

自然界里没有不好的食物,只有不合理的膳食。食物搭配合理,就是平衡的膳食……

平衡膳食从倡导“食物多样性”开始

——专家解读饮食中的食物合理搭配

本报记者 姬薇

身体很有好处。这两类食物一定要吃,而且要多吃。蔬菜颜色越深越好,包括红色、绿色、黄色都属于深色蔬菜。因为深色蔬菜中含有的维生素A(胡萝卜素在体内转化的维生素A)含量非常高,从营养价值角度,深色蔬菜多种维生素和矿物质都优于浅色蔬菜。

薯类是淀粉类食物,矿物质含量、维生素、膳食纤维很高,特别是红心红薯,膳食纤维和各种维生素含量更高,建议一天吃半根到一块。

每天吃奶类、大豆及其制品,建议每天饮奶300毫升,吃30~50克大豆或豆制品。

因为奶类、大豆这类食物中含有很高的优质蛋白和维生素。中国是低奶摄入国家,全国人均27毫升,农村平均只有十几毫升,其实都是小孩儿在吃。因为不吃奶制品很难从膳食中摄入充足的钙,所以建议每人每天饮奶300g(毫升)。

大豆是我国很好的产品,拥有不饱和脂肪酸、优质蛋白、维生素B2和烟酸,建议每天吃30~50克大豆或豆制品。豆腐干是一般是一样会对心血管造成影响。

调查表明,中国人吃得太油腻了,家里平均每天使用炒菜油40多克。《膳食指南》提出根据一般人的建议是25g~30g,所以查体时发现很多人甘油三酯非常高。植物油吃多了

一样会对心血管造成影响。多吃清淡少盐的膳食,中国平均盐摄入量12g,经研究证明盐的摄入量和高血压密切相关。因此要减少盐的用

量,《膳食指南》提供的数据是6g。

食不过量,天天运动,保持健康体重。

进食和运动是保持健康的两个重要因素,这样才能保障身体的免疫力,减少与膳食相关多种疾病的发生。

避免过度饮食,每餐可以少吃一口,少吃一口可以保持体重不增加。根据流行病学调查,如果一天减少50卡能量摄入,你的体重就不会增加,50卡能量是什么概念呢?少吃两口米饭、少吃一个饺子,少吃三分之一个小馒头,少吃5g油,很少的改变可以受益很大。身体活动也很重要,每天要保持一定的活动。中等强度步行要达到半个小时,所以建议中等强度步行要达到6000步以上。

三餐要合理,零食要适量,一周不能超过50g零食。

三餐合理是指早中晚三餐都要吃。有些企业不吃早餐,一上午在饥饿中渡过对身体有很不好的影响。三餐的分量早餐应该占25%~30%,午餐30%~40%,晚餐30%~40%。根据个人情况可以减少一点晚餐,对整个胃的消化吸收,活动的功能都有好处。另外现在来自于零食的能量越来越多,如果要吃零食,一定限

量。即一周不能超过50g,一天10g。10g就是八、九粒花生米、两个核桃、一小把瓜子等。有人看电视的时候可能半斤松子仁就吃没了,干果类的零食油脂含量很高,会造成油脂过量摄入。

每天足量饮水,合理选用饮料。水的选择白开水最好,饮料可以选择淡一点的。

身体代谢很多情况下需要水,正常情况下人从外界摄入的水是1200毫升。不要等你渴了再喝水,水的选择白开水最好。饮料的选择,可以选择淡一点,含糖量比较低的。一杯可乐相当于一小碗米饭的能量,如果多喝一杯可乐就要少吃一碗饭。一些孩子、年轻人都随时随地喝可乐,这是造成肥胖的原因之一。

酒精应限量,男性一天酒精不超过25克,女性不超过15克,儿童不应该喝酒。

酒没有什么营养价值,只有热量。喝的时候要限量,喝到高兴即可,不要醉了。整天喝酒会造成酒精性肝硬化。男性一天酒精不超过25克,女性不超过15克,儿童不应该喝酒。

吃新鲜的食物,尤其是青菜,周一买到周五再吃,维生素含量是周一的20%。

现在生活水平提高了,很多人一箱一箱买苹果。如果苹果烂了,有些人把烂的那块切掉,然后把其他的地方吃掉。实验证明,在离腐烂最近一端切下一块做测试,青霉素含量已经非常高了,老是吃烂水果对身体是不好的,甚至会得癌症。采购食物时,应选择正常颜色和正常味道的新鲜食物。在超市购买食品时要看生产日期,过期食物不要吃。另外烹调要合理,比如有些菜烹调时间太长,营养就损失掉了。

“中国中医药展”在京开幕

本报讯 11月6日,“中国中医药展”在北京中国国际贸易中心隆重开幕,此次展览经国务院批准,由卫生部、国家中医药管理局、国家食品药品监督管理局、教育部、科技部和解放军总后勤部卫生部联合主办,“中国中医药展”以文字、图片、视频、实物、体验等方式,全方位展示了中医药源远流长的历史文化,我国中医医疗的服务能力、规模和服务特色,中医药科技支撑能力和创新水平。

展览分为综合展区、中医药历史文化展区、地方展区、中药产业展区、中医药体验区五个部分;综合展区综合反映了中医药在医疗、保健、教育、科技、文化、产业等方面取得的成就;中医药历史文化展区以大量文物、实物、图片和视频等形式,展示中医药厚重深远的历史与文化;地方展区由31个省(自治区、直辖市)的展览组成,从不同角度、形式、活泼地反映了各地中医药的服务特色、资源特色;中药产业展区以产业链组成为序,以中药资源、中药农业、中药工业、中药商业、科技创新能力为例,展示中药产业发展的基本情况;中医药体验区为观众提供了亲身体验中医药“治未病”健康保障服务、特色治疗中医服务技术及产品、以及中医诊疗仪器设备演示。(魏文)

“中国健康知识传播激励计划”成效显著

本报讯 由卫生部疾病预防控制局、卫生部新闻办公室、中国计协新闻发展中心联合推出的“中国健康知识传播激励计划(血脂异常2007)”颁奖仪式近日在京举行。据卫生部相关负责人透露,在历时一年多的血脂异常宣传工作中,防治血脂异常的新闻报道同比增长6倍。

在活动中上百名医生撰写了大量的科普文章,极大地提高了公众对于“隐形杀手”血脂异常的正确认识和防治知识,在社会上产生了广泛的影响。

(李军)

首先要战胜“信心危机”

——国家首批汽车及零部件出口基地浙江玉环县企业走访实录

新华社记者南辰 邬焕庆 董素玉 李亚彪

连日来,记者深入国家首批汽车及零部件出口基地浙江省台州市的玉环县调研,种种迹象显示,受全球金融危机和国内宏观经济形势的影响,当前汽车零部件产业的寒流悄然而至。不少企业正竭尽全力应对危机。企业主纷纷表示,面对全球金融危急,首先要战胜“信心危机”。

汽车零部件企业的寒流悄然而至

浙江中兴减震器制造有限公司董事长李

孙琴近来忙于同客商谈判,因为不少客商提出让企业降低价格。

全国首批汽车及零部件出口基地企业台州方科汽车部件有限公司是方向盘领域的行业“领头羊”,客户包括通用、克莱斯勒、日产、上汽通用五菱、长安、奇瑞等。公司董事长林楚华介绍,从国外客户订单的反馈情况看,已经开始走下坡路了。由于企业内部原材料、半成品、成品的积压,企业的利润正在损失。

企业在千方百计应对迎面而来的危机。方科公司的策略是,延伸自己的产业链开发市场的终端产品,而不仅仅是做半成品或原料提供商,这样以来,可以减轻上游原材料成本波动的压力。目前,该公司生产的汽车内饰用品利润就比较高。

玉环县汽摩配行业协会秘书长胡士亮说,现在企业都在谋划提高自主创新能力,当地政府也在加大对企业的扶持力度,不少企业与国内知名的高校或科研单位联合成立研发中心或实验室。此外,玉环县通

过财政补贴的方式,鼓励企业到外地参加各类型展会,目的就是帮助企业努力开拓市场。

当前最关键的是要战胜“信心危机”

全球经济形势严峻,此刻,信心就是黄金。随着金融危机与国际市场的波动,不少企业家心理压力不断加大,信心指数下滑。因此,当前帮助企业家树立信心正成为当务之急。

玉环县汽摩配行业协会名誉会长骆联盟认为,当前要帮助企业家认识到自己的优势。在玉环县,尽管形势严峻,但几乎没有规模以上企业因此停产。今年9月份,全县汽车零配件产业依然保持了13%的增幅,自营出口增幅达41%。这两个数字与上年相比虽有所回落,但在同行业中显示了较强的抗风险能力。

“危机就是危险加机遇,越是形势严峻,机会就越多。在这轮经济波动中,我们参与重组一些低小散企业的机会也到了。”一位企业主说。

(据新华社浙江玉环11月8日电)

(上接第1版)面对这种新形势新挑战,我们愿秉持“建立互信、搁置争议、求同存异、共创双赢”的原则,与台湾工会和劳动界一道,牢牢把握两岸关系和平发展这一主题,从两岸职工的根本利益出发,继续加强协调、携手合作,累积共识、共同应对,利用业已建立起来的交流渠道和平台探讨两岸劳动领域涉及的重大问题,务实解决两岸职工和工会共同关心的问题,为促进两岸人员交往的不断扩大和经贸交流的不断深化,促进两岸关系的和平发展和经济建设的繁荣昌盛作出最大的努力,不辜负两岸职工的共同期待。

二、发挥工会优势,继续促进“三通”深入发展。自1979年元旦全国人大常委会发表《告台湾同胞书》,首倡两岸“双方尽快实现通航、通邮”,“发展贸易,互通有无,进行经济交流”以来,大陆方面为实现两岸通邮、通航、通商进行了不懈的努力。实现直接、双向、全面提升“三通”,是促进两岸经济互利共赢、提升两岸经济效益和竞争力、保障和改善两岸人民福祉的必然选择,也是扩大两岸人民交流、增进相互了解和互信共识、开创两岸关系和平稳定发展新局面的重要保证。

三、夯实交流平台,深化两岸工会合作。

以民为本、为民谋利,是促进“三通”、促进两岸关系和平发展的立足点和出发点。

随着经济全球化区域化趋势进一步发展,经济广泛交融,对两岸的经济关系、劳动关系产生了深刻的影响,特别是在当前国际经济环境变化较大,职工利益面临困难和挑战的新情况下,

两岸职工和工会有着许多共同关切,应该加强相互交流和借鉴,共同探索和研究,共渡难关。

长期以来,两岸工会共同努力维护两岸职工合法权益,双方在劳动立法、工业安全、劳动保障及职业教育等方面的交流合作不断扩大和深化,在文化、体育等方面的交流合作也逐步展开,特别是在推动《台湾同胞投资保护法》和《台湾同胞投资保护法实施细则》等法律法规的实施上,在加强两岸“三通”相关产业工会工

作和台资企业工会工作上,付出了大量的心血,取得了丰硕的成果。2006年首届海峡两岸工会论坛召开后,两岸工会交流合作不断深入发展,并积累了一定的经验。中华全国总工会与台湾全岛性主要工会、主要县市工会都建立了友好交流关系,大陆四分之三以上的省级总工会实现了与台湾工会的双向交流,民航、铁路、海员、邮电、能源化学等产业工会与台湾相关产业工会建立了固定的交流合作关系。我们高度重视并十分珍惜在两岸工会共同出现的有利局面,排除和化解“三通”中存在的不合理障碍,团结动员亿万职工拥护“三通”、支持“三通”、广泛号召亿万职工为两岸“三通”勇挑重担、多做工作,为促进两岸“三通”全面发展作出扎实实在的努力,为推动两岸关系和平发展贡献力量。

三、夯实交流平台,深化两岸工会合作。

以民为本、为民谋利,是促进“三通”、促进两岸关系和平发展的立足点和出发点。

随着经济全球化区域化趋势进一步发展,经济广泛交融,对两岸的经济关系、劳动关系产生了深刻的影响,特别是在当前国际经济环境变化较大,职工利益面临困难和挑战的新情况下,

两岸职工和工会有着许多共同关切,应该加强相互交流和借鉴,共同探索和研究,共渡难关。

三、夯实交流平台,深化两岸工会合作。

以民为本、为民谋利,是促进“三通”、促进两岸关系和平发展的立足点和出发点。

随着经济全球化区域化趋势进一步发展,经济广泛交融,对两岸的经济关系、劳动关系产生了深刻的影响,特别是在当前国际经济环境变化较大,职工利益面临困难和挑战的新情况下,