

健康

专家提醒 水果蔬菜应占据餐盘“半壁江山”

新华社北京电(记者 胡浩)营养是健康的基础。国家卫生计生委、中国记协、中国营养学会近日在京联合启动中国健康知识传播激励计划的果蔬营养与膳食平衡项目,呼吁公众摄入足量蔬菜水果,占到每天餐盘中食物总量的一半。

国家卫计委疾控局慢病处处长吴良有指出,中国居民营养与慢性病状况报告(2015)显示,我国居民蔬菜摄入量不足,而且摄入量在下降,同时,水果摄入量处于较低水平。而糖

尿病、高血压等慢性疾病与百姓的日常饮食习惯有密切关系。

2016版《中国居民膳食指南》建议,普通人每天应该吃300至500克蔬菜。与大家通常认为水果不在正餐中的做法不同,这次中国的膳食指南中首次明确将水果列在餐盘中,建议每天食用200克至350克水果。

中国营养学会理事长杨月欣介绍,果蔬中富含人体必需的营养素,蔬菜中富含膳食纤维、矿物质、膳食纤维和植物化学物,水果中则富含维生

素C、膳食纤维、钾、镁等。富含蔬菜水果的膳食能够降低脑中风和冠心病风险,还可以降低胃肠道癌症的发生风险。每天“半斤水果一斤菜”,还会降低肉类、油、盐的摄入,促进整个膳食的均衡。

中国健康知识传播激励计划是国家卫计委、中国健康教育中心和记协办公室联合发起并指导的健康知识传播项目。该项目自2005年推出,每年选定威胁大众健康的慢性疾病或危险因素作为主题,进行针对大众的系列健康传播活动。即将于6月16日至17日在北京召开的第七届中国慢病管理大会上,专家还将就我国慢病防治形势、面临的问题与挑战等提出建议和对策。

我国4月份报告法定传染病65万余例 死亡1285人

新华社北京电(记者 胡浩)国家卫生计生委近日公布今年4月份全国法定传染病疫情概况显示,全国(不含港澳台)共报告法定传染病653680例,死亡1285人。

报告显示,4月甲类传染病中鼠疫无发病、死亡报告,霍乱报告发病2例,无死亡。乙类传染病中传染性非典型肺炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感和白喉无发病、死亡报告,其余22种传染病共报告发病303684例,死亡1259人。报告发病数居前5位的病种依次为病毒性肝炎、肺结核、梅毒、淋病以及细菌性和阿米巴性痢疾,占乙类传染病报告病例总数的92%。

同期,全国共报告丙类传染病发病349994例,死亡26人,无丝虫病发病、死亡报告。报告发病数居前3位的病种依次为手足口病、其他感染性腹泻病和流行性感冒,占丙类传染病报告病例总数的95%。

《中国居民膳食指南(2016)》核心推荐(一)

国家卫生和计划生育委员会

膳食指南修订专家委员会总结了最新食物与人群健康关系的科学证据,梳理了我国居民主要营养和健康问题,为改善大众营养、引导食物消费、促进全民健康,《中国居民膳食指南(2016)》中提出了六条核心推荐条目

食物多样, 谷类为主

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物

每天摄入谷薯类食物250-400g
其中全谷物和杂豆类50-150g
薯类50-150g

平均每天摄入12种以上食物
每周25种以上

食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征

新华社发(大巢制图)

抗病毒药注射用单磷酸阿糖腺苷存安全风险

新华社北京电 国家食品药品监管总局近日发布药品不良反应信息通报,提示抗病毒药注射用单磷酸阿糖腺苷存在安全风险,可引起过敏性休克、呼吸

困难等严重过敏反应。据悉,单磷酸阿糖腺苷是一种人工合成的腺嘌呤核苷类抗病毒药,临床用于治疗疱疹病毒感染所致的口炎、皮炎、脑炎及巨细胞病毒感染。

通报指出,国家药品不良反应病例报告数据库中有关注射用单磷酸阿糖腺苷的严重不良反应报告占总报告数的5.05%,14岁以下儿童不良反应的报告约占80%。近年来,注射用单磷酸阿糖腺苷不良反应病例报告数量呈快速增长趋势,且严重不良反应报告较多。

食药总局指出,注射用单磷酸阿糖腺苷可引起严重的过敏反应,如过敏性休克、过敏样反应、呼吸困难等;还可能会引起精神障碍,神经损害(如震颤、四肢麻木、惊厥、意识障碍等)以及骨髓抑制(如红细胞减少、白细胞减少、血小板数减少等)。

对此,食药总局建议,医务人员在使

用本品前应详细询问患者的过敏史,对本品所含成分过敏者禁用,过敏体质者慎用。给药期间密切观察患者,一旦出现异常应立即停药并进行救治。由于目前尚无儿童应用注射用单磷酸阿糖腺苷安全性和有效性的系统研究资料,建议儿童使用时要权衡利

周末菜谱

火腿炒茄子

材料:茄子、三明治火腿、青、红椒各适量。

调料:植物油、盐、味精、白糖、蚝油、生抽、香油、生姜片、水淀粉各适量。

做法:1.火腿切片;茄子洗净,去皮后切成条;青、红椒洗净切片。

2.植物油烧至八成热,放入生姜、青椒、红椒、盐、火腿片炒至入味断生时,再加入茄子、味精、蚝油、白糖、生抽用大火爆炒,然后用水淀粉勾芡,淋入香油,翻炒几下出锅即可。



鲜辣孜然鸡胗

材料:鸡胗、香菜少许。

调料:植物油、朝天椒、辣椒粉、孜然粉、葱花、蒜蓉、盐、生抽、料酒各适量。

做法:1.鸡胗洗净,用刀划出花刀(不要切透);香菜洗净切段,朝天椒切成斜丝。

2.锅中加水大火烧沸,放入切好的鸡胗煮2分钟,然后用凉水冲凉,沥干水分备用。

3.中火加热炒锅中的植物油,待烧至六成热时放入朝天椒丝、葱花和蒜蓉爆香,然后放入鸡胗爆炒片刻,随后调入料酒、生抽、孜然粉和辣椒粉及盐,再翻炒2分钟,最后放入香菜段出锅即可。



钢新公司餐饮营养部

税务登记证挂失

太原钢城达茂五交化汇总税务登记证(国、地税)正本遗失,声明作废。

住房手续挂失

刘欣,不慎将大同路135号太钢程南宿舍16栋2单元22号的住房发票遗失,特此声明。

马占义,不慎将赵庄单身宿舍8栋302号的全部购房手续遗失,特此声明。

王媛,不慎将大同路太钢东泰家园6号楼3单元602号的全部住房手续遗失,特此声明。

张润梅,不慎将尖草坪街南巷太钢八间宿舍7栋1单元5号的购房发票遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

炼铁厂朱小红,晋AU0942

炼铁厂邢秀红,晋A2708A

炼铁厂孟永贵,晋A5D911

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

不锈钢冷轧厂张凯,卡号:08301537

钢企公司协友钢业有限公司张秀龙,卡号:20208680

炼钢二厂冯巨光,卡号:03300775

焦化厂裴瑞军,卡号:11102699

焦化厂刘金鹏,卡号:09400482

钢企供水工业公司李政明,卡号:20214381

能源动力总厂于春旺,卡号:07600271

钢永锋型材厂刘丽锋,卡号:30416680

设备物资采购部李鹏,卡号:30361617

炼钢二厂杜俊兴,卡号:03303734

钢建张志滨,卡号:20600166

金属加工分公司寇琴,卡号:20216189

钢建安装公司张怀森,卡号:30105552

钢建安装公司伍玉成,卡号:30115563

钢建安装公司,卡号:30312014

钢建安装公司,卡号:30381406

烧结项目部郑建设,卡号:30308031

炼钢二厂李卫洲,卡号:03301102

炼钢二厂刘会军,卡号:30820151

焦化厂米永生,卡号:09401270

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明