

如何判断饮食结构是否合理

立夏养生关键在于“降”

《中国居民膳食指南》中表述:饮食结构即指膳食模式(结构),是指膳食中各食物的品种、数量及其比例和消费的频率。中国营养学会为我国居民设计的饮食结构是平衡膳食模式,遵循这种模式,能最大程度满足不同年龄段、不同能量水平的健康人群的营养与健康需要。

现代营养学认为,人体每日需要均衡摄取7种营养素:蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和膳食纤维。形象地说,人的营养状况就像由7块木板围成的木桶,木桶容量相当于健康状态,饮食提供的营养素决定了木板的高度,木桶容量取决于最短木板的高

度。

张文宏首先强调饮食结构的重要性,可能是因为有些人对饮食与营养的认识,还停留在“某种食物好,要多吃”“别人生病吃这个好得快,我也吃”“祖祖辈辈都这么吃,没有问题”之类的碎片化认知水平,而忽视了整体饮食结构是否科学合理,是否存在营养短板。

如何判断孩子的饮食结构是否合理,可从以下几个方面着手。

食物结构分析:膳食结构和数量是否符合膳食指南的建议,特别是全谷物、深色蔬菜、牛奶、豆类是否满足要求。疫情期间要格外重视全谷物和深色蔬菜,其中丰富的维生素和植物化学

物,有利于孩子维持正常的疾病抵抗力。

能量来源分析:计算能量的三大营养素来源——碳水化合物(50%—65%)、脂肪(20%—30%)和蛋白质(15%—20%)的比例是否恰当,食物来源与膳食指南的参考相比是否适宜。疫情期间可以将蛋白质供能比例提高至20%,相对适当降低碳水化合物和脂肪的供能比例。

蛋白质来源分析:来源于动物和大豆的蛋白质是否达到1/2以上,优质蛋白质比例是否合理。

营养素供应分析:膳食提供的主要营养素是否符合中国居民膳食参考摄

入量的要求,主要营养素如钙、铁的食物来源是否得当。

举例来说,根据中国居民膳食营养素参考摄入量,如果孩子10岁,那么每天所需要的蛋白质约50g,按照三餐3:4:3的能量和营养分配比例,早餐大概占30%,也就是15g。再根据中国食物营养成分表,牛奶的蛋白质为3g/100ml,鸡蛋的蛋白质为13g/100g,那么1杯250ml的奶能提供约7g蛋白质,1个50g的鸡蛋能提供约6g蛋白质,再加上主食中含有的蛋白质,就能达到摄入15g蛋白质的目标。

北京日报

方法要尤为注意,天气渐热静养勿躁,需以“降”克之,“躁”以“静”收之。因此,夏季养生关键在于“降”,宜心平气和。

每逢立夏时节,距离荷花的开放不远了。荷的全身都是宝,它的花、果实、叶、根都能入药。荷花性味苦、甘、温,功能主治祛湿、止血,可用于跌损吐血,天疱疮,作为饮品,也是不错的选择,适合饮食油腻,脾胃强健之人。荷叶性味苦、平,归肝、脾、胃经,功能主治清热解暑,升发清阳,凉血止血。用于暑热烦渴,暑湿泄泻,脾虚泄泻,血热吐衄,血崩漏,并有辅助降血压、降血脂的功效。但因其味苦,脾胃虚弱之人不适合长期使用。

新民晚报

锻炼,得用巧劲儿

运动健身,如何选择适合自己的项目?怎么练才能取得理想的效果?除了持之以恒、坚持锻炼的“韧劲儿”,还得有股合理规划、科学锻炼的“巧劲儿”。激活身体要循序渐进,选择项目要因因人而异,热身放松要按部就班。既有“韧劲儿”又有“巧劲儿”,运动健身的步伐才会越来越有劲儿。

“两个月练就马甲线!”“恢复夜跑,先来个5公里。”最近,在朋友圈晒健身计划和健身目标的人越来越多,颇有“云端运动会,线上大比拼”的气势。疫情防控期间,许多人重拾搁置了许久的健身计划,规划着自己要如何运动。

健身,练哪项运动好?怎么练才有效果?健身除了需要持之以恒的“韧劲儿”,还需要有股“巧劲儿”——客观认识自己的身体素质、运动水平,合理规划,科学锻炼。

循序渐进,激活身体有讲究

锻炼身体是好事,但并非“多多益善”。锻炼了两个多月,袁萌颇有心得:“蛮练可不行,得循序渐进才好。”

袁萌是“90后”,在浙江杭州做程序员,平时工作忙,很少锻炼。居家办公这段时间,眼看着体重一天天增长,他有些着急,想想去决定健身。“自己年轻、身体底子好,每天多练练效果更好”,抱着这样的想法,袁萌上来就给自己定了一个60天瘦20斤的目标。

健身的目的是强健体魄,如果急功近利则可能会适得其反。袁萌说:“刚开始锻炼的时候,我就吃了不少亏。”由于平常疏于锻炼,一些基本动作,做起来都很费劲。平板支撑只能坚持30秒,仰卧起坐一分钟最多做10个,“这样下去什么时候才能见效?”袁萌心里急了,他强迫自己每天要达到一定的运动时间。没想到,一次运动太过剧烈,将大腿韧带拉伤了,运动计划不得不暂停。

“看来运动不可能一蹴而就,还是得循序渐进。”袁萌说。伤势恢复后,他请教了朋友中的健身达人,制定了适合自己的运动计划:分3个阶段,每期1个

月,运动内容与强度会根据自身情况调整,等体能提升后再逐渐加量。现在,运动成了袁萌每天的“必修课”,而这门课还是场“持久战”,科学规划才能在收获好身材的同时收获健康。

如今,不少健身房所陆续开放,人们有了更多便利。袁萌说,这时候切勿“报复性”健身。身体机能恢复需要一个过程,许久不运动体能有下降,居家健身也难免会有锻炼不到位的地方。因此,贸然进行高强度的锻炼,要循序渐进,慢慢“唤醒”身体。

因人而异,选择项目有门道

运动类APP、健身直播、云课程在线指导、体育明星健身小视频、健身类指导节目……疫情防控期间,健身的线上指导形式多种多样。“种类这么多,到底选哪个好?”这让打算健身的时新犯了难。

在北京工作的时新今年春节没回家,她打算通过运动把这段时间充实起来。“刚开始,我跟着体育明星的小视频练,动作熟悉了之后,觉得不‘解渴’,就多尝试了几种方式。”经过一段时间的了解,她发现健身直播侧重分享心得,运动类APP是做计划的好帮手,“自己还是比较适合在线指导的健身课程,教练能监督自己,还能随时纠正动作。”

人们的身体状态各有不同,选择哪种健身项目要因人而异。重庆大渡口跃进村街道的刘金惠今年70岁了,坚持锻炼已有30多年,她的观点是,运动健身,适合自己的方式才是最好的。刘金惠年轻的时候看别人跑步就跟着跑,“当时体重比较大,跑起来很辛苦,锻炼效果并不好。”一次机缘巧合下,她接触到太极拳,看着大家练得精神抖擞,便也学了起来。“练的时候身心放松,练完之后浑身舒畅!”从此,刘金惠爱上了太极拳,有机会就去求教名师,同时研读相关书籍,探索适合自己的动作,反复揣摩每一套拳的拳理、规格标准和韵律节奏。时间久了,她慢慢练出了“门道”,从“门外汉”变成了专业人士,如今



已是一名国家级社会体育指导员。

平常,刘金惠每天上午都要到跃进村街道健身点,指导大家练习太极拳,有时分享些新的太极拳套路,有时会分享自己的健身心得。疫情防控期间居家锻炼,刘金惠每天上午10点准时开课。刘金惠享受着健身带来的健康与快乐,还将科学健身的理念传播给更多人,“有时和大家一起交流交流拳法,还会帮刚开始锻炼的朋友开个人科学运动处方。”

按部就班,热身放松有学问

“运动前一定要做好热身,运动后一定要充分放松。”湖南师范大学滨江附属学校的体育老师李姣叮嘱学生。确实,在人们日常运动中,热身和放松非常容易被忽视。比如看见球场上队友已经上场,“算了,不热身了”,直接往上冲;运动结束时觉得“好累”,坐下之后就懒得再站起来,“放松运动不做了”。殊不知,这两个环节看似不起眼,却是防止运动损伤和提升运动效果的重要环节。

4月15日,李姣正在准备新学期的第一堂线下体育课。“线下教学能带着学生一起练。线上教学,学生居家锻

炼,一看热身动作这么简单,怕是有的人会偷懒。”考虑到学生在家锻炼可能会有懈怠、锻炼不到位的情况,前段时间李姣录制了一段室内健身操视频,3节内容7组动作,开头3组动作都是热身动作。

“热身是一门学问,要遵循由慢到快、由浅入深、由弱到强的规律。”李姣说,一开始可以做些简单的拉伸动作,并且让幅度逐步增大,让肌肉和韧带做好准备,然后进行跑跳动作,使心肺等器官适应运动的节奏。“剧烈的运动前,比如打羽毛球或篮球,至少要热身到身体发热、微微有出汗的感觉。”

“进行任何一项运动,最好先掌握一些热身和放松的方法。”李姣在实习期间学习体育专业,毕业后又一直从事体育教育,通过多年实践,她认为,如果这两部分做得好,健身效果通常都不会差。李姣特别注重锻炼的科学性,疫情防控期间居家锻炼,她带着侄女一起锻炼,“无论是跳绳还是做操,最后的放松环节绝对不会少。”两人比着做,看谁做得好,让简单的锻炼动作练得更有意思,还缓解了肌肉疲劳。

人民日报

痛风患者 这类食物一定要忌

痛风是一种因尿酸盐晶体异常沉积导致的疾病,具体可表现为痛风性关节炎、痛风石沉积、痛风性肾病。高尿酸血症是导致痛风的根本原因,也是导致冠心病、脑卒中的独立危险因素。而导致高尿酸血症的原因是嘌呤代谢紊乱。因此,日常生活中避免摄入富含嘌呤的食物是控制高尿酸血症和痛风的基础。

但是你知道吗?除了高嘌呤食物,还有一样食物一定要忌——那就是果糖。

广州医科大学附属中医医院内分

泌科简小兵主任中医师介绍,富含嘌呤的食物包括黄豆等豆类、紫菜、香菇、动物内脏、沙丁鱼等海鱼、各种虾和贝壳类水产、鱼卵、蟹黄,浓汤汁,各种酒类(尤其啤酒、黄酒)等。很多饱受痛风折磨的患者可能都对这些食物比较了解,日常饮食中也可能早就避之不及了,但是,还会有部分患者及家属忽略了可以导致尿酸升高、痛风发作的另一个重要因素——果糖。

果糖是一种单糖,是葡萄糖的同分异构体,广泛存在于各种水果、蜂蜜中,甜度比葡萄糖高。果糖吸收进入体内

后,首先在果糖激酶作用下,经磷酸化形成1-磷酸果糖。但这个过程中存在负反馈机制的抑制,所以当大量果糖吸收后,所有进入细胞的果糖迅速被磷酸化,从而可致体内大量三磷酸腺苷(ATP)被消耗。ATP被消耗后会活化嘌呤代谢酶的活性并且生成大量腺嘌呤核苷酸(AMP)。大量的AMP在酶的作用下形成次黄嘌呤核苷酸,后者进一步降解成次黄嘌呤、黄嘌呤,最终分解成为尿酸。由此可见,大量的果糖摄入,最终可致体内尿酸升高,导致高尿酸血症,诱发痛风。

广州日报

被猫狗咬伤怎么办?快收下这份急救指南

日常生活中,我们经常会遇到许多小动物,而动物的咬伤、搔伤都可能会对人体健康造成严重危害,甚至会危及生命安全。世界卫生组织报道,每年因狗咬伤造成受伤的人达数千万,其中儿童面临的风险最高。而动物咬伤的后果与该动物的类型和健康状况、被咬伤者的健康状况以及是否能够获得正确的、及时的医疗救治等因素有关。

那么,在被猫、狗等动物咬伤时,应该立即采取哪些措施呢?

首先,尽快清洗伤口,减少感染。如果是小伤口,立即用清水或肥皂水彻底冲洗,冲洗时间不能小于20min,把沾染在伤口上的血液和动物的唾液清洗干净。如果伤口较大,软组织损伤严

重,则不宜过度冲洗,防止引发大出血。

第二,挤压伤口。如果伤口在能挤的地方,应该边冲洗边往伤口外挤,防止病毒进入人体。

第四,尽快消毒,冲洗后应该尽快用酒精或者碘酒在伤口内外进行消毒,而且消毒后伤口不宜包扎。

第五,简单处理后,应立即将被咬伤者尽快送到医院注射狂犬病疫苗,并酌情注射破伤风抗毒素,时间最好不要超过24小时。

超过24小时,狗咬伤后,狂犬病疫苗的接种至关重要。因为狂犬病是一种致死性疾病,可防不可治,在被不明健康状况的猫、狗咬伤后,接种狂犬病疫苗,可以有效预防狂犬病的发生。接种狂犬病疫苗无任何禁忌,但是医生接种

前需要详细询问个体的情况(有无严重的过敏史、有无其他严重疾病)。即使存在不适合接种的情况,也应该在严密监护下接种疫苗。

目前有“5针法”和“4针法”2类疫苗,两者在效果和不良反应方面没有特别的区别。“5针法”的接种时间:暴露当天、暴露后的第3天、7天、14天、28天各接种1针,共5针。“2-1-1”程序:暴露当天接种2针(左上臂三角肌各接种1针),暴露后第7天和第21天各接种1针,共接种4针。

接种过程中有如下注意事项:

一、尽量在同一家机构完成疫苗的接种,且严格按照接种时间进行接种。
二、尽量不要自己保管疫苗,也不

要自己携带疫苗去异地接种。

三、如果无法在同一机构进行接种,尽量使用同一种疫苗。

四、一定要完成疫苗接种全程,如果无法使用同一疫苗完成,也应该更换疫苗,完成全程接种。

五、如果不能按时接种,也可延迟1天或几天接种,其后续的接种时间按照原免疫程序的时间间隔继续顺延。

狂犬病疫苗的安全性整体比较好,主要是局部红肿、硬结等轻微不良反应,少数人会出现一过性发热等全身症状,严重的不良反应罕见。接种后应该注意休息、注意保暖,出现不良反应及时去医院就诊。

科普中国

安徽铜冠智能科技有限公司招聘启事

安徽铜冠智能科技有限公司因工作需要,现面向集团公司内部招聘计算机人员2名、自动化人员2名、综合部副主任(无级别管理)1名。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工。

岗位	人数	性别	条件
计算机	2	男	1、全日制普通大学本科及以上学历; 2、年龄:1985年1月1日以后出生; 3、计算机及相关专业。
自动化	2	男	1、全日制普通大学本科及以上学历; 2、年龄:1985年1月1日以后出生; 3、自动化及相关专业。
综合部副主任(无级别管理)	1	男	1、大学本科及以上学历; 2、年龄:1977年1月1日以后出生; 3、中级及以上职称; 4、5年及以上基层工作经验; 5、具有较强的综合文字能力、沟通协调能力和语言表达能力,能熟练操作计算机。
合计	5		

新华网

二、录用方式

经笔试、面试、择优考察、体检合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

三、报名方法及时间

应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历证书、学位证书、职称证书、个人1寸照片等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(机关大院西侧楼一楼125室)报名。

联系电话:0562-5860020。

报名时间:2020年5月12日至2020年5月21日(工作日)。

集团公司人力资源部

2020年5月6日

生产机动部招聘启事

生产机动部因工作需要,现面向集团公司内部招聘生产调度员1名。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工。

岗位	人数	条件
生产调度员	1	1、年龄:1980年1月1日以后出生; 2、性别:男性; 3、学历:本科及以上; 4、从事矿山、冶炼、铜加工等5年及以上生产管理工作经验,有生产调度工作经验者优先; 5、身体健康,适合三班制工作; 6、能够熟练操作计算机,具有较好的文字和表达能力。
合计	1	

二、录用方式

采取笔试、面试相结合的方式,按照综合成绩择优考察、体检合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

三、报名方法及时间

应聘者须持本人身份证、学历证书、个人1寸照片等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(机关大院西侧楼一楼125室)报名。

联系电话:0562-5860020。

报名时间:2020年5月12日至2020年5月21日(工作日)。

集团公司人力资源部

2020年5月6日