

这些饮食习惯正在损害你的健康



你了解免疫力吗？它可是人体对抗疾病时的“战斗力”。作为人体抵御病毒的第一道防线，免疫系统有大量的工作需要肠道中完成。可是你知道吗？一些你习以为常的饮食习惯，不仅伤害肠胃健康，还可能对免疫力造成损害。

8大饮食习惯

“吃掉”你的免疫力

1.不吃早餐

长期不吃早餐会导致营养不良、免疫力下降及过早衰老等问题。

推荐两款早餐搭配：

·一杯牛奶、一个鸡蛋、两片全麦面包、一个西红柿；

·一杯豆浆、一个烧饼夹牛肉生菜。

如果在此基础上再加上一小把坚果，比如核桃、松子等，就更完美了。

2.饥一顿饱一顿

人体肠道免疫功能具有昼夜节律，如果进食时间无法预测，肠道免疫系统会无所适从，该活跃时不活跃，该休息时过度紧张，易造成肠道慢性炎症，免疫力也会跟着降低。

建议：

早餐时间安排在6点半至8点半，午餐时间安排在11点至13点半，晚餐时间最好别超过19点比较合适。

3.蛋白质吃太少

蛋白质是免疫细胞的重要组成部分，如果摄入不足，免疫细胞无法及时修复和增殖，就会导致免疫力低下。

建议：

正常情况下，成年人每人每天的蛋白质摄入量应该为：男性65克、女性55克。如果是消化吸收功能下降的老年人、减重人群、术后患者等可适当增加优质蛋白的摄入。如：瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品。

4.主食吃太少

富含碳水化合物的主食是机体能量的主要来源，并具有保护蛋白质的作用。主食吃太少，大量蛋白质会像柴火一样被燃烧掉来供能，时间长了会带来脱发、皮肤状态变差、免疫力下降等问题。

建议：

成人每天应摄入谷类200克~300克（其中全谷物50克~150克）、薯类50克~100克。可用山药、芋头、红薯等薯类代替部分主食，其富含具有免疫活性的黏蛋白，对提高免疫力有一定帮助。

5.水喝太少

摄入充足的水分有助排出代谢废物，而机体缺水时会导致免疫力低下。

建议：

在温和气候条件下，对于健康的成年人来说，每天饮水总量应在1500毫升~1700毫升，建议少量多饮，每次喝200毫升左右的水，首选白

开水。

注意：

患有青光眼、心脏病以及肾功能异常等人群，如何饮水需要遵医嘱。

6.盐吃太多

吃盐过多除了不利于控制血压，还会扰乱肠道菌群，使中性粒细胞（一类免疫细胞）杀死细菌的能力明显降低，并减少中性粒细胞的产生量，从而降低全身免疫功能。

建议：

成人每日盐的摄入量不宜超过5克，高血压患者应控制在2克~3克。

7.糖吃太多

过量摄入添加糖会导致免疫系统功能紊乱，降低抗感染能力。

建议：

成人每天添加糖的摄入量应不超过50克，最好控制在25克以下。

8.酒喝太多

过量饮酒会损伤肝脏，消耗大量的B族维生素，还会导致免疫力下降。

建议：

最安全的饮酒量为0，最好不要喝酒。

除上述饮食因素以外，要想保持好的免疫力，还需要保持规律的睡眠、合理的运动以及良好的心情，都可以帮助我们的免疫力维持在正常水平。

出现这5种表现 该重视免疫力问题

1.伤口恢复慢，易发炎

不小心被划伤后，普通人体内的免疫力会迅速反应，促进凝血、白细胞聚集对抗人体外的病菌，避免出现炎症。但是免疫力比较差的人，就可能出现伤口愈合比较慢，两三天还是没有结痂，并且还出现了发炎、溃烂等现象。

2.容易莫名地出虚汗

和他人相比，不管是什么天气都容易出虚汗的人，或许免疫力也比较差。而且这类人还可能在睡觉时很容易出虚汗，总是睡觉不踏实。

3.容易腹泻，肠胃不适

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候很可能让病菌有机会进入人体。例如，同样是出去吃饭，饭菜可能确实不太卫生，有人吃完没事，但是有人上吐下泻。

4.频繁生病，反复不断

隔三差五就感冒、发烧、咽喉不适，并且在生病后可能断断续续很久都没有康复，也能说明自身免疫力可能比较差。

5.无精打采，总觉得累

当人体免疫系统不够健全时，也可能会带来慢性疲劳的问题。人们很容易觉得浑身无力、疲惫，稍微活动活动就没有力气了，这也是免疫力比较弱的一个表现。



吃米和吃面 哪个更容易发胖

在我国居民的餐桌上，米和面都有着相当高

的地位，都是无可取代的主食。

在日常生活中，有些人偏好吃米、有些人喜欢吃面。

米和面到底吃哪个更健康，又该如何健康吃呢？

今天我们就来探讨一下，吃米和吃面，到底哪个更容易发胖。

吃米和吃面 哪个更容易发胖？

先说答案：吃面更容易胖！

主食是每天饮食中能量摄入的大头，所以对于正在控制体重的小伙伴来说，会特别关注吃米和吃面哪个更容易胖这件事。

那么到底吃哪个更容易胖呢？

这方面还真有相关研究，考虑到米和面能做成的食物种类，相对来说吃面更容易胖。

首先，面食能做出来的花样美食太多了，真的是禁不住诱惑。

比如油饼、油条、包子、饺子、馅饼、锅贴、面包、酥饼……这些美食不仅好吃，有的还高油高糖。

从热量上来看，大多数面食的热量都比米饭高，比如花卷、馒头、油饼，如果顿顿吃又不控制摄入量，想不胖都难。

另外，目前已经有很多研究表明：以同等频率和量的大米代替小麦，血脂超标的风险降低。

并且最近的一项来自西安交通大学医学部公共卫生学院的研究，共纳入10万多人，观察他们的主食偏好与肥胖的关系，结果也表明：

与爱吃面食的人相比，爱吃大米的人腹部脂肪更低。

如果你就是特别喜欢吃面食，同时又想兼顾降低热量摄入，控制体重，建议除了优先选择含有粗粮的面食以外，还得少吃加油加糖的面食。

另外也要控量，一般人群每餐1~1.5拳头的主食即可。

米和面 哪个更营养？

先说答案：营养差不多！

说到米和面的营养对比，它们最主要的任务就是提供碳水化合物和热量，在这一点上二者不相上下，都差不多。

在蛋白质含量上面粉的确要比大米含量高一些，但二者蛋白质的质量都不如肉蛋奶更容易被人体吸收利用。

在膳食纤维含量上，小麦的不溶性膳食纤维原本是稻米的1.8倍，但被加工成小麦粉之后会大大流失，只剩下0.8克/100克，和大米的含量差不多了。

所以，白面粉在膳食纤维上也没啥优势了。至于其他维生素、矿物质等营养成分的含量大多相差不大。

所以综合来看，在大米和面吃谁更营养这件事上无需纠结。

如果很在乎主食的营养，建议粗细搭配着吃，增加全谷物的摄入。

比如对于爱吃米的小伙伴，可以用杂粮杂豆代替1/3的大米，做成燕麦饭、黑米饭、青裸饭、藜麦饭、糙米饭、黑豆饭、红豆饭等都很不错。而对于爱吃面食的小伙伴，可以用杂粮面代替部分小麦粉，做成荞麦馒头、玉米面馒头、苕面馒头、高粱面条、荞麦面条等。

吃米和吃面 哪个更容易升血糖？

先说答案：不相上下！

在吃主食这件事上，糖尿病患者对这方面也是相当关心，有些糖友担心餐后血糖升高刻意不吃主食，这样可不行哦！

在升血糖方面要看血糖生成指数(GI)值，GI值越高食用后引起的餐后血糖反应越大，特别是GI值大于70的高GI食物。

而精米和白面都属于高GI的食物，大米饭

的GI高达82，白馒头的GI值为85。

二者碳水化合物含量又差不多，所以升高血糖的能力可以说不相上下，当做主食吃都不利于控血糖。

再有，很多人喜欢吃大米粥，煮粥的时间越长GI值越高，餐后血糖反应越大。

大米和白面营养对比		
营养成分	稻米	小麦粉
热量 (kcal/100g)	346	359
碳水化合物 (g/100g)	77.2	74.1
蛋白质 (g/100g)	7.9	12.4
脂肪 (g/100g)	0.9	1.7
不溶性膳食纤维 (g/100g)	0.6	0.8
维生素B1 (mg/100g)	0.15	0.2
维生素B2 (mg/100g)	0.04	0.06
烟酸 (mg/100g)	2	1.57
磷 (mg/100g)	112	136
钾 (mg/100g)	112	185
镁 (mg/100g)	31	53
锌 (mg/100g)	1.54	0.69

虽然糖尿病患者需要控血糖，但也不能为了控血糖就不吃主食。

建议做到以下4点：

1.粗细搭配

别吃得太精细，要增加全谷物的摄入。比如将白馒头换成荞麦馒头，GI值可从85降低到67，妥妥从高GI变成了中等GI食物；

再比如将大米饭换成整粒燕麦饭，GI值可从82降低到42，直接从高GI主食变身为了低GI主食。

另外，如果是煮粥，最好放一些杂豆。

有研究表明：豆米混合粥的血糖反应显著低于粳米粥，饱腹感指数却显著高于粳米粥。

这样的改变不仅对控血糖来说非常有效，还

（上接第1版）

“既要走出去，也要引进来，新的发展格局下，只有不断解放思想、大胆改革创新，发展的动力才能源源不断。”

……

毋庸置疑，创新，正成为经开区高质量发展最亮成色，也正是在不断跃升的思想指引下，经开区交上了一份精彩答卷：机制创新、体制创新、产业创新、园区创新……

关键词二：招商

招商引资是一个地方产业升级的重要抓手，更是一座城市发展的后劲所在。具体到经开区，招商引资的步伐更为笃定。

山西晋瀚新材料有限公司年产15万吨高性能碳纤维密闭糊块项目是朔州经济开发区去年引进的招商引资项目，从见面洽谈到签约用了不到30天时间，从签约到正式落地，这一时间用了40天，不到3个月的时间，从无到有，从“纸上”到“地上”，而就在今年3月28日，这一项目也正式开工启动，这意味着一个新材料产业即将在经开区生根发芽。

开发区是项目落地、产业聚集发展的重要载体，也是经济高质量发展的主阵地、主引擎。今年以来，经开区在高质量发展的赛道上可谓火力全开。“一把手”带队马不停蹄奔赴国内各地招商引资、洽谈项目、推介产业，释放出坚定不移抓产业、全力以赴拼经济的强烈信号。

或北上京津冀，或南下沿海区，或东进东部沿海……进园区、看平台、访企业，一路走、一路看、一路学，从“借鉴、创新、共赢”的“园区经验”，到“敢闯敢试、唯实唯干、奋斗奋进、创新创业”的“深圳之路”，再到共商共建共享的“甬州模式”……每一次对标都让人倍感震撼，每一次对表都给人深刻启迪。

借风势，乘风起。经开区干部以马不停蹄、矢志超越的劲头学先进地区的好做法、好经验，全力以赴把对标学习的成果转化为拼搏赶超的干劲，辅之以二分之一工作法，瞄准招商引资这一“关键变量”，转化为经开区高质量发展的“最大增量”。

一系列行之有效的举措，结出累累硕果。仅今年一季度，开展招商推介活动6次，小分队精准招商9次、以商招商13次，先后赴京津冀、深圳、厦门、安徽、上海等地，考察对接富煌集团、氢蓝时代、中绿集团等50多家企业。目前，已签约18个项目，总投资80亿元，年度计划投

更有助于控制进食量。

当然也可以将杂豆打成粉后掺入面粉中制作杂豆馒头，口感也会有提升。

2.食物别煮得太烂

做米饭的时候，米水比越大、浸泡时间越长、蒸煮压力越大等都会导致米饭的GI值增加；

煮粥的时候，熬制时间越久，粥煮得越烂，也就越容易消化吸收，GI值也会更高。

3.注意饮食搭配

一餐中不仅要有主食，还要有蔬菜和蛋白质食物，混合膳食更有利于控制餐后血糖。

比如馒头+芹菜炒鸡蛋（低GI）、饼+鸡蛋炒木耳（低GI）、米饭+芹菜炒猪肉（中等GI）、米饭+蒜苗炒鸡蛋（中等GI）、芹菜猪肉包子（低GI）。

4.讲究吃饭顺序

可以先吃蔬菜和蛋白质食物，然后再吃主食，最后喝汤；

还可以先喝汤、然后吃蔬菜和蛋白质食物，最后吃主食。

汤要以清淡少油少盐为最佳，最好不含淀粉。

吃米和吃面 南北差异大

主食吃米或吃面，和南北饮食差异有很大的关系。

南方人的主食多为大米，而北方人则更倾向于吃面食，比如馒头、花卷、烙饼、面条等。

之所以会有这样差异，可能与不同地域农业生产结构有关。

南方地区温度高，常下雨，耕地多以水田为主，所以种植水稻较为普遍；而北方气温低、降雨少，更适合种植小麦。

不过现在饮食种类丰富、物流又特别方便，在尊重饮食差异的同时，最好能米面兼顾着吃哦。

来源：新华网、健康中国等

资20亿元。其中，贵州年产15万吨高性能碳纤维密闭糊块项目、中科融和绿电交通项目、兴源盛年产4万吨防冻液和3万吨抑尘剂项目等12个项目已落地。

关键词三：服务

“真是省了不少事！现在实行‘一业一证’后，我们开店只需要提交一次材料，办理一张综合许可证就行了。”4月24日，在经开区行政审批大厅综合窗口，辖区一家餐饮店负责人张先生拿着刚刚领到的“小餐饮综合许可证”，喜出望外。

这是经开区发放的首张行业综合许可证，实现了同一行业经营许可事项的并联办理、综合出证，标志着“一业一证”改革正式在经开区落地。

所谓境界决定高度，营商环境犹如一根扁担，一头挑着企业的“冷暖”，一头挑着政府的“期许”，民之所望、施政所向，全区优化营商环境正当时。

高质量发展需要张力，这张力就体现在地方出台的一项项政策举措之中。如今的经开区，企业发展需要什么，政府就能提前想到！全区相关部门以“放管服”改革为抓手，一手做简政放权的“减法”，一手做服务加码的“加法”，为企业爬坡过坎、蓄势发展提供了更有力的支撑。尤其是去年，经开区积极应对疫情冲击和经济下行压力等不利因素，始终迎难而上、砥砺前行，荣获2022年（第五届）亚洲经济大会“2022年度投资环境示范园区”奖项，投资环境受到社会各界点赞同。

“目前，我们不断深化商事制度改革，企业开办实现‘半日办结’，认真落实稳经济、助企纾困等一揽子政策举措，落实减税降费4.58亿元，常态化开展入企服务，免费为辖区企业举办专场招聘会14场，成功为78家企业招聘各类人才近600人，积极解决了用工难的问题。下一步朔州经开区将围绕‘三无’‘三可’要求，打好‘承诺制+标准地+代代办+金牌专员’组合拳，不断提升服务市场主体能力，全面创优营商环境，全方位护航经开区高质量发展。”经开区行政审批局局长邢超说。

澎湃的动能扑面而来，发展的活力令人惊叹，而属于朔州经济开发区的美好未来更让人期待……站在新起点，朔州经济开发区将凝聚独特气质，聚焦“保优争先”目标，围绕“工业强区、转型高地”发展战略，实施六项攻坚工程，实现六大提升，以更高站位、更大格局推动经开区高质量发展！

奋力谱写新时代信访工作新篇章

（上接第1版）

全市信访系统从广度和深度、多渠道多角度、多种形式学习宣传贯彻《条例》，交流心得体会，把握要义指导实际工作。深入社区、农村、学校、企业、单位宣讲《条例》发放案例手册，让《条例》进入寻常百姓家。同时充分发挥专职网格员独特优势，从基层做起“滴灌式”宣传贯彻《条例》，在全社会营造了办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的良好环境。

《条例》有效学习宣传贯彻，营造了全社会“学《条例》、用《条例》”的浓厚氛围。去年在全省学习贯彻《信访工作条例》信访联席会议专题会议上，我市作为三个代表市之一作了经验交流发言。结合学习宣传贯彻《条例》，持续推进“治理重复信访、化解信访积案”专项工作，开展“大排查大接访大化解”专项行动，构建和谐稳定的社会环境，为全方位推动高质量发展做出了积极贡献。

学法用法，有章可循，全力做好新时代信访工作

我市坚持和加强党对信访工作的全面领导，坚持以人民为中心的发展思想，牢记“为民解难、为党分忧”的政治责任，千方百计为群众排忧解难。去年以来，我市把《条例》学习宣传贯彻，与抓党建促基层治理能力提升相融合，与创建全国信访工作示范县相结合，开门接访、包案化解，深入基层下访，倾听回应群众呼声，深入细致做好释疑解惑、思想疏导、矛盾化解等工作。坚持和发展新时代“枫桥经验”，强化源头治理，把矛盾化解在基层，化解在萌芽状态。结合“综治中心提升年”活动，加快一站式矛盾纠纷调解中心建设，运用法治思维和法治方式全力做好信访工作。

市委书记姜四清对重大信访事项亲自过问，关乎民生问题亲自协调，重点信访事项亲自领办，先后22次对信访工作作出批示，多次到市信访接待大厅现场接待上访群众。市委副书记、市长吴秀玲多次作出批示，亲自到市信访接待大厅现场接待上访群众。市委副书记、政法委宋红波，市人大常委会主任冯云龙，市政协主席张立新等市领导认真落实坐班接访制度，解决群众合理诉求。市领导带头落实包案、带案下访、坐班

接访制度，为各级各部门做好信访工作作出了表率。各级机关、单位认真处理信访事项，倾听人民群众建议、意见和要求，接受人民群众监督，为人民群众服务的主动性、积极性进一步增强。

我市以学习贯彻《条例》为主线，健全完善信访工作制度，创新建立了“市县镇导坐班接访督查、信访公安联合接访劝返、信访公安安全天联合预警、带案下访督导调研、重大信访事项督办通报”五项工作机制，使工作更加有章可循。2022年，全市治理重复信访、化解信访积案专项工作攻坚成效突出，抓党建促基层治理能力提升专项活动排查梳理的重点信访事项全部化解，“三跨三分离”重大信访事项有效化解，信访保障任务圆满完成。全市信访干部队伍党性修养、政治素养、业务水平、服务意识得到大幅提升，干事创业的主动性、积极性、担当性进一步增强，更好地适应新时代信访工作对信访干部提出的新要求。其中，怀仁市信访局长获得“全国优秀信访局长”称号，在第九次全国信访工作会上被表彰。

信访工作是党的群众工作的重要组成部分，是党和政府了解民情、集中民智、维护民利、凝聚民心的重要工作。我市学习宣传贯彻《条例》，坚持人民信访为人民，解决群众“急难愁盼”问题。全市信访战线把信访接待作为宣传贯彻《条例》的有效途径，引导群众依法理性表达诉求，一大批群众反映强烈的信访突出问题得到妥善解决。2022年，国家信访局登记人次、赴省上访人次同比全部下降，其中国家信访局登记人次降幅在全省最大。国家及省级11项考核指标中8项在全省名列前茅，其中，信访工作机构及时受理率、有权处理行政机关及时受理率、按期答复率均保持为100%，在全省并列第1位；60日内重复信访件同比下降幅度最大（-23.69%），排全省第1位；重复访治理专项工作并列排全省第1位。信访工作打了一个漂亮的翻身仗，摘掉了人们长期以来默认的“小市大信访”帽子，首次进入全省考核第一方阵，为全方位推动高质量发展营造了良好的社会环境。

为民解难，为党分忧，奋力谱写新时代信访工作新篇章

今年，市委书记姜四清在全市信访工作会议

上作出批示，指出，2022年，全市信访干部深入学习贯彻习近平总书记关于加强和改进人民信访工作重要思想和对信访工作的重要指示批示精神，牢记“为民解难、为党分忧”职责使命，大力学习宣传贯彻《信访工作条例》，深入开展化解信访积案专项行动，着力解决群众急难愁盼问题。今年是全面贯彻党的二十大精神开局之年，全市信访系统要对照二十大对信访工作提出的新要求，围绕市委市政府中心工作，深入开展《信访工作条例》落实、信访工作示范县创建、“大督查大接访大调研”三项活动，着力推进信访机关政治建设、信访问题源头治理、化解信访积案常态化、信访工作体制机制改革、信访干部队伍五项重点工作，力争再创新业绩，为谱写全面建设社会主义现代化国家朔州篇章作出新的更大贡献。

“市委书记姜四清的批示，为做好全市信访工作指明了方向。”记者采访时，市委副书记、市信访局党组书记、局长王福说。随后他结合学习《条例》又谈了体会。他说，“我市学习宣传贯彻《条例》，信访工作取得新成效，这是市领导高度重视高位推动的结果；是各级各部门协调配合协同发力的结果。我市坚持和加强党对信访工作的全面领导，构建了党委统一领导、政府组织落实、信访工作联席会议协调、信访部门推动、各方齐抓共管的信访工作新格局。今后，要以党的二十大精神为引领，坚持学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想中国特色主义思想主题教育和学习宣传贯彻《条例》相结合，按照市委部署要求，在省、市信访工作联席会议正确指导下，坚持强化政治引领，科学民主决策、依法履行职责，组织各方力量加强矛盾纠纷排查化解，及时妥善处理信访事项，研究解决政策性、群体性信访突出问题和疑难复杂信访问题，全力做好新时代信访工作。”

奋进新征程，建功新时代。下一步，我市坚持党对信访工作的全面领导，坚持人民至上，坚持为民解难、为党分忧，坚持改革和完善信访制度，坚持把信访纳入法治轨道，坚持“三到位一处理”工作要求，坚持和发展新时代“枫桥经验”，坚持底线思维，坚持建设高素质信访工作队伍，确保新时代信访工作始终沿着正确方向前进，奋力谱写新时代信访工作新篇章。

朔州市医疗保险服务中心关于办理城镇职工意外伤害补充保险有关事项的预告

为进一步完善城镇职工医疗保障制度，健全多层次医疗保障体系，有效化解城镇职工人身意外伤害风险，按照市政府办公室《朔州市人民政府办公室关于鼓励动态调整城乡居民(职工)意外伤害补充保险缴费及理赔标准的通知》(朔政办函〔2021〕108号)文件精神，市医疗保险服务中心统一承办市本级职工意外伤害补充保险，作为投保主体，代行投保人权利，监督承保机构理赔过程，确保参保群众权益得到保障。具体事宜公告如下：

- 个人缴费标准和方式
意外伤害补充保险保费30元/人/年。按文件要求，从城镇职工参保人员基本医疗保险个人账户基金中划拨。
- 保险期间
(1)意外伤害身故保险金30000元；
(2)意外伤残保险金，根据《人身保险残疾程度与保险金给付比例表》的规定，按伤残等级比例给付，最高赔付30000元；
(3)意外伤害医疗保险金3000元。因意外伤害发生的符合规定的医疗费用，经基本医疗保险报销后，保险公司扣除0元免赔额按90%给付，未经基本医疗保险报销后，保险公司扣除100元免赔额按90%给付，最高赔付3000元。
- 保险期间
保险期为一年，即从2023年1月1日至2023年12月31日止。
- 按照意外伤害补充保险坚持自愿购买的原则，不愿意参保的职工可以在公告之日起一个月内和中国人寿保险股份有限公司朔州分公司联系，联系电话：0349-6663939 13994904353

特此公告

朔州市医疗保险服务中心
2023年4月23日

代超不慎将道路危险货物运输押运人员从业资格证丢失，编号：140623199907243019，现声明作废。

声明