

活力早餐必备四点

早上总是很困、工作学习提不起精神……你如果也有这样的困扰,不妨检查一下是不是自己的早餐吃得不对。多项研究证实,不吃早餐或者吃不好早餐对健康有各种不利影响。如,日本东京大学的研究表明,没时间或不习惯吃早餐的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪;英国利兹大学的研究显示,几乎不吃早餐的学生,平均成绩比经常吃早餐的人低10.25分,相差近两个等级;中国医科大学附属第一医院对22万余人

开展的研究称,不吃早餐的人,患心血管疾病的风险增加22%,全因死亡率增加25%。可见,早餐不仅要吃,还要吃好吃对,才能保证一天的活力。

一顿充满活力的完美早餐需要包含以下几类食物。一是富含碳水化合物的食物,比如面包、馒头、杂粮粥等各种主食。碳水化合物可直接转换成脑部必需的“燃料”——葡萄糖,它能支援大脑做每一件事,如思考、记忆、解决问题。葡萄糖供应充足时,脑细胞就会活

跃起来。此外,早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮,它们在持续提供血糖的同时,还可提供B族维生素,有利于大脑能量代谢。二是富含蛋白质的食物,比如肉、鱼、牛奶等,可使血糖缓慢上升后维持稳定。蛋白质中的酪氨酸还能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素,让人的思考变得敏锐,提高工作效率。三是富含卵磷脂的食物,比如鸡蛋、豆制品等。卵磷脂被消化吸收后释放出胆碱,进而合成神经递质乙酰胆碱,可以促进

和改善神经系统功能。四是富含维生素、矿物质以及植物化学物的食物,比如新鲜果蔬。维生素和矿物质是大脑必需的“建筑材料”,植物化学物能对抗自由基对大脑的损害,保护记忆力。

根据以上原则,给大家推荐两款活力早餐:1.一杯牛奶,一个鸡蛋,2片全麦面包,一个西红柿;2.一杯豆浆,一个烧饼夹牛肉生菜。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。

生命时报

肠胃不好,少吃薏米

薏米又叫薏苡仁、苡仁、药玉米、菩提珠等,是一种粗粮,在餐桌上出现的频率很高。

数据显示,薏米的蛋白质含量高达12.8%,并且氨基酸种类、数量与人体需要水平比较接近。薏米的其他营养素含量也比较突出,比如膳食纤维高出大米约2倍,维生素(包括B族维生素、维生素E)大概是米的大约2~3倍,矿物质(包括钙、钾、镁等)约是米的大约1.5~2倍。此外,薏米还含有多种生物

活性物质,比如黄酮类化合物、三萜类化合物等,它们具有很强的抗氧化作用,有助清除体内自由基。

传统中医认为,薏米有一定的药用价值,属于“药食同源”的一种谷物,现代研究也发现其中的一些成分,例如薏苡仁酯和薏苡仁油可能具有一定的药用活性。但需要提醒的是,薏米性寒,粗纤维较多,不是特别好消化,因此虚寒体质以及肠胃功能差的人群不要长期大量食用。

生命时报

如何判断饮食结构是否合理

《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,可以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

过量食水果会加速衰老

常常大量、超量吃水果,甚至用水果代替餐吃。殊不知,这样就进入了另一种误区,因为水果吃得太多,会让人老得更快。

诚然,不吃水果,对人体是一大损失,但是“唯水果论”,甚至把水果当饭吃,同样会带来麻烦。

首先,如果只吃水果,其他食物吃得少,会缺乏蛋白质和脂肪酸。这样的人,往往不耐饿,常有强烈的饥饿感,进而进食更多,导致越吃越胖。不仅如此,如果长期这样吃,容易出现必需脂肪酸和脂溶性维生素缺乏,严重者会患上疙疙瘩瘩的痤疮病。

其次,因为无论哪种水果,都含有糖分,超大量吃水果时,就会给人体带来相当多的糖分。而水果里的果糖如果摄入过多,会催人老。

第三,长期超量吃水果,营养不均衡,人体内的蛋白质、碳水化合物、脂肪就会失衡,免疫力下降、记忆力下降、贫血、消化不良就会接踵而至。



对于一般成人来说,每天可吃200g~350g新鲜水果。如果血糖偏高,在血糖允许的情况下,一天的水果不要超过200g。最好不要长期吃某一

种水果,而是应该多种水果交替着吃。另外,果汁不能代替水果,尽量少喝果汁。

人民政协报

食物中的蛋白质如何分“优劣”?

现在很多人都非常重视饮食中的“营养成分”含量。很多食品在做推广时,也经常会打着“富含优质蛋白质”的旗号,来吸引消费者的目光。那么,到底什么是优质蛋白呢?蛋白质如何分优劣呢?

首先,我们需要知道蛋白质的基本构成单位是氨基酸,组成生物体内蛋白质的氨基酸有20多种,其中有8种氨基酸是人体不能自己合成的,必须通过食物进行有效供给,这些氨基酸被称为必需氨基酸。

大多数的食物中都具备8种必需氨基

酸,但食物中氨基酸所占比例不同,其蛋白的营养价值也会不同。就像我们经常吃的鸡蛋、牛奶和大豆,这些食物中富含蛋白质,氨基酸的比例也非常符合人体需求。另外,蛋白质中的氨基酸能被人体利用的越多,说明它能满足人体需求的能力就越强,摄入的蛋白质中,只有氨基酸的比例和人体的需求达成一致,才能被充分利用,氨基酸才不会被过多地浪费。如果蛋白质同时满足氨基酸组成与人体需求的组成接近,并且被人体吸收利用的效率较高,这种蛋白质我们就可以称其为“优质蛋白”

或者“完全蛋白”。一些植物性的食物同样也富含蛋白质,就像我们经常吃的大米、小麦和豌豆等,但这些植物性食物中的蛋白质,会有一两种氨基酸的比例相对较低。如果单独吃这些食物的话,这些氨基酸满足人体需求的效率相对就会比较低,可以称为“不完全蛋白”。常见的食物蛋白中,胶原蛋白因为“只含有7种必需氨基酸”而被称为“劣质蛋白”。

但是,不同食物中含有的蛋白质组合在一起,其中的氨基酸可能会相互补充,从而使劣质蛋白质转变为优质蛋白质。

比如大米蛋白质中赖氨酸含量很低,绿豆和豌豆的蛋白质中,甲硫氨酸和半胱氨酸含量很低,但是大米正好富含甲硫氨酸与半胱氨酸,豌豆、绿豆则富含赖氨酸,它们组合后氨基酸相互补充,所以就变成了“优质”的蛋白质组合。

总体来说,人体在通过食物获取蛋白质之后,各种蛋白酶会将其水解出各种氨基酸成分,这些氨基酸被肠壁吸收进入血液,再在体内重新合成人体所需要的蛋白质,从而使人体的健康水平更高。

新华网

集团公司各单位、职工捐款统计

2021.1.25

单位名称	单位捐款(元)	个人捐款(元)										合计(元)
		中层管理人员		高级技术(业务)主管		科干		党员		其他人员		
		人数	金额	人数	金额	人数	金额	人数	金额	人数	金额	
集团公司党委	420000											420000
集团公司工会	1000000											1000000
冬瓜山铜矿	200000	6	3000	7	2100	171	23270	351	19812	719	14146	262328
凤凰山矿业公司		4	2000	1	300	62	8800	65	3800	187	3565	18465
安庆铜矿	20000	7	3500	3	900	108	14550	142	7100	6	300	46350
铜山铜矿分公司		7	3500	4	1200	99	13300	81	4250	90	2115	24365
天马山黄金矿业公司		7	3500	1	300	93	12900	163	8150	152	2135	26985
赤峰金剑铜业公司	20000	10	5000	4	1200	94	12350	60	3000	949	14915	56465
月山矿业公司		4	2000	1	300	39	6000	68	3500	271	3560	15360
金昌冶炼厂		2	1000	0	0	23	3500	25	1220	0	0	5720
金隆铜业有限公司	200000	6	3200	4	1200	154	22320	169	9050	115	3650	239420
张家港联合铜业公司	100000	5	2500	0	0	49	6150	38	2200	357	5840	116690
铜冠冶化分公司	100000	7	3500	2	600	59	8700	63	3360	251	3761	119921
铜冠有色池州公司	100000	7	3500	0	0	48	7750	84	4900	127	3390	119540
金泰化工公司	100000	5	2500	0	0	23	2800	28	1360	16	310	106970
铜冠机械公司		5	2500	1	300	62	8450	74	3820	225	3325	18395
动力厂	50000	5	2500	2	600	35	5300	62	3550	120	1585	63535
铜冠电工公司	100000	6	3000	4	1250	96	12450	103	5170	135	2298	124168
铜冠池州资源公司	10000	7	4000	4	1200	34	5200	37	1900	69	2450	24750
金威铜业公司	100000	7	3500	3	900	64	8650	96	6300	132	3489	122839
安徽铜冠铜箔公司	100000	7	3500	1	300	40	5600	69	3610	1012	16780	129790
铜冠矿建公司	100000	9	4500	5	1600	151	20850	109	6340	243	7345	140635
铜冠建筑安装公司	100000	5	2500	3	900	136	18000	88	4990	389	11300	137690
铜冠房地产公司	200000	4	2000	2	600	104	13100	52	2600	251	3993	222293
铜冠投资公司	100000	6	3000	2	600	33	4700	72	3600	120	1950	113850
技术中心、设计院	100000	16	8000	4	1200	91	13600	33	1650	117	2350	126800
中铁建铜冠投资公司		4	5000	2	1200	46	14000	14	2700	33	5220	28120
安徽铜冠(庐江)矿业公司	100000	4	2000	5	1500	63	8500	45	2070	125	3375	117445
仙人桥矿业公司		2	1000	0	0	0	0	0	0	0	0	1000
矿产资源中心	50000	6	3000	2	600	73	10300	48	2400	78	1170	67470
金冠铜业分公司、铜冠新技术	250000	9	4500	5	1500	150	25700	381	19050	1049	8516	259266
工程技术分公司	50000	5	2400	2	600	48	6300	56	2950	98	2440	64690
公司机关(挂靠单位)	700000	94	64500	15	4500	413	57290	200	10770	372	8958	146018
合计(元)	4370000	278	160100	89	27450	2661	380380	2876	155172	7808	144231	5237333

天天喝牛奶,为啥还缺钙



山东读者王女士问:最近单位体检我查出有轻度骨质疏松,可我平时喝牛奶挺多的,每天都能达到300毫升以上,为什么还会缺钙呢?

中国老年学会骨质疏松专业委员会委员闫爽答:牛奶确实是补钙的好食物,但仅靠补钙是不能预防骨质疏松的,蛋白质、钾、镁、锌、维生素D、维生素K、维生素C、维生素A等很多营养素都与骨骼健康有关。近年来研究还发现,抗氧化物质对补钙也有帮助,能减少骨组织的炎症反应,从而有利于预防骨质疏松。要想补足这些营养素,需要饮食多样化,单靠某几种食物是远远不够的。因此,挑食、偏食的人往往更容易骨质疏松。食物多样要做到每天吃够12种食物,每周吃够25种。其中,谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种,每周5种;蔬菜水果类每天4种,每周10种;畜、禽、鱼、蛋类每天3种,每周5种;奶、大豆、坚果类每天2种,每周5种。除此之外,以下几个原因也可能导致钙流失。一是吃得太咸。人体内的钙是通过与钠相伴从尿中排出的。因此,如果吃盐多,尿钠就排出多,尿钙排出量也会增加,身体内的钙丢失也随之

增多。除了要少吃盐外,建议大家在选择食物时,仔细阅读食品标签,尽量选择钠含量低的产品。二是吃肉太多。吃肉太多不仅会造成脂肪超标,还会导致摄入过多蛋白质。有科学家研究发现,膳食中适量的蛋白质有助于钙的吸收,但当膳食中蛋白质过多,钙的吸收率反而降低,而尿排泄钙增加,从而引起钙的缺乏。研究证明,蛋白质摄入每增加50克,钙的排出量就会增加60毫克。膳食指南建议,成年人每天畜肉类的摄入量应为50~75克。三是咖啡过量。有统计表明,每天饮用4杯以上咖啡就会影响钙的吸收;每天消耗300毫克以上的咖啡因,就能加速钙质的流失。除了咖啡外,巧克力、浓茶和一些提神饮料也是咖啡因的重要来源。四是喜烟嗜酒。大量研究已经证明,吸烟会影响骨峰的形成,导致骨密度降低;过量饮酒会使肝功能受损,从而使维生素D的代谢受到影响,不利于骨骼的新陈代谢,诱发骨质疏松。

如果在饮食方面做得很好,那大概率是因为晒太阳不够和运动量太少导致的,平时要注意多晒太阳,适量运动。

生命时报