安心生活

在不同年龄阶段，你该怎样吃

每个年龄段对营养的需求不同，虽然都是以营养均衡为基础，但还应该稍有所侧重。英国营养学家 Cassandra Barns 博士给了一些建议。

20 岁少吃加工食物

20 岁的年纪身体机能活跃，代谢速度较快，所以摄入的能量也相应多一些。然而，要确保你的能量是从营养丰富的食物中摄取的，比如全谷物、蔬菜、水果、蛋类和豆类，不要过度依赖加工食物。当身体机能比较活跃时，你需要的不仅仅是更多的能量，还有那些能帮助卡路里转化成能量的重要营养素。这些重要的营养素就包括 B 族维生素，B 族维生素存在于燕麦、瘦肉、大多数种类的蔬菜、牛奶等食物中。

30 岁多吃果蔬护皮肤

到了 30 岁，生活压力越来越大。每餐吃一些全谷物和富含蛋白质的食物，避免垃圾食品，有助于缓解压力、平衡血糖。且要继续补充 B 族维生素。这个阶段通常开始出现皱纹，要多摄入水果蔬菜以增加身体抗氧化力。五颜六色的果蔬是最好的途径。多吃橙色的、红色的和紫色的食物，如红薯、胡萝卜和紫甘蓝等。

40 岁多吃绿菜护好肝

这个年纪，生活和工作压力比较大，而当压力增大的时候，人体内镁元素的水平会降低，可以通过食用大量的绿叶蔬菜或者膳食补充剂来补充镁，它可以帮助放松肌肉、改善睡眠、平衡荷尔蒙。从 40 岁开始，我们开始明显感受到年龄的变化。关节开始疼痛，皱纹开始增多。从五颜六色的蔬菜中摄取大量具有抗氧化和抗炎症作用的营养素可以帮助延缓上述症状的出现。多吃深绿色的蔬菜、洋葱、大蒜和十字花科的蔬菜(比如花椰菜、甘蓝和圆白菜)能够保护你的肝脏。

50 岁多吃黄色食物

通常，心脏的健康问题在这个年龄段很容易凸显出来。建议这个年龄的人群，多进行规律的运动，警惕膳食中食盐的摄入量，吃大量的蔬菜水果以摄取膳食纤维和抗氧化物质，对于保护心脏健康尤为重要。在从 40 岁到 50 岁的这十年中，你可能会出现明显的视力下降。叶黄素集中在视网膜黄斑上，可以帮助保护眼睛。为了减缓这种变化，可以多吃一些富含叶黄素的食物，比如菠菜、甘蓝、花椰菜、黄椒、南瓜、优质蛋类和奶类等。到了 50 岁的年纪，岁月的痕迹开始清晰地体现在皮肤上。因此，我们又多了一个需要大量食用橙色、黄色和绿色蔬菜的理由。这些食物提供的大量类胡萝卜素能有效对抗皮肤的损伤。

60 岁多吃海产品护神经

到了 60 岁，骨骼强度开始下降。钙和维生素 D 对于骨骼的强健尤为重要。除了在乳制品、绿色蔬菜和坚果中摄取钙，膳食补充剂也是补充钙和维生素 D 的不错选择。年龄大的人通常容易缺维生素 B12，它能保护神经细胞、促进大脑功能、改善红细胞携氧能力。鱼油和红肉是最好的天然维生素 B12 来源，而且海洋食物中的 Ω-3 和 Ω-6 脂肪酸，在促进眼睛、大脑和心脏的健康中扮演重要的角色。同时它们能帮皮肤形成屏障，防止皮肤水分流失，维持年轻态。

70 岁多吃鱼蛋健健脑

到了 70 岁，肌肉强度锐减导致行动迟缓，而这可能会带来更多健康问题。保持活力，比如走路、跳舞、网球或其它任何你喜欢的运动，都有助于缓解肌肉萎缩和关节僵硬。继续保持吃鱼油和姜黄的习惯能够帮助减缓炎症，增加关节的灵活性。摄入鱼油和 DHA 对保护大脑很有效，蛋类也是保护大脑的优质食物。

（长宁区食品药品安全委员会办公室）

【长宁文化地图】

2018长宁区读书节“阅读嘉年华”系列活动

讲座：京剧，让女性更美

时间：6 月 3 日（周日）14:00
地点：长宁区图书馆 8 楼
嘉宾：赵春燕（国家级京剧演员、京剧艺术推广人）
参与方式：活动详情与报名方式请关注长宁区图书馆微信公众号

讲座：上海历史博物馆馆藏精品鉴赏

时间：6 月 9 日（周六）14:00
地点：长宁区图书馆 8 楼
嘉宾：张岚（上海历史博物馆馆长）
参与方式：活动详情与报名方式请关注长宁区图书馆微信公众号

主题活动：《文化就是身体》——唤醒你的艺术之魂

时间：6 月 10 日（周日）14:00
地点：长宁区图书馆 8 楼
嘉宾：谷京盛（戏剧大师铃木忠志亲自认定并授权的中国“铃木方法”训练导师）
参与方式：活动详情与报名方式请关注长宁区图书馆微信公众号

展览：审美文化——中国青年聚像艺术研究展

时间：5 月 25 日 –6 月 10 日，每周二—周日 9:00–16:00（周一闭展）
地点：长宁区图书馆 3 楼展厅
参与方式：免费，直接参加

活动若有变动，以当日安排为准。

【招聘信息】

世纪联华

岗位：文员（常日班）1 人

要求：性别女，学历中专，20 至 35 周岁。具有一定的沟通能力，身体健康，计算机操作熟练，尤其是 Excel。
月薪：3300
地点：仙霞西路

上海才俊管理有限公司

岗位：眼镜店店员（早晚班）10 人

要求：性别不限，学历中专，35 周岁以下。销售眼镜，提供优质服务，眼镜验光、加工，收银、商品管理，专柜陈列等日常业务。
月薪：3800 至 4500
地点：茅台路

上海丽施美垫业有限公司

岗位：前台（常日班）1 人

要求：性别女，学历大专，25 至 35 周岁。有相关工作经验者优先，熟悉前台工作流程，熟练使用各种自动化办公设备。工作积极细致，具有良好的沟通能力和团队合作精神、协调能力，身体健康，性格开朗，相貌端正。
月薪：4500 至 5000
地点：长宁路（近哈密路）

纽可尔瑞特实业（上海）有限公司

岗位：营业员（排班）3 人

要求：性别不限，学历中专，38 周岁以下。身体健康，无不良记录，沟通能力强。负责收银，收货理货、顾客接待、推荐商品等。
月薪：3800 至 4100
地点：天山路

咨询热线：52160606–2007（汤老师）

（社区事务受理中心）

获奖信息

▶新泾镇人民政府、新泾镇社区事务受理服务中心、新泾社区公益卫生保洁服务社荣获 2017 年度上海市长宁区爱国卫生和健康城区建设优秀单位；新泾镇被评为长宁区 2015—2017 年度创业型社区创建工作优秀单位；新泾镇荣获 2017 年度长宁区统一战线信息工作三等奖；

▶新泾镇社区事务受理服务中心被评为 2017 年度上海市居住证工作先进街镇（受理网点）；

▶新泾镇社区事务受理服务中心团支部、上海百联西郊购物中心有限公司团支部、上海绿谷别墅管理有限公司团支部荣获 2017 年度长宁共青团“创先进、争优秀、强作风”活动五四红旗团支部；

▶薛舒娜荣获 2017 年度上海市健康城市建设优秀个人、2017 年度上海环城绿带养护管理优秀义务监督员、2017 年度民用机场净空管理先进个人称号；

▶绿五市民健康自我管理小组荣获 2017 年度上海市长宁区优秀市民健康自我管理小组；李文明、秦跃锋、胡庆、刘佳、陈丽娜荣获 2017 年度上海市长宁区爱国卫生和健康城区建设优秀个人；

▶福泉居委庄关通、屈家桥居委山光荣荣获“2016–2017 年上海市优秀志愿者”；“小剪刀献大爱”志愿服务联盟负责人陶鹏飞、党的思想理论学习宣讲团团长朱正福荣获“2016–2017 年上海市志愿服务优秀组织者”；天山星城亭文化联盟荣获“2016–2017 年上海市志愿服务先进集体”；

▶新泾镇总工会下属的兰维乐（上海）食品有限公司荣获 2018 年上海市五一劳动奖状；上海金福养老院总经理徐兵荣获 2018 年上海市五一劳动奖章；上海荣茂工贸有限公司市驾校质教科荣获上海市工人先锋号；新泾镇社区事务受理服务中心就业创业团队、上海金福养老院护理部、兰维乐（上海）食品有限公司客服部荣获长宁区工人先锋号；

▶苏园园荣获 2017 年度上海市优秀共青团干部；新泾镇团委荣获 2017 年度长宁共青团“创先进、争优秀、强作风”活动五四红旗团委标兵；

▶镇信访办江亦翡、上海绿谷别墅管理有限公司总经理助理、团支部书记顾晨杰荣获 2017 年度长宁共青团“创先进、争优秀、强作风”活动优秀青年；

▶镇社区事务受理服务中心杨伟晨、上海百联西郊购物中心有限公司综合办公室主管、团支部书记肖瑶荣获 2017 年度长宁共青团“创先进、争优秀、强作风”活动优秀共青团干部；

▶镇平安办石杨、区征地劳动力事务受理中心薛佳君荣获 2017 年度长宁区共青团“创先进、争优秀、强作风”活动优秀共青团员；

▶新泾镇零距离社区工作者服务站负责人张龙云同志获得上海市“不忘初心、牢记使命，贯彻落实党的十九大精神”主题征文活动三等奖；

【联系我们】

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月 1 期，送达家家户户。目前长宁区域已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥 6 张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路 1887 号 3 楼，新泾社区晨报 收
电子邮箱：yuzhengli@sqcbmedia.com
联系方式：61155959
晨报热线：8008190000（固话）4006200000（手机）