

长期不吃红肉 易缺乏哪种营养?

关于吃肉,有一种说法:四条腿不如两条腿,两条腿不如没有腿。其中,猪肉、牛肉、羊肉就是四条腿的代表,而鱼是没有腿的代表。这主要是从脂肪酸含量和脂肪组成方面考虑的。

吃肉顺序优先鱼虾类

鱼虾类脂肪含量低,且含有较多不饱和脂肪酸;禽类脂肪含量也较低,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪。所以一般人

群在吃肉顺序上可以优先考虑鱼虾类。

吃肉优选鱼虾,并不是意味着只吃鱼虾。正确的肉类摄入量的顺序是没有腿的>两条腿的>四条腿的。

完全不吃红肉会导致缺铁

完全不吃红肉,只吃鱼虾或鸡鸭肉,很容易导致身体里的铁元素不足,因为猪肉、牛肉、羊肉等红肉恰是铁元素的优质来源。铁参与体内氧的运送,而且对维持

正常的造血功能和免疫功能起着重要的作用,缺乏会导致面色苍白、疲劳乏力、头晕、心悸及缺铁性贫血。

所以,什么肉吃多了都不合适,什么肉都不吃也不合适。我们需要做的是掌握好量,各种肉类交替食用,这样才能均衡营养。

合适的吃肉量到底是多少呢

最简单的一个判断办法:手指两个

关节的长度,差不多两个手指的厚度,这样大小的一块肉,大概是生重一两(50克)。做熟后重量会减少,一两生肉变成熟肉以后大概是35克。

一般人,在动物性食物的摄入量上,平均到每天可以吃生重40-75克的禽畜肉,再加上40-75克的水产,以及一个鸡蛋。

北京青年报

控制血压的5个小技巧,你了解吗?

随着人口结构老龄化,以及生活方式、饮食结构等因素的变化,我国的高血压患病率逐年增加。

“高血压是心脑血管疾病的重要危险因素,与心脑血管疾病发病和死亡密切相关。”天津市第一中心医院心血管内科主治医师王丽在接受人民网记者采访时表示,除了药物降压外,健康的生活方式对血压控制具有重要意义。

控制体重

减重是控制血压有效的生活方式改变之一。如果超重或肥胖,即使减掉少量体重也有助于降低血压。除了减重,还应该注意腰围。腰部赘肉过多会增加患高血压的风险。一般建议男性腰围不超过90cm,女性腰围不超过85cm。

戒烟限酒

吸烟是心血管疾病和癌症的主要危险因素之一。戒烟可降低心血管疾病风险。建议高血压患者不饮酒。如饮酒,则应少量并选择低度酒,避免饮用高度烈性酒。

增加运动

运动可以改善血压水平。运动应以有氧运动为主,无氧运动为补充。建议每周4~7天,每天累计30~60分钟的中等强度运动,如步行、慢跑、骑自行车、游泳等。

减轻精神压力

长期处于压力状态可能导致出现高血压。应认真考虑导致压力的因素或事件,并努力消除压力,减轻交感神经兴奋性从而控制血压。

人民网

鼓励老年人经常食用大豆制品



关爱老人是我们中华民族的优良传统。随着我国老龄化进程的加快,我们对老年人营养问题给予了高度重视。与《中国居民膳食指南(2016)》相比,新版的指南也增加了“高龄老人”(年龄大于或等于80岁)的指导标准。让身边的每一位老人能够通过良好的膳食营养维护身体功能,保持身心健康状态是我们义不容辞的责任。我们应该关注老人营养的每一个细节,今天来说说大豆对老年人身体健康的作用和影响。

大豆含较多对心血管健康的磷脂

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆含有丰富的蛋白质(35%-40%),必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的理想食品。大豆脂肪含量约为15%-20%,其中不饱和脂肪酸占85%,亚油酸高达50%,且消化率高,还含有较多有利于心血管健康的磷脂。大豆含有的其他植物化学物如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖、大豆甾醇等,对预防心血管疾病、骨质疏松、改善女性绝经期症状都有着积极的作用,还可以降低围绝经期女性乳腺癌的发生风险。

推荐老年人每天食用15g大豆

在我们国家的膳食指南中,鼓励老年人经常食用大豆及其制品。膳食指南推荐老年人每天食用15g大豆,折算出的豆制品食用量,像常见的北豆腐是44g,南豆腐84g,素鸡32g,豆腐丝24g,豆腐干33g,豆浆220g,豆腐脑

400g。建议老年人每周将这些豆制品轮换着食用,与其他食材一起制作,如豆腐烧海带、青菜木耳豆腐干、干张丝菌菇汤、白菜豆腐肉丸汤等。

豆浆不含胆固醇适合老年人喝

豆浆的蛋白质和牛奶相当,易于消

化吸收,饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,适合老年人和心血管疾病患者饮用,不过豆浆还不能代替牛奶,因为豆浆的钙、维生素B2、锌、硒都低于牛奶,因此建议每天豆浆和牛奶都饮用。家

庭自制豆浆时要注意,生豆浆或者未煮开的豆浆中,含有抗营养因子,这些物质会引起恶心、呕吐、腹胀腹泻等胃肠症状,因此在制作时一定要将豆浆煮熟煮透。

北京青年报

这些身体“信号”是肝脏发出的求救

肝脏是内脏之重器,代谢之枢纽,是人体的“化工厂”,承担着合成与代谢的重要功能,对于免疫防御、凝血等也十分重要。

解放军总医院第五医学中心肝病医学部肝病科副主任、主任医师游绍莉介绍,肝脏在人体解剖学中属于消化系统,所以当肝脏出现疾病时,主要是以消化系统的症状为主要表现。当肝炎明显时,表现为消化不良、食欲不振、恶心、厌油、乏力,甚至出现皮肤、巩膜的黄染及尿黄。另外,一些慢性晚期肝病,如失代偿期肝硬化患者会出现腹水、消化道出血、肝性脑病等。

“肝脏是‘沉默’的器官,由于肝脏内部没有神经分布,轻度或早期的肝脏疾病往往没有任何症状发生,患者不会感觉到肝区的疼痛。”游绍莉提示,慢性肝病患者一定要定期复查,不能等有症状后再就医,早期发现、早期治疗是肝病的防治策略。

那么,如何预防肝脏疾病呢?游绍莉表示,肝脏疾病高达百余种,其中常见的是乙型病毒性肝炎、酒精性肝病、脂肪肝和药物性肝病。

对于乙型肝炎病毒感染的预防,

最有效的办法是进行乙型肝炎疫苗接种。接种疫苗后,有抗体应答者的保护效果一般可持续达30年之久。

酒精性肝病是由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病,防治的重要措施是禁酒。酒精性肝病初期通常表现为脂肪肝,进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。严重酗酒可诱发广泛肝细胞坏死,甚至引起肝功能衰竭。

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,最常见的病因是肥胖,最有效的预

防手段是“迈开腿,管住嘴”。一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时治疗可恢复正常。

药物性肝炎指人体服用的药物、膳食、中草药等引起的肝损伤。预防的关键在于不要滥用药物,包括减肥、美容、养生药物等,要在医师指导下用药,发现不适及时就诊,停止可疑肝损伤药物;不要过量用药,有些患者服用药物效果不明显,就自行加大药物剂量,这样容易导致肝损伤;服用中药也需加强药物不良反应的监测,在专业医生指导下用药。

人民网

党的二十大报告在铜陵有色集团公司引发热烈反响

(上接第一版)曾多次荣获优秀共产党员、优秀科技工作者、十大杰出青年、青年岗位能手的铜陵有色设计研究院有限责任公司副经理徐磊深感肩上责任重大。他表示,将带领集团公司员工以改革创新为根本动力,加强人才培养和自主创新科技,提升核心竞争力,加大市场开拓力度,努力服务好集团公司内外部两个市场,为有色行业的高质量发展贡献一份力量。

曾荣获2018年集团公司劳动模范,铜冠(庐江)矿业公司采矿工区

基层一线工作者钱海忠表示,作为一名党务工作者,将以党的二十大胜利召开为契机,以更加饱满的热情投入到安全、生产工作中去。不断提升工艺技术,完善配套设备设施,提高生产效率,降低生产成本,为圆满完成集团公司年度目标任务不懈奋斗。

作为铜陵市劳动模范,铜冠铜箔公司铜箔五六工场场长王俊义说,报告振奋人心,铜冠铜箔公司作为新能源产业上重要的一环,将以科研项目为载体,与高校建立稳定的

产学研合作关系,加强在高性能电子铜箔前沿理论研究、关键制造装备及控制系统国产化研究,在电子铜箔新产品、新技术研发等方面进行探索,为我国新能源产业发展贡献力量。

铜山铜矿分公司选矿车间主任刘彬在观看党的二十大开幕式直播后,感触深刻:聆听了习近平总书记的报告,振奋人心、备受鼓舞,做一名新时期的青年,我一定会积极工作,脚踏实地、勇于创新、敢于担当,时刻以新时代好青年的标准来要求

自己,用实际行动践行党的二十大精神。

据悉,集团公司党委把组织收看党的二十大开幕作为一项重要政治任务,认真制订方案,广泛动员部署,及时对收看工作作出安排。会后,集团公司各党委、直属党总支将组织广大党员干部员工深入学习贯彻党的二十大精神,通过专题学习、交流研讨、宣讲宣讲等多种形式,切实把氛围营造起来、精神振奋起来、力量凝聚起来。

陈幸欣 陈 潇 章庆 胡耀军 张 震

铜冠(庐江)矿业公司:从“三新”看低品位矿山的高质量发展之路

(上接第一版)

用新管理模式降本增效

“我们矿业公司现在从业人员不到1000人,其中正式工212人,分别相当于同体量矿山人数的30%和10%。”该公司行政事务部副部长王凯瑛向笔者介绍,在建设之初,该公司就坚持“一人多岗,精干高效”的原则,严格控制各岗位人员的招录,采取“关键岗位核心员工+一般岗位灵活用工”的组合模式,细分劳动用工类型,根据生产岗位具体情况,适当引入市场化协作用工;井下采用引进井下工程队施工;铲运出矿及设备维修类用工引进当地劳务派遣公司;辅助生产岗位使用零星小工;对生产岗位中部分用工采取“合并同类项”,实现“运修合一”,取消了传统意义上的单一工种。

按照“机械化增效,智能化减人”的思路,一方面在工艺装备上,实施自动化采选生产系统。选用了国际国内一流的球磨、立磨、半自磨等大型

选矿设备,以及电动铲运机、Brokk机器人、有轨电机车等先进出矿运输设备。另一方面,依托自动化系统及智能化设备,实现对生产过程的远程监控、远程操作,释放了员工的劳动力,提高了员工的劳动效率。铜陵有色首家智能仓库在2021年投入使用。

用企业文化凝心聚力

庐江矿业正式员工及劳务输出员工来自铜陵有色多家单位,劳务派遣人员及外协队伍更是来自五湖四海,用工形式多样的多。要想把来自不同文化背景的从业者真正凝聚起来,就必须让“进了庐矿门,便是庐矿人”成为大家的共识。为此,该公司从日常生产生活的点滴做起:在生产调度会、工程协调会、年度工作会、安全表彰会上,内部单位间外协及劳务派遣单位共同参与;在安全环保、5S等管理上一视同仁,在文体娱乐、党群活动、评优评优、考察学习、疗养度假及各种福利待遇上无差别对待,真正做到管理无差别、资源共享有、活动

同参与,从而达到了凝心聚力的目的,促进了矿山和谐发展。

坚持“亲善”的文化理念,积极开展谈心谈话工作,打破干群之间“不对等”关系,营造平等、和谐、友善的文化氛围。为了让刚入职“新人”尽快成长进步,满足矿山发展、适应矿山需要,该公司坚持不懈地组织实施“党员传帮带”工程,通过举办职工讲坛、技术课、导师带徒等活动,让有一技之长的党员干部将自己所掌握的知识技能无私奉献给他人,在职工之间广泛形成了相互信任、相互满意、相互合作的良好关系,为企业发展凝聚合力,实现人企共同发展。

在庐江矿业,上至公司领导下至普通员工,全都是身兼数职,一专多能、一人多岗、跨部门兼职早已是常态。由于吃住在矿,机关人员白天干不完的工作晚上加班加点干十分普遍;基层单位干部职工为了处理生产过程中突发事件,24小时全天候待命,随时到岗更是屡见不鲜;抗洪抢

险、灭火救灾、急难险重任务各单位全力以赴。因在疫情封闭生产期间,所有生产单位全体人员都保持在岗,主动放弃休息,工人三班三运转,管理人员日日在岗、24小时在线,机关部门实行周末轮休制,为生产单位做好服务保障;动力运转中心管理人员带头进班组,每个白班置换两名一线生产职工休息,以恢复职工体能,促进安全生产。一个不怕吃苦、甘于奉献、人勤矿俭的企业文化氛围正以润物细无声的方式悄然形成。

岁月如风,芳华易逝,十年弹指一瞬间。从2012年到2022年,庐江矿业人用十年时间使一座现代化矿山从无到有。下一步庐江矿业将以“争创省级文明,建设‘五型’矿山”为目标,加快绿色发展,为庐江矿业,走好走稳高质量发展之路,以更加昂扬的斗志和更加饱满的精神风貌为铜陵有色集团公司建设“五个一流”添砖加瓦。

王树辰

秋季来临,快给眼睛“补补水”

秋季来临,正所谓秋季天亢旱燥,干眼症也随之而来。频繁接触电子屏幕的人群尤其应该注意,对于干眼症的不当治疗或错误认知常常会导致更多其他眼睛病症的发生,下面让我们一起了解下干眼症。

什么是干眼症

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适和(或)眼表组织病变特征的多眼疾病的总称,又称角结膜干燥症。

干眼症的常见症状包括眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感;有时眼睛分泌大量泪液,造成常流眼泪的情况;较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附,这种损伤日久可造成角膜病变,并会影响视力。

随着视屏群体日益增加,眼睛问题也越来越多,据有关统计,60%电脑族有干眼症的困扰,而其中70%的人还没有真正重视自己眼睛面临的危机。



干眼症的病因

环境,如所处房间干燥等,引起泪液的蒸发增加。

由于高龄、睡眠不足、精神紧张等生理原因,引起泪液质量下降。

长时间从事计算机操作、汽车驾驶、长时间使用手机等,瞬目次数减少。

油脂层分泌不足:由于眼脸疾病造成眼脸皮脂腺功能不全。

粘液素层分泌不足:缺乏维生素A,慢性结膜炎、先天性睑板腺发育不全等。

由于隐形眼镜、过敏性结膜炎、大气污染、紫外线等其他原因,而引起泪液减少,质量下降。

泪液过度蒸发泪膜分布不均匀:眼脸疾病造成眼脸闭合不良,眨眼次数减少(如长时间专心开车或者一直盯着屏幕看减少眨眼次数),长时间在冷气房或户外强风燥热的环境下工作。

服用部分降压药及部分精神安定剂影响泪液生成,如服用扑尔敏对泪液产生有副作用,服用心得安和某些避孕药能减少泪液生成。

长期使用某种眼药水,如血管收缩性眼药水,也是引起干眼症的主要原因之一。

干眼症的治疗

改善环境,改善空气湿度,保持房间一

定的湿度,空调房可放置加湿器。

药物治疗:人工泪液替代疗法,人工泪液就是模仿人体泪液成分做出的一种替代品。它是一种眼药水,可以起到滋润眼睛的作用,使用了人工泪液后可以有效缓解症状,让病人的眼睛表面重新形成一种人工保护膜。

常用的人工泪液多添加防腐剂,建议使用独立包装不含防腐剂的的人工泪液。长期滴用含防腐剂的人工泪液会造成眼表角膜上皮组织的损害,不建议自行购买人工泪液。

物理治疗:适用于睑板腺功能障碍者,眼部热敷必不可少,包括热敷、按摩和擦洗。比如,热敷眼睑5-10分钟,将上、下眼睑局部的皮肤加热到42-45℃,眼睑热敷,手指住睑缘作旋转动作,按摩时间20分钟左右为宜;用较温和的薄荷液擦眼睑。睑板腺按摩可以解除阻塞,使睑板腺管道重新开放通畅,分泌物顺利排出。

预防干眼症的方法

切忌“目不转睛”:要经常眨眼,眨眼至少要保证4-5次/分。

不吹太久的空调:避免座位上有气流吹过,并在座位附近放置水,以增加周围环境的湿度。

多吃富含维生素的食品:水果、蔬菜、乳制品、鱼类等都有帮助。

保持良好作息习惯:保证睡眠充足,不熬夜,避免长时间连续视屏:通常连续看1小时,休息5-10分钟。休息时,可以远眺或做视力保健操。

保持一个最适当的姿势:使双眼平视或轻度向下注视荧光屏。将电视机、手机、电脑放置在低于眼水平的位置,且视距不宜过长;办公桌、电脑应放置在不受阳光直射和强光的地方,对长期用眼线发生反射的面也会引起眼睛疲劳。

文汇报