

别拿土豆不当主食

从薯类的碳水化合物含量进行分析,为广大网友进行科普讲解。

“土豆不是蔬菜。”土豆丝盖饭”就是主食加主食的搭配,这是因为薯类真的不是蔬菜。”中国营养学会注册营养师吴佳强调。

她举例说,以白米饭做对标食物,每100克蒸熟的白米饭,大约含有25.9克的碳水化合物。而薯类大多都富含淀粉,即碳水化合物。比如,每100克土豆里面大约含有17.2克左右的碳水化合物,每100克洋葱里面,含有15.8克左右的碳水化合物,这些碳水化合物的含量只比米饭少一点点,所以吃了薯类就要少吃米饭。

除了薯类,哪些蔬菜的淀粉含量比较高?吴佳介绍,比如莲藕、荸荠、菱角等。100克莲藕中含有16.4克左右的碳水化合物,而菱角中的碳水化合物高达每100克21.4克左右。

“还有,虽然大多数坚果都是高脂肪、高蛋白的食物,但板栗就与众不同。”吴佳表示,板栗中的碳水化合物含量高达每100克42.2克左右,而且熟的板栗还会再略高一些。所以如果已经吃了不少的板栗,那就要少吃一些米饭。

“此外,用红豆、绿豆、豌豆、芸豆制作的菜品,也要当做主食来吃。比如豌豆泥、芸豆汤。还记得那句话吗?别拿豆包不当干粮。”吴佳说。

好好刷牙可防高血压和糖尿病

口腔卫生与心血管健康息息相关。近日,一项来自我国贵州省的近万人研究发现,勤刷牙可降低高血压和2型糖尿病风险,每天至少刷两次牙可能有助于预防这两种疾病。

多因素分析显示,平均随访6.6年期间,与几乎不刷牙的人相比,每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险分别降低了45%和35%。每天刷一次牙的人患高血压的风险也降低了23%。

值得一提的是,研究显示,60岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙,更容易出现2型糖尿病。据了解,该研究从2010~2012年从贵州省纳雍县9280名成年人,随访至2020年。这些人中,约13%不经常刷牙,28%每天刷一次以上牙;平均年龄44.5岁,47.5%为女士,66.6%为农村居民,58.7%为汉族。

中位随访6.6年期间,1215人出现高血压,767人出现2型糖尿病。

北京消协提示 谨慎购买“儿童食品”

当前,不少打着“儿童”标签的食品在市场上热销。但事实上,目前并没有明确的“儿童食品”分类,也没有专门的“儿童食品”国家标准,主要是商家的营销宣传手段。为此,北京市消费者协会发布儿童食品消费提示,提醒广大消费者谨慎购买“儿童食品”。

1.仔细查看标识信息
消费者购买儿童食品,尽量选择正规超市或商店,不要选择无证经营店铺或临时摊点。购买前要仔细查看食品标签上的生产日期、保质期等关键信息,不要购买没有标注厂名、厂址、生产日期等信息的“三无产品”。

2.注重儿童营养均衡
为儿童选购食品,应仔细辨认食品类别,查看配料表和营养成分表,优先选择含蛋白质、维生素和微量元素丰富的食品。尽量不要买高盐、高糖、高油等不利于健康的食品。

此外,零食不可代替正餐,尽量不要在临近正餐和临睡前吃零食。

3.根据需求理性消费
虽然市场上很多冠以“儿童”字样的食品,但是目前我国还没有儿童食品安全国家标准,仅有中国副食流通协会发布的团体标准——《儿童零食通用要求》。消费者不要被所谓的“儿童食品”误导,要结合实际需要,理性购买,理性消费。

为了保护未成年人的合法权益,守护儿童健康成长,也呼吁有关部门尽快完善儿童食品安全标准,明确儿童食品的专门分类,对儿童食品原料要求、营养成分、食品添加剂等提出具体要求,既为经营者划定合规经营的底线,也为监管部门的监督执法提供监管依据,让儿童食品真正名副其实,能够满足儿童不同阶段生长发育的需要,真正成为促进儿童健康成长的安全食品。

购买保健食品要认准标识

随着生活水平的提高,不少消费者尤其是老年消费者对保健食品有需求。但全国各地消协汇总的数据显示,2021年有关保健食品的投诉共7709件,包括质量、售后服务、虚假宣传等问题,涉及老年人的投诉相对突出。保健食品,应该怎么选?



中国消费者协会有关负责人介绍,正规企业生产的保健食品均有国家行政许可可使用的“蓝帽子”标识,标识下方还有“批准文号”。

该负责人提醒,不正规的保健食品营销套路很多,最突出的是夸大宣传、利用虚假广告误导消费者。其典型表现是将“普通食品功能化、功能食品疗效化”,把根本不具备保健功能的普通食品,包装成具有保健甚至疾病预防和治疗功能的“灵丹妙药”。

“消费者须谨记,凡声称对某种疾病具有预防、治疗功能的保健食品或者普通食品,都是违法的。保健食品主要功能是辅助、促进、改善人体机能,但不能用于治疗。”这位负责人说。

想买到正规保健食品,消费者要记住以下几点:
购买目的不是治病、防病;到证照手续齐全的正規门店购买;不要轻信价格越高,功能越好;不贪图小便宜,不相信任何包治百病的神话;对于大额消费,务必查验商家资质、产品许可情况,查询企业相关登记备案情况;购买商品切记索要发票等正规票据,不要通过路边摊、非法会销、传销等方式购买保健食品;不要因为所谓的“价格优惠”大量囤积保健食品,掌握按需适度的原则,选择适合自身健康状况和经济条件的保健食品。

过期药品回收亟待打通“最后一公里”

近年来,随着公众健康意识的增强,越来越多的人习惯在家中储备药品。不过,《法治日报》记者近日采访发现,很多家庭没有定期清理药箱的习惯,人们对于过期药品的处理也比较随意,有人仍然选择服用;有人随手扔至垃圾桶;还有人专门回收过期药品将其投入市场。这些处理方式给个人健康和生态环境带来的损害不容忽视。

其实,过期药已被我国《国家危险废物名录》列为危险废物,随意丢弃很容易在雨水、地下水的长期渗透下,污染水体和土壤。同时,如果过期药品到了不法商贩手中,改头换面后重新流入市场,后果更不堪设想。

目前,我国药品管理法只规定了生产、经营、使用药品的单位不得使用过期药,并未就家庭过期药品的回收处置作出安排。近年来,国内不少城市开展过家庭过期药品回收活动,但大都是阶段性的,热闹一时,过后很快归于静寂。对于公众来说,并未养成回收过期药品的意识和习惯。有的市民即使想交给专门机构回收处理,又苦于不知道药品回收点在哪里,最终只得将过期药品与生活垃圾一起扔进垃圾桶。

推动过期药品回收,亟待打通“最后一公里”。首先,明确药企责任。“解铃还须系铃人”,药品生产企业最清楚药品中包含哪些成分,容易造成哪些危害,可以有针对性地进行无害化处理。在国外,药企回收过期药品已经成为惯例。如有的国家药品生产企业负责上门回收过期药品,对拆封的折价回收,没有拆封的则按照统一零售价的一定百分比回收。客户只需要付差额部分,就可以得到刚出厂的同类药品。有的国家药厂推销员上门推销药品时,会先将药品免费放在客户家中,以后每月再登门拜访一次,收取已经用过的药品费用,同时免费更换过期的同类药品。有关部门不妨通过立法明确药企的回收义务,建立过期产品召回机制,运用税费减免、财政补贴等形式,提高企业履责的积极性。

其次,结合垃圾分类。2019年,住房和城乡建设部等部门在全国地级及以上城市全面启动生活垃圾分类工作。按照分类,“废药品及其包装物”属于有害垃圾,随生活垃圾分散丢弃、分类回收。去年,国家药监局在答复政协委员提案时指出,在处理家庭过期药品经费保障方面,家庭过期药品的回收处置可纳入当前城镇垃圾分类工作统筹部署。过期药品回收不能“单兵作战”,各地应与垃圾分类结合起来,引导公众按标志投放过期药品等有害垃圾,由专业机构收集转运和统一处置。

此外,减少过期药品产生。一方面,有关部门应引导药企加快药品包装改革,推出小规格、小剂量的药品,督促药店落实拆零销售服务,方便患者按需购买,避免造成不必要的闲置浪费。另一方面,要加强科普宣传,普及合理使用药品、过期药品危害以及如何正确处置过期药品等相关知识,从源头上减少过期药品的产生。

牛奶喝错了 无益甚至有害

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一,喝牛奶的好处如今已经越来越被大众所认识,牛奶中含有丰富的钙、维生素D等。但是您知道吗,牛奶虽好,如果喝错了,对健康反而无益,甚至有害!比如下面这几个问题,就需要一一向大家解释清楚。

牛奶不能搭药物
送服药物不建议用牛奶,最好用清水,牛奶含有蛋白质和钙,可能会影响药物发挥作用。除非药物说明书上注明:牛奶不影响该药物的吸收或可以用牛奶送服,否则在其他情况下,不要用牛奶送服药物。

牛奶不能搭钙片
如果将钙片与牛奶同时服用,就可能造成钙质的浪费,起到的作用不是1+1=2,甚至可能会造成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定范围时,再增加钙的摄入就可能导致胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后,可能导致牛奶中的大分子酪质发生变性,形成絮状沉淀,也会影响牛奶的感官性状。

牛奶搭咖啡,影响钙吸收吗?
牛奶中含有丰富的钙离子,而咖啡中含有的咖啡因和草酸会影响钙的吸收。据统计,长期大量饮用咖啡的人群,骨质疏松的概率相对要高一些,这种情况的出现,也与咖啡影响钙的吸收有关。

所以,喝咖啡首先要注意控制好量。一般人每天喝2杯(每杯200毫升)是可以的。在控制好量的前提下,咖啡搭配牛奶一起喝虽然会丢失一点钙,不过多喝几口牛奶就可以了。



成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定范围时,再增加钙的摄入就可能导致胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后,可能导致牛奶中的大分子酪质发生变性,形成絮状沉淀,也会影响牛奶的感官性状。

牛奶搭咖啡,影响钙吸收吗?
牛奶中含有丰富的钙离子,而咖啡中含有的咖啡因和草酸会影响钙的吸收。据统计,长期大量饮用咖啡的人群,骨质疏松的概率相对要高一些,这种情况的出现,也与咖啡影响钙的吸收有关。

所以,喝咖啡首先要注意控制好量。一般人每天喝2杯(每杯200毫升)是可以的。在控制好量的前提下,咖啡搭配牛奶一起喝虽然会丢失一点钙,不过多喝几口牛奶就可以了。

喝牛奶能养胃吗?
一些反流性食管炎患者常喝牛奶,觉得牛奶能养胃。反流的原因是胃里有一些带酸性物质,常常吐酸水,这种朋友喝牛奶可能会加重不适。因为牛奶可能会导致胃酸增多,加重食道反流现象。所以,患消化不良或胃酸反流的朋友,不要喝太多的牛奶。

如果经医生确认,病情可以适当喝一点牛奶的话,可将牛奶少量、分次饮用,不要喝凉牛奶,或者建议可以将牛奶用来和面,制作面食。

牛奶能空腹喝吗?
一天中的任何时间段饮用牛奶,并无实质上的差别。不过,对有些朋友来说,空腹喝牛奶更容易因乳糖不耐受发生腹胀和腹泻。另外,晨起空腹只喝牛奶的话,牛奶在胃肠道通过时间会较快,从而导致吸收效率略有降低。一般来说,晨起空腹喝牛奶的时候,同餐要搭配一些主食和蔬菜,或者把牛奶放在两餐之间喝。

每天能喝多少牛奶?
有个别朋友听说牛奶营养好,就把牛奶当水喝。其实,喝奶也是适量有益,过犹不及。尤其是大量摄入全脂奶的话,也会摄入过多的饱和脂肪。

《中国居民膳食指南》推荐成人每日饮用相当于牛奶300克的奶制品。市面上正好300毫升包装的牛奶很少,所以这里有一个建议:对于一般人而言,也可以喝一包250毫升的牛奶,再加100毫升的小罐酸奶。

对饮用一袋牛奶(250毫升)后就有腹胀和腹泻的人来说,则建议采用少量多餐的原则,将250毫升牛奶分2次饮用。

22%受访“打工人” 每天能睡够8小时

日前,在“2022世界睡眠日新闻发布会”上发布的《都市上班族睡眠状况报告》(以下简称《报告》)显示,仅有22%的受访的都市“打工人”每天能睡够8小时。

中国医师协会睡眠医学专业委员会主任委员叶京英介绍说,《报告》显示,都市上班族的平均睡眠时长为7.5小时,睡眠时间可以达到8小时以上的人仅22%,6~8小时约53%,睡眠不足6小时的人占比25%。其中,35岁以上的上班族睡眠时间随年龄增长逐渐减少。

《报告》显示,最能熬夜的城市包括北京、上海、深圳及广州,睡觉最晚的是广东省,平均上床时间是23:55;玩手机已成为影响睡眠质量的“罪魁祸首”,六成上班族受其影响;上床睡觉最早的省份是山东省,平均上床睡觉时间是22:58;起床最早的省份是山东省,平均起床时间是6:58;起床最晚的省份是四川省,平均起床时间是7:50。

睡眠不佳成为困扰广大都市“打工人”的普遍问题。《报告》指出,47%的上班族反映睡眠质量不佳,仅有30.6%的上班族深度睡眠时间达标;另外,调查结果还显示,25%的调查对象每天夜间打呼噜,有潜在睡眠呼吸暂停风险;在睡眠质量不好的上班族中,51.6%表现为记忆力下降,47.8%表现为注意力不集中;睡眠时间短于6小时的人群中,25.5%存在超重。睡眠时间短于6小时的上班族中,45%的人面部肌肤出现问题;同时早睡早起的上班族,他们皮肤出现问题的概率更低。统计数据表明睡眠时长与困扰睡眠的问题相关;睡眠时间越长,上班族出现困扰睡眠的问题越少。

中国医师学会睡眠专业委员会顾问陆林表示,当前,有睡眠问题的群体越来越年轻化,除了都市上班族外,不少中学生、大学生也存在睡眠问题。同时,陆林建议,年轻人尽量不要熬夜,通过补充很难弥补熬夜带来的损害。

此外,《报告》还统计了2021年受睡眠困扰的十大职业,分别是:培培从业者、销售人员、服务人员、互联网从业者、建筑工人等体力劳动者、医务人员、公务员、金融从业者、创业者、企业管理者。

据悉,《报告》基于中国医师协会睡眠医学专业委员会通过2021年的50万条睡眠数据及1833份有效问卷进行的调研,样本覆盖31个省、自治区、直辖市(不含港澳台地区)18岁以上的上班族。

放风筝有哪些注意事项 警惕“风筝线”伤人

四月春暖花开,正是放风筝的好时节。但近年来因风筝线伤人的事件经常发生,令人担忧。北京急救中心微信公众号近日发文提醒,目

前市面上风筝线是由细尼龙、玻璃线、塑织线等材料制成的,韧性好、不易断。当风筝飞上天,线绷紧时,会变得异常锋利,如遇大风天气,这样一根绷紧的风筝线,就像悬在半空中的“刀刀”,常常不慎伤人。

伤者常被割破指肚、虎口、颈部。伤口一般细且深,要及时止血包扎,避免感染。如果发生勒伤,要先解除颈部细线,呼吸心跳停止者,要立即心肺复苏,并及时送医。

另外,《电力法》等法律法规明确规定,严禁在高压电线两侧300米的区域内放风筝,情节严重者,将被依法追究刑事责任。

北京急救中心提示,放风筝时应尽量选择平坦、空旷的地方,不要在人的地方放,更不要让风筝线横穿道路;

儿童放风筝时,选择小风筝及使用棉质风筝线;

放风筝时最好戴上手套,遇大风或风筝被缠时,及早放手,以免手受伤;

选择颜色醒目的风筝线或在线上系布条等标志物,提醒旁人多注意;

看见附近有人在放风筝时,行人、骑车人尽量慢速行进,注意观察周围;

不在电线附近放,若缠绕电线,不要爬电线杆去拿,也不要东西敲击电线,应及时报警,由专业人员去摘除,确保安全。

二三十元的 头盔劝你别买

近日,广东交警公众号的一则推文《3.9元的安全头盔能“保安全”吗?》引发网友关注。推文中,广东交警通过交通事故案例表明:劣质头盔难以保护电动自行车驾乘人员的安全。

商家:
低价头盔更畅销,少有门店卖3C认证款
据权威数据统计,摩托车、电动自行车驾乘人员死亡事故中,约80%为颅脑损伤致死;有关研究表明,正确佩戴安全头盔、规范使用安全带能够将交通事故死亡风险降低60%至70%。

今年4月初,公安部交通管理局通报的一则事故再次表明佩戴安全头盔的重要性。通报提及,河源罗某驾驶摩托车发生交通事故倒地,一辆轻型栏板货车从罗某头部碾过,幸运的是罗某正确佩戴了安全头盔,头部毫发无伤,仅身体部分受伤。

质量好的头盔能在危急时刻保命,劣质头盔却可能对驾乘人员造成二次伤害。2021年1月,中山发生了一起电动自行车与汽车刚蹭事故,骑电动自行车的女子眼部出血不止,头盔破损严重。民警现场调查发现,头盔质量差,破裂的碎片扎伤了女子的眼睛。

羊城晚报记者走访了广州7家电动自行车门店发现,头盔售价大多在20元到40元,且许多门店头盔销售种类单一,多为“三无”产品,鲜见有3C认证款。

车主:
看重安全性,却又认为“能戴就行”

2021年8月,广东消委会发布的《2021年摩托车及电动自行车头盔比较试验报告》指出:超六成消费者不清楚所使用头盔能否做到有效防护;安全质量是消费者选购头盔的首要因素,占比26.2%。

近日,羊城晚报记者在天河区棠德南路随机采访了多位电动自行车驾乘人员,了解其购买使用头盔的情况。“我的头盔是在电动自行车门店买的,25元一顶。”车主张先生说,“不一定要选择3C认证的,发生事故头盔一样会破掉,最重要的是骑车注意安全。”

(上接第一版)加强基层廉洁文化建设,用好村规民约,完善红白理事会相关制度,发挥新时代文明实践所、站作用,广泛开展文明村居、星级文明户等群众性精神文明创建活动,树立敬廉崇廉的乡风民俗。

创建清廉家庭。根据清廉家庭建设指导性意见,引导规范全社会开展清廉家庭建设。推进廉洁教育融入家庭日常生活,把对党忠诚纳入家庭家教家风建设,开展红色家风传承活动,完善领导干部家属从业规定,加强领导干部涉外事项管理。落实党员干部“八小时以外”行为监督,运用监督执纪“四种形态”,做好家风问题线索处置研判,依规依纪依法处置不良家风问题。深化以案为鉴,加大对家风败坏、家风不正,违反社会公德家庭美德的典型案件通报曝光力度,警醒领导干部汲取家风不正的教训。强化正面引导,加强

对廉洁修身、廉洁齐家的典型家庭事迹宣传,推动形成家庭文明新风尚。

创建清廉网络。加强网络综合治理。把廉洁文化建设融入党的宣传思想工作,运用新媒体新技术传播廉洁文化,增加优质内容供给。加强网络廉洁文化建设,建设网上廉洁文化展馆,用好“学习强国”“好干部在线”“三晋先锋”等网络学习平台廉洁文化专题专栏。全面推进网络空间法治化,创新网络普法形式,加强互联网信息服务信用建设,严格规范党员干部网络行为,鼓励广大网民监督举报网络违法和不良信息,依法打击网络违法犯罪活动。严格规范网上内容生产、信息发布和传播流程,严惩网络造谣等行为,坚决制止网络暴力,积极营造清朗网络空间。

本通

公告

因应汴线朔城区段、朔只线西环路至大北岔段、朔州-张蔡庄线三条县道改造工程施工,为确保施工质量和安全,将对上述路段实施封闭,现公告如下:

一、封闭范围:应汴线朔城区段(北辛庄村-山阴界)总长8.6公里,朔只线西环路至大北岔段总长14.2公里,朔张线(西环路-寇庄村西)总长9公里。

二、封闭时间:2022年5月1日-2022年11月30日(如该时间段内工程未完成,则封闭时间顺延至该工程完工之日)。

朔州市公安局交警支队朔城大队
朔州市朔城区交通运输局
2022年4月27日

声明

李建英、李忠不慎将朔州市双良房地产开发有限公司开发的尚林苑南区1号楼2单元302号房的收据2张丢失,分别为:编号:0122211,日期:2012年5月9日,金额:壹万元整(10000元);编号:0800773,日期:2012年5月25日,金额:叁拾叁万伍仟叁佰玖拾柒元整(335397元),声明作废。

“我更看重安全性、舒适性。”车主林女士向记者展示自己的头盔,“现在这顶头盔是我买电动自行车送的,头盔内部的做工我不满意。”她表示,自己不清楚该头盔能否起到保护作用,也不了解使用年限,觉得能戴就行。

车主黄先生同样表示看重头盔的安全性、舒适性。“我现在的两顶头盔都是网上买的,价格在十几元到二十几元,不是3C认证的。”黄先生坦言,“两顶头盔质量一般,只要有头盔戴就可以,多少能起到点保护作用。”

受访车主选购的头盔大多在50元以内,且多数人不清楚该如何正确挑选头盔及头盔使用期限。

在某网购平台,记者搜索电动自行车头盔,可看到价格在十几元到上百元不等的众多产品。记者点开摩托车头盔热销榜第一名的商品,售价26.8元起,月销10万+,评论区有买家评论称:“应付交警可以,要安全的话还是买好一点的。”

专家:
劣质头盔或致二次伤害,无缓冲层的慎买

根据中国自行车协会的统计数据,目前我国电动自行车保有量超3亿辆。随着“一盔一带”安全守护行动开展,头盔佩戴率不断上升。

广东省电动车商会执行会长蓝世有表示,目前市场上约八成头盔不安全,劣质头盔的外壳通常用回收塑料制作,碰撞后易破裂,可能对驾乘人员造成二次伤害。

“劣质头盔通常没有缓冲层。”美联运动器材(深圳)有限公司副总经理李志高说,头盔外壳主要起到防止尖锐物品刺穿头盔的作用,而头盔缓冲层则起到减震的作用。“缓冲层有许多微小的发泡,当头盔受到撞击时,发泡材料会被挤扁,吸收撞击的能量。许多劣质头盔没有缓冲层,撞击的力会全部传递到驾乘人员头部,无法起到保护作用。”

李志高进一步介绍,头盔不仅要有缓冲层,缓冲层密度还要足够高。如果缓冲层是软的,用手一捏有凹陷,这种头盔只能在撞击强度低时起到保护作用,力度稍微大一些,就难以有效保护。

售价二三十元的头盔能起到保护作用吗?蓝世有、李志高均给出了否定的回答。“二三十元的头盔肯定没有合格的缓冲层。”蓝世有说。李志高从制作成本分析称,质量合格的头盔成本最低约50元,售价二三十元的头盔制作成本可能仅有几元,不能用合格的材料制作,50元以内的头盔基本起不到保护作用。

此外,蓝世有表示,目前部分电动自行车门店推出买车送头盔的活动,但很多门店赠送的都是劣质头盔,存在安全隐患,因此广东省电动车商会近日发行业倡议,呼吁加强门店赠送头盔的产品质量监督,杜绝赠送低价劣质头盔。

为何劣质头盔市场占有率如此之高呢?李志高认为,缺乏国标是主要原因之一。他透露,电动自行车头盔新国标正在制定中。2021年7月,工业和信息化部发布《摩托车、电动自行车乘员头盔》强制性国家标准征求意见稿,面向社会公开征求意见。

“电动自行车驾乘人员应提高正确选购头盔的意识。”蓝世有建议,认准3C认证的头盔,不要购买“三无”产品;可以观察头盔的外壳,如果材料看起来较旧、材质较脆,需警惕是用回收塑料制成;还需观察是否有缓冲层。

广东交警提醒,头盔使用期限通常为2~3年,制作材料如玻璃纤维、ABS等会随时间推移出现损耗、破裂,防护性能大大降低,需及时更换;而头盔如果受过撞击,即使外壳没变形,也不宜继续使用。

来源:人民网、光明网

来源:人民网、光明网

来源:人民网、光明网