

冬季进补时节到了,5个要点要记牢



牛肉里的血红素铁 缓解“怕冷”

很多人觉得冬天吃牛肉能进补、帮助御寒的一个原因是觉得吃完牛肉后很暖和,认为牛肉能暖身,帮助御寒,尤其是怕冷的人,总是手脚冰凉,吃点牛肉就会觉得身子特别暖。

为什么会觉得吃牛肉能暖身呢?主要有三个原因:

1.肉类能量高。作为一种肉类,牛肉富含丰富的优质蛋白质,还有大量的脂肪,因为牛肉好吃,我们经常都会吃很多,就会摄入大量的能量,这些能量就会让我们觉得暖,帮我们抵御严寒。

2.食物热效应高。牛肉中含比较丰富的蛋白质,蛋白质的“食物热效应”较大,也就是说蛋白质相比其他两大类营养物质,碳水化合物和脂肪,消化吸收时产生的热量更多,吃完让人们感觉身体更暖。

3.含铁丰富。人体的产热系统就像一个锅炉,我们吃进去的食物就是燃料,血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气,只有燃料、氧气充足时,身体才能不断地得到热量供应。

如果人缺铁、贫血,体内血红蛋白携带的氧气不足,就会更容易觉得冷,很多人老是手脚冰凉,经常也是因为缺铁贫血导致的。而牛肉能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和高血压人群的怕冷症状。了解这些可能的原因后,我们不难发现,其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和牛肉类似的效果,也都会比牛肉差。

天气越来越冷了,大家都会想该吃点什么来进补御寒呢?很多人会想到牛肉。牛肉一直也是人们秋冬进补的重要食物,涮牛肉、肥牛、炖牛腩、牛排、牛肉汤都是大家的最爱。

最近有一则报道说,广州53岁的张阿姨想着秋冬进补一下,一晚吃下了3斤牛肉等食物,而后因腹痛送急诊查出是急性胰腺炎,她的血脂严重超标,经ICU抢救才化险为夷。一晚上吃3斤牛肉,确实太多了,会增加胰腺炎的风险。

喝姜水或红枣其实没用

冬天的时候,很多人都会觉得体寒、手脚冰凉,所以想着要多多进补。坊间流传的很多偏方都提示要多喝姜水、吃红枣等。这么做真的有效吗?

其实,姜水或者红枣都不能有效地改善体寒问题。冬天之所以容易体寒手脚冰凉,主要还是因为冷。如果觉得冷,增加衣物、注意保暖才是王道。喝热的生姜水会让你暖和,主要是因为热水的温度,跟生姜也没有很

大关系;至于红枣,它的维生素C含量丰富,能促进铁的吸收,但并不会让你觉得更暖和。如果想从饮食改善,可以多吃一些富含蛋白质的食物,因为蛋白质的食物热效应高,会使得人体散热增加,让人舒服一些。

另外,建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动,促进血液循环,也会让你觉得暖和。同时,运动会增加人体代谢率,增强抵抗寒冷的能力。

如何吃牛肉才能暖身又健康?

1.适量,不要吃太多。我国膳食指南推荐每天食用畜禽肉类40~75克,也就是不到二两,一盘涮肥牛可能就有半斤到八两,涮一盘就超标了。

2.搭配蔬菜水果。牛肉虽然好吃,但是也不能光吃肉。健康的关键还是食物多样化,什么都吃,什么都不多吃。牛肉吃太多也不好,还是要注意搭配一些蔬菜和水果。

3.少喝汤,尽量吃肉。汤里的营养其实很少,大部分还是在肉里。乳白色的牛肉汤中脂肪很多,味道好喝,但并不健康。

为了做到健康的冬天进补,可以从几个方面做起:

1.参考膳食宝塔安排日常饮食,保证食物多样化。

冬天冷,很多人就只想到要吃肉,就不愿意吃蔬菜和水果。实际上,在抵抗严寒的时候,人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大,所以,不能光想着吃肉,还是要吃多样化的食物,特别要注意保证

蔬菜和水果的摄入量。

2.注意多喝水,可以喝温水。

冬季干燥,人体对水的需求更大。如果觉得冷,可以多喝温水。不过,也不要太烫。因为超过65℃的热水会增加癌症风险。

3.注意摄入钾。

增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入,并减少含糖饮料、红肉,以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4.摄入优质蛋白质。

增加蛋白质含量高的食物摄入,比如瘦肉、鸡胸肉,但是要避免脂肪含量高的食物,比如肥肉。

5.适当增加有氧运动,增加抵抗寒冷的能力。

御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门,越是不爱活动,越容易长胖,活动少了,人体代谢活动就会变慢,反而变得更怕冷。所以,冬天也要坚持运动。

来源:北京青年报

用“健康食物”当零食 就“健康”了吗?

零食不仅孩子们爱吃,也是许多大人的所爱。对于吃零食人们一直有种看法,认为吃零食是不好的习惯。其实,对待吃零食不能简单地一概而论,不能武断地说成是一种不健康的饮食行为。

吃零食也有许多好处

零食是指非正餐时间所吃的各种食物,适度地吃些零食既是一种享受,又可以提供一定量的能量和营养素,有时还可起到缓解紧张情绪的作用,提供一定量的能量和营养素,尤其对处在生长发育期、营养需求旺盛的儿童青少年而言,是对正餐很好的补充。

选择零食应从营养健康的角度考虑,宜选择一些健康食物。比如:水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,酸奶营养全面、钙含量高,坚果(核桃、杏仁、松子、花生、榛子、栗子、腰果、瓜子等)含有丰富的维生素E、微量元素及较多膳食纤维。

警惕“不知不觉”摄入的能量

选择这些相对健康的食物作为零食,的确比吃油炸食品、烘焙食品等更健康。但是,吃零食不加节制,也会带来健康问题。

零食是全天膳食摄入的组成部分,人们在评估能量和营养素摄入情况时,应把零食计算在内。有些人特别注意控制一日三餐的摄入量,却忽视了来自零食的能量,一边聊天、看电视、听音乐,一边吃零食,不知不觉就摄入了不少能量。

还有人认为,这些“健康”零食所含能量低、营养丰富,用它们代替正餐可以在减少能量摄入的同时获得充足营养。其实,零食不如正餐的食物种类多,所提供的营养素远不如正餐全面和均衡,如果摄入过多,不仅会导致能量过剩,还会影响其他营养素的摄入。

来源:新华网

关于农民工工资专用账户销户的公示

亳州四方药业有限责任公司厂房2期原药材库、成品仓库项目,地点位于安徽省亳州市谯城区科技路。建设单位:亳州四方药业有限责任公司,施工单位:中辰鸿泰建设有限公司。2019年3月1日开工,2020年5月29日完工,农民工已全部离场,项目部都已按时足额结清全部农民工工资,现申请注销该项目农民工工资专户。

专用账户开户行:亳州药都农村商业银行营业部
户名:安徽恒亿建筑工程有限公司四方药业工程农

民工工资专户

账号:20000632277010300000198

如有异议,请在30日内致电联系:

项目负责人:任远 手机:18055069791

亳州市谯城区人力资源和社会保障局:0558-5516913

特此公示

中辰鸿泰建设有限公司
2021年11月25日



利辛县人民医院

利辛县人民医院新区位于文州路南侧,淝河路西侧,总占地面积137.5亩,总投资4.5亿元,共分二期建设。一期工程:医院门诊楼、医疗街、行政及急救中心楼、综合楼、医技楼、2号病房。二期工程:1号病房楼、后勤综合楼、附属设施用房。开发床位1200张,业务技术及设备设施可达到市级医院水平,具有较强的医疗辐射能力和很大的发展潜力,将更好地满足全县群众及周边县市部分人口的医疗卫生服务需求。

电话:0558-8812117 8801017

利辛县民政局《行政处罚决定书》送达公告

利辛县机器人协会:

经查,你单位存在连续两年以上未按规定参加社会组织年度检查的行为,该行为违反了《社会团体登记管理条例》第二十八条规定,现依据《社会团体登记管理条例》第三十条第一款第(三)项之规定,本机关决定对你单位作出撤销登记处罚。

现我局因无法与收件人取得联系,依法公告送达《行政处罚决定书》。你单位应当自公告之日起60日内自行到我局领取《行政处罚决定书》,逾期视为送达。

根据《社会团体登记管理条例》第三十三条规定,你单位应在收到决定书后10日内将《社会团体登记证书》正、副本及单位所有印章交到利辛县民政局,逾期不交的自行作废。

如你单位不服本处罚决定,可以在收到《行政处罚决定书》后60日内向利辛县人民政府或亳州市民政局提出行政复议;也可在六个月内直接向利辛县人民法院提出行政诉讼。行政复议及行政诉讼期间,行政处罚决定不停止执行。

特此公告

本机关联系方式:利辛县民政局

地址:利辛县光明大道东侧

邮政编码:236700 联系电话:0558-8800317

利辛县民政局
2021年11月24日

履行行政处罚决定催告书

利自然资规催告[2021]27号

亳州市神草香枕垫有限公司:

2012年7月,你公司在未办理任何用地手续情况下在利辛县经开区政通路南侧占地建设厂房的行为,违反了《中华人民共和国土地管理法》第二条、第四十三条的规定。我局已于2021年5月28日作出《利辛县自然资源和规划局行政处罚决定书》(利自然资规[2021]86号):1.责令退还非法占用的国有土地17654.30平方米给利辛县经济开发区管委会;2.没收在非法占用的国有土地上新建的四个独立厂房和其他设施;3.对非法占用的国有土地17654.30平方米,处以每平方米10元的罚款,计176543.00元人民币。并于2021年5月3日登报公告送达。

你公司至今尚未履行我局作出的行政处罚:1.退还非法占用的国有土地17654.30平方米;2.罚款176543.00元人民币。依照《中华人民共和国行政强制法》第五十四条的规定,我局现催告你公司自觉履行。

本催告书送达十日后,如你公司仍未履行,我局将向利辛县人民法院申请强制执行。

联系人:秦勇 刘东峰

电话:0558-8803119

地址:利辛县前进东路863号

利辛县自然资源和规划局
2021年11月24日