

如何吃得更健康？

最新版中国居民膳食指南给出参考答案

新华社北京4月26日电(记者温竞华)吃什么更营养,怎么吃更健康?中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于26日面世。新版指南突出了规律进餐的重要性,“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议。

随着经济社会发展和生活水平提高,我国国民膳食结构变化显著,肉蛋奶消费大增。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说,1982年至今的监测显示,我国国民从最初的蛋白质、微量元素等普遍缺乏,到现在儿童生长迟缓率明显下降,人均预期寿命持续提高。

但同时,生活节奏加快使得三餐不规律、点外卖或外食情况增多等饮食行为越来越普遍,不尽合理的膳食结构“吃出”健康负担:成人超重肥胖率超50%、高血压患病率达27.5%、糖尿病患病率达11.9%……各类慢性病发病上升态势明显。

对此,指南在上一版6条核心推荐的基础上,新增“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”2条膳食准则。指南提出,规律进餐是实现合理膳食的前提,应合理安排一日三餐、定时定量、饮食有度。两餐间隔时间以4~6小时为宜,早餐用餐时间为15~20分钟,

午餐、晚餐用餐时间为20~30分钟。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。推荐成年人每日饮水7~8杯,多喝白水和茶水。

如今,国人对饮食健康的关注与日俱增。中国科协联合某搜索引擎的相关研究显示,食品安全和营养健康占到民众查询内容的一半以上。中国营养学会理事长杨月欣说,面对愈加丰富的食品选择,尤其是加工食品的比例日渐增大,如何更好地认识、挑选和烹饪食物,显得越发重要。

指南建议,了解食物营养素密度,

一般来说,五颜六色的新鲜水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度高的食物,少选如糖果、油炸面筋等“空白能量”的食物;利用当季、当地食物资源,新鲜的食材可以最大限度保留营养。

选购商品还要学会看标签:通过配料表和营养成分表选购食品,还可关注“高钙”“低脂”“增加膳食纤维”等标注。烹饪食物则应多用蒸煮炒、少用煎炸等方式,多利用葱姜蒜等天然香料和微波炉、电磁炉等油烟释放少的烹饪工具,以减少油脂的使用和高温引起的致癌物的产生。

北京新增本土新冠肺炎病毒感染者46例

新华社北京4月27日电(记者赵旭)在27日举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上,北京市疾病预防控制中心副主任庞星火介绍,4月26日16时至27日15时,北京市新增本土新冠肺炎病毒感染者46例,其中确诊病例42例、无症状感染者4例。

庞星火介绍,自4月22日以来,北京市累计报告138例新冠肺炎病毒感染者,涉及8个区。其中,27日通州区新增3例在校学生感染者,来自3所不同中学;房山区新增2例在校学生感染者,分别来自中学及托幼机构。截至27日15时,累计报告的感染者中,在校学生及托幼儿童占31%,涉及6所学校及2所托幼机构,

主要集中在朝阳一所中学,该校累计报告学生感染者36例。

北京市公安局副局长、新闻发言人潘绪宏介绍,北京警方依法严厉打击各类涉疫违法犯罪,4月22日以来,已刑事拘留4人、行政拘留48人,其中包括不配合流调溯源、违规举办线下培训造成疫情传播、编造传播不实信息的人员。

北京市卫生健康委员会副主任、新闻发言人李昂表示,当前北京市疫情防控形势严峻复杂,根据北京新冠肺炎疫情防控工作领导小组安排,4月25日至30日在主城区及平原地区开展三轮区域核酸筛查。目前,第一轮区域核酸筛查已经完成,累计采样1981万人次,已出结果1980万人次,

初筛12管混采阳性。

经北京市疾控中心评估,按照《北京市新冠肺炎疫情风险分级标准》,北京市即日起新增3个高风险地区、5个中风险地区,涉及朝阳区和房山区。截至目前,北京共有高风险地区5个,中风险地区16个。

在生活必需品市场供应方面,北京市商务局副局长赵卫东表示,从全市情况看,生活必需品货源供应充足,物资配送畅通、总体价格呈下降趋势。在批发端,各品类商品供应有保障,价格回调明显;在零售端,各商超货源充足,重点做好补货工作,鸡蛋政府储备已直接投放到零售端。此外,已指导各电商平台企业按平时3倍至5倍供应量做好备货。



长春逐步解除全市社会管控

4月27日,在长春市一处居民小区,排队接受核酸采样的居民用手机拍摄小区内的景色。

当日,记者从长春市疫情防控指挥部了解到,从4月28日0时起,长春市将逐步解除全市社会管控,有序恢复正常的生活秩序。

新华社发

坚守的上海地铁人



4月26日,上海地铁6号线高科西路站站长茆瑞星对车站进行巡查。

受疫情的影响,4月2日以来,上海20条轨道交通线路中仅有地铁6号线和16号线仍在运营中。

上海地铁6号线高科西路站在上海地铁站中属于中等规模。4月1日至今,上海地铁6号线高科西路站站长茆瑞星带领其他四位同事住进地铁站,实行闭环管理,每天从早到晚工作超13个小时,为特需出行市民、医护人员、警察和社区工作人员等提供出行服务。

目前,该车站每天客流量仅有60人次左右,和疫情前日平均3万人次的客流量不可同日而语。尽管如此,茆瑞星及她的同事,和数千留守在尚未开放车站的地铁人一起,依然守护着这座城市的交通大动脉。

新华社发

对于达到社会面基本清零的区

上海实施“有限人员、有限区域、有限活动”

新华社上海4月27日电(记者袁全、胡洁菲)记者从4月27日举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上获悉,为进一步巩固扩大清零攻坚工作成效,尽早实现社会面基本清零,上海按照“统一指挥、分类施策、集中攻坚”的总体思路,对达到社会面基本清零的区实施“有限人员、有限区域、有限活动”;对未达到社会面基本清零的区,继续坚持采取“全域静态管理、全员检测筛查、全面流调排查、全民清洁消

杀、全程查漏补缺”等综合防控措施。

上海市卫健委表示,上海市启动清零攻坚行动以来,效果日益显现,但当前疫情依然十分严峻,防控工作正处于较劲爬坡的关键时刻。

据悉,近5日,上海每天配置了近2万个采样点、投入了10余万人次的采样队伍;匹配了500余万管的最大检测能力。从采样检测组织管理上看,社区组织越来越有序,“采、送、

检、报、核”五个环节的衔接也越来越顺畅。从采检结果来看,累计筛查了5100余万人次,阳性检出率逐步下降。

27日至30日,上海将采用“核酸+抗原”组合方式,分区开展筛查工作,并根据检测结果,动态调整“封控、管控和防范”三区范围。此外,为方便市民核酸检测,26日晚通过“上海发布”“健康上海12320”公布了首批534个常态化核酸采样点,后续还将动态公布。

新华社上海4月27日电(记者兰天鸣)上海市纪委监委27日公开通报保供物资采购发放中的失职渎职典型问题,多名干部被问责。

据通报,上海市宝山区张庙街道办事处副主任郇秀志、杨成,社区党群办主任欧阳智在负责发放兄弟省份捐赠的蔬菜礼包过程中,对部分蔬菜礼包未及时发放导致腐烂毁损负有责任,造成严重不良影响。此外,郇秀志对兄弟省份捐赠的蔬菜礼包部分被不法分子乘机倒卖负有责任,造成极其恶劣的社会影响。郇秀志、杨成、欧阳智3人均被责令停职检查,并被党纪立案,接受进一步调查。

此外,上海市宝山区纪委监委通报,上海新江内燃机厂公寓负责人张喜生侵吞政府防疫保障物资,目前正接受宝山区监察委员会监察调查。

上海市纪委监委强调,生活物资供应保障事关基本民生和抗疫大局,意义重大、不容有失。近期,上海市纪委监委部署开展保供物资采购发放专项监督检查工作,推动各区、街镇、村居和相关单位压紧压实主体责任,采取切实有力措施做好物资保供工作。对存在利益输送、失职渎职和作风问题的,一经发现,要坚持“从严从快”原则,严肃追究、彻查到底,以强有力的监督执纪问责,坚决惩治“大礼包”腐败,真正把政府保供这件好事办好、实事办实。