疾军人、烈士遗属、老幼病残孕旅客等提供优先购票、优先乘车等服务，健全特殊旅客权益保障；要求铁路运输企业针对旅客出行产生重大影响的情形制定应急处置预案，并为旅客突发疾病等情形采取救助措施，切实保护旅客生命健康；要求铁路运输企业应当明确旅客随身携带物品和托运行李的相关规定，并按规定进行安全检查，旅客也应当遵守国家禁限运的相关规定，切实保障出行安全；还明确了铁路运输企业拒绝运输及补收票款的情形。

对于旅客投诉与建议，新《客规》规定，旅客有权就铁路旅客运输服务质量问题向铁路运输企业投诉，也可以向铁路监管部门投诉。

（据《北京青年报》）