

健康饮食新指标：减少油盐糖



随着健康意识的提升，健康饮食已成为国人全新的生活态度。在食品中减少油、盐、糖的添加，增加健康成分已成为新潮流。

根据2021年中国居民膳食指南科学研究报告，我国人均油、盐、糖摄入量，实际人均每日摄入量均明显超过营养学会建议摄入量。与此同时，我国人口超重肥胖比例也进一步扩大。2017年国务院发布的《国民营养计划(2017—2030)》在“吃动平衡行动”中提出广泛开展“三减三健”专项行动，推广减盐、减油和减糖。也因此，近年来，食品围绕着“三减”在健康范围内不断创新。

低油低盐食品是当前食品市场潮流，“0蔗糖”的饮品、调味品、零食成为常态。例如，减钠调料使用松茸、香菇调味，减钠29%；鳕鱼、鸡胸肉薯片采用0油清膨化技术，可以在不加油的情况下进行140摄氏度左右烘烤，保留食品营养同时，保持低脂肪、高蛋白、低卡路里等特点；无油糕点用鸡蛋和牛奶代替传统食用

油，保留传统风味的前提下更加“轻盈”；此外，无糖饮料用赤藓糖醇等代糖替代蔗糖，已占据饮料市场绝对C位。

与此同时，食品中的功能性成分也在不断创新。醒神、护眼、解酒的糖果，安神助眠的睡前饮品、餐前服用帮助抑制糖分吸收的白芸豆片等，满足人们多种健康需求。

调查报告《健康饮食影响下的消费者新需求》显示，2020至2021年，国人在健康方面的花销有了明显增长，健康习惯认可度中，和饮食相关的内容按重视程度排列依次为：营养均衡、饮食多样、摄入蛋白质、补充膳食纤维、补充维生素微量元素、减少高盐饮食、减少糖分摄入、淡食轻食以及减少脂肪摄入等。在健康饮食新常态下，超过60%的人群认为油盐糖成分增减是他们做出食品选择的

重要关注点。他们重视产品中的成分列表，关注产品的热量，热衷于通过食用健康食品来保持身材。其中，购买饮料时，味道、健康、是否含糖都是重要考虑因素，选购食品时，其营养、健康程度也与味道、口感并重。

哪些因素会被健康食品“拒之门外”呢？据调查，油炸、糖分过多或味道过甜、味道过咸、烤的、脂肪含量高的都被受访者认为是不健康的食物。而五谷杂粮、果蔬、维生素、膳食纤维、蛋白质等则是人们接受度高的健康食材。并且，在疫情背景下，能帮助提高人体免疫力、清肺、助眠的成分及功效也变得更加重要。

此外，从年龄层看，儿童对于免疫力的提高以及促进生长发育的需求高，成年人主要需求则是控制体重、提高免疫力和保持良好精力。落实到食品方面，儿童零食要求原料不含防腐剂，高钙高蛋白帮助生长发育，非膨化非油炸的零食解馋的同时更健康；Z世代则青睐控卡、代餐食品，低脂抗糖、功能代餐，满足味蕾的同时不担心热量增加；更加注重生活品质的女士则对有机杂粮情有独钟，低脂饱腹，补充纤维，全家人吃得健康；银发人群也加入健康食品大军，无蔗糖、减盐的糕点更符合他们清淡饮食的新需求。(据《北京青年报》)

汛期灾害性天气自救常识

进入汛期，强降雨、大风、雷电、冰雹等灾害性天气多发，威胁人们的生命财产安全。汛期来了，这些防汛自救常识很重要！

暴雨

正确应对方法

- 暴雨期间尽量不要外出，注意及时通过广播、电视、手机或网络等渠道关注天气预报，及时掌握暴雨最新消息。
- 检查电路、炉火等设施，当积水漫入室内时，立即切断电源，防止积水带电伤人。
- 处于危旧房屋或低洼地势住宅的群众及时转移到安全地方，提防旧房屋倒塌伤人。
- 居民住户因地制宜，在家门口放置挡水板、堆置沙袋。
- 如果身处室外，应立即停止农事活动和户外活动；在户外积水中行走时，要注意观察，贴近建筑物行走，防止跌入窞井、地坑等。
- 驾驶员遇到露天或立交桥下积水过深时，应该尽量绕行，避免强行通过；当汽车在低洼积水处熄火时，人千万不要在车上等候，要下车到高处等待救援。

大风

正确防御指南

- 尽量减少外出，必须外出时应尽量远离大树、广告牌、高压线和临时搭建的建筑物、围墙等。
- 检查和妥善安置易受大风影响的室外物品，如花盆、空调外机、棚架等。
- 居住在临时搭建房屋内的人员应及时对房屋进行检查和加固，如存在安全隐患请及时撤离到安全地点。
- 在房间要关好门窗，远离窗口，避免强风席卷沙石击破玻璃伤人。



- 如果正在公路、天桥上开车，应该减速慢行，条件允许的话就近将车驶入地下停车场或隐蔽处。
- 如果在水面作业或在游泳，应立刻上岸避风。

(来源：中华人民共和国应急管理部)

过度放松不该是高考后的「标配」

今年的高考大幕即将落下帷幕，考生将迎来考后的放松阶段。除了随后重要的填报志愿，考生将彻底解放。熬过了漫长而紧张的备考阶段，经历了考前“撕书吼楼”的发泄，以及考试中承受的巨大压力，考生们高考后该干啥，就成了一个必须面对的现实问题。

根据以往经验，高考后的这段时间，“狂欢”被视为最常见的一个活动，甚至成了近年来的一个“标配”。的确，高考结束的铃声一响，对于考生来说便脱离了苦海。孩子们一定会在高考过后尽情放松，以缓解高考压力。被彻底“解放”的他们每天睡大觉、打游戏、上网聊天，或与同学没完没了地聚会等。

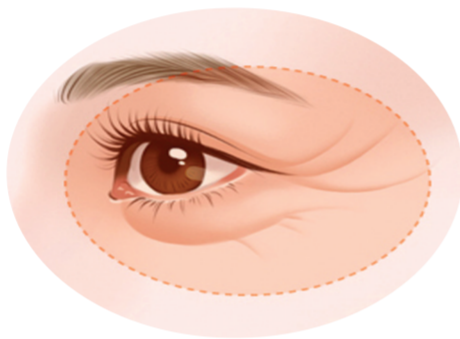
高考后适度“狂欢”无可厚非，尤其对压抑许久的考生来说，就更可以理解。然而，过度狂欢，对身心健康的危害很大。每当高考结束后，总有专家建议，高考后考生身体都处在疲劳期，免疫力相对较低，娱乐切莫过度，对压力的宣泄要缓慢进行，以免劳累过度引发健康问题。

高考确实不易，几乎所有考生都把高考后的“放松”理解成了“狂欢”。而实际上，放松与狂欢不是一回事。放松是必须，但狂欢肯定过度，弄不好还有可能浪费时间甚至损害健康，非但起不到放松的效果，还有可能影响今后的人生。因此，把高考后“狂欢”定位成“标配”很不妥，应该加以改正。

除了谨防无节制“狂欢”外，安全问题也必须引起足够重视。近年来，高考结束后的一些消息令人悲叹。有整天无所事事虚度光阴的，有轻信对方长途跋涉会网友被骗的，也有出游发生溺水事故身亡的……所以，一定要把安全问题牢记在心，休息要做到张弛有度，参加任何活动也都要量力而行，注意安全。

其实，摆在考生面前的“放松”选择有很多，如“充电”读闲书，丰富精神世界；如参加体育锻炼或帮家长做家务；或抽空参加社会实践，扩大自己的视野；或利用这段时间了解大学学习和生活特点等，总之，干啥都比狂欢强。高考后的“标配”不该有无节制的休闲狂欢，对高考后考生参加的活动加以引导或适度干预，显得很有必要。(据《北京青年报》)

哪些原因易致眼角皱纹



长皱纹是件很正常的事，毕竟年龄不可逆。生活中有很多人早早长出了皱纹，特别是眼周。那么，眼角的皱纹是怎么来的呢？重庆华美整形美容医院整形外科副主任医师陈凯表示，皮肤的最外层为角质层，角质层可以从体内供给水分，也可以从体外吸收水分，使皮肤保持适度的水分含量。一般来说，皮肤含水量在10—20%最合适，若低于10%，皮肤呈干燥状态，即显得粗糙松弛，时间长了，就会出现皱纹。出现眼角皱纹的原因主要有以下几个方面。

精神因素

经常闷闷不乐、急躁、孤僻，常常在面部表现出愁苦、紧张、拘谨的表情，这种表情牵动表情肌而产生纵向或横向的皱纹，使人逐渐出现衰老现象。

长期睡眠不足

经常睡眠不足，会使皮肤的调节功能受损，致使容颜憔悴，容易衰老起皱。

过度日晒

过度日晒会造成皮肤损伤，使面部、颈部、手部的皮肤变干、变薄、失去弹性，使弹性纤维和胶原纤维失去正常的功能，皮肤逐渐松弛起皱。

营养状况

如果身体营养状况好，皮肤的营养供应充足，皮下组织丰满，皱纹就出现的晚；如营养状况不佳，致使皮肤肌肉组织营养不良，引起皮肤粗糙和松弛，容易产生皱纹。

洗脸水温度过高

洗脸水以30摄氏度左右的温水最合适，如果水温太高，皮肤的皮脂和水分会被热气所吸收，而使皮肤干燥，时间一长，就会逐渐在脸部产生皱纹。(据人民网)

国家基本公共卫生服务项目政策解读

二十九、增补叶酸预防神经管缺陷项目管理服务

1.增补叶酸预防神经管缺陷项目能带来什么实惠？

答：让每位准备怀孕和孕早期3个月的农村生育妇女都能享受免费增补叶酸服务，有效降低神经管缺陷发生率，提高出生人口素质。

2.增补叶酸预防神经管缺陷项目包括哪些内容？

答：①为准备怀孕的农村生育妇女在孕前三个月至孕早期3个月免费增补叶酸，开展叶酸补服指导、随访和登记，预防和减少神经管缺陷的发生。②以预防神经管缺陷为重点，广

泛开展宣传教育和人员培训，提高目标人群相关知识知晓率和叶酸服用率，提升项目工作人员服务能力和水平。③组织开展叶酸招标采购、发放管理、追踪随访及信息管理工作，确保药品质量和服务落实。(持续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

适当吃点辣 或可预防食道癌

很多人都喜欢吃辣，近日，中国慢性前瞻性研究最新分析表明，吃辣有助于预防某些胃肠道癌症，比如食道癌。

研究发现，吃辣也有助于降低食道癌风险，尤其在那些不吸烟或喝酒的居民中。与从不吃或很少吃辣者相比，每月吃辣者食道癌风险降低12%；每周1—2天吃辣者风险降低24%，每周3—5天吃辣者风险降低16%，每周6—7天吃辣者风险降低19%。

此外，吃辣还可能有助于预防直肠癌。但辣味香料的类型和强度对预防胃肠道癌症的作用无影响。据悉，研究共对51.2万名年龄在30至79岁的国人进行了研究，其中30%的人每日吃辣。(据《北京青年报》)

教您识破

五大最高发类型的电信网络诈骗



(来源：吉林省打击治理电信网络新型违法犯罪工作联席会议办公室)