



33.1℃! 夏天真的来了

昨日清晨,出门上班的小伙伴感觉空中像放了个“热得快”,由于天气晴好、阳光火辣,下午4时左右,城区最高气温定格在33.1℃,这也是今年最热的一天。

图为18日下午,新世纪广场附近,一位市民用衣服遮阳。

(本报记者 王仰浩 摄)

开讲座卖保健品 老年人谨慎参加

“这几年,我买保健品花了两三万元,可是吃了一点效果都没有。通过今天举办的活动,我才知道这些保健品都是骗人的。”市民赵大叔说。昨日上午,任城区食品药品监督管理局在太白楼路快活林绿地举办了“提高老年人谨慎购买保健食品,防止老年人上当受骗”为主题食品安全宣传活动。

活动现场,任城食药局的工作人员向市民发放了《保健食品化妆品安全知识宣传手册》和《保健品化妆品安全知识》等宣传资料,并耐心讲解购买保健食品的注意事项。“购买保健品,一定要选择正规销售渠道,不要盲目参加任何以销售为目的的健康知识讲座、专家报告等。”工作人员提醒市民,在购买保健品时还要看产品包装盒上是否有保健食品标志、批文号标志是否规范,以防上当受骗。(本报记者 陈珍)

济宁日报社荣获关心下一代宣传工作先进单位

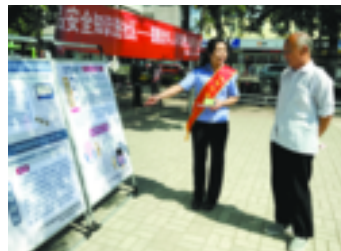
5月18日,济宁市委宣传部新闻科、济宁日报社等16个单位获得了“2016年度济宁市关心下一代宣传工作先进单位”荣誉称号。

近几年,我市各级关工委坚持深入宣传党史国史教育,围绕学习

和践行社会主义核心价值观这一主题,在全省率先开展了青少年学党史、学国史活动,编印了24万字的青少年学党史国史教育学习读本《圣地魂》,重新公布和新命名了57处“济宁市关心下一代教育基地”。

下一步,我市各级关工委将宣传好关工委开展的党史国史教育、优秀中华传统文化弘扬、家庭教育、中小学厨房建设、“四点半学校”建设、农村留守儿童关爱帮扶等工作。

(本报记者 苏茜茜)



市一院举行第三届全民营养周活动,带您认识全谷物价值

降脂防便秘 减肥市民可多吃

■本报记者 张昭晖 通讯员 周静

日前,济宁市第一人民医院举行第三届全民营养周活动,今年营养周的主题是“全谷物,营养+”,该院通过搭设健康科普宣传台,发放限盐勺,走进社区、学校讲授营养知识,帮市民养成健康生活习惯,教会市民如何正确选择营养、优质的谷物。

陪家人看病,顺便咨询养生问题

“最近一段时间,我老觉得头晕、没劲,大夫您看我应该怎么调理?”17日上午,在济宁市第一人民医院门诊楼一楼大厅,66岁的王大娘从汶上陪着老伴来看病,看到醒目的营养周宣传标语,王大娘便走到营养专家咨询台前问起了养生问题。

“目前市民的营养、健康意识还比较薄弱,很多人都是生过病了才会考虑如何让自己活得健康。”据市一院营养科营养师耿雪介绍,饮食对于健康非常重要,根据《中国居民膳食指南》,成人每人每天食盐摄入量不超过6克,可调查显示,山东人的盐摄入量约在每人每天12到14克。

“济宁市民普遍口味偏重,很多人做饭喜欢多放盐,除此之外,还会加入酱油、黄酱等调味品。老年人由于长期形成的饮食习惯,加上味蕾退化,往往更喜欢吃更咸。此外,一些年轻人喜欢吃零食,像膨化食品中就含盐,不知不觉中,每天的食盐摄入量就超标了。”据了解,食盐中含有钠离子,钠离子摄入过多会使得细胞兴奋性增加,长期的高盐膳食会增加患高血压的风险。

在咨询台前,不少市民领取了一次只能装2克盐的限盐勺。“这是每人每顿饭的盐摄入量,家中几个人吃饭,一顿饭就放几勺盐,这样就有效控制食盐摄入量了。”同时,耿雪建议,在控盐的前提下,市民做饭时可以适量放醋,同样能起到提升味觉的效果。

“此外,一些上岁数的市民喜欢喝浓汤,容易长体重并导致血糖指数升高。超重、肥胖市民以及高血糖、糖尿病患者不建议多喝。”耿雪说。

2017全民营养周 食物多样 谷类为主



全谷物营养价值更高,但老年人不宜多吃

“我们常吃的细粮,都是去除谷胚、糊粉层和谷皮的,而全谷物是指那些没经过精细化加工,或是经过碾磨处理,仍保留完整谷粒所具备的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层组分的谷物。粮食磨得越精细,对人体有益的营养素去除越多,营养损失就越大。”据耿雪介绍,与精制谷物相比,全谷物所含的膳食纤维更高,且含有B族维生素和维生素E。其中,膳食纤维可促进肠道蠕动,加速代谢废物的排出,并能防治便秘,吸附胆固醇、脂肪等,达到降血脂的作用。同时,粗粮的饱腹感强,对打算减肥的市民而言是

不错的饮食选择。

此外,全谷物血糖指数比精白米面低,可减少小肠对葡萄糖的吸收,可预防糖尿病,还有助于预防心脑血管疾病、直肠癌等。

根据《2016中国居民膳食指南》的建议,一般成年人每天摄入谷薯类250至400克,其中全谷物和杂豆类最好占50至150克,像全麦、糙米、燕麦、小米、玉米、高粱米、荞麦、薏米等,都可以作为全谷物的良好食物来源。

“不过,随着年龄增长,人的消化功能逐渐下降,加之全谷物相对难消化,老年人不建议多吃。”耿雪说。