



国民营养健康指导委员会办公室近日发布的《“减油、增豆、加奶”核心信息》聚焦居民突出的饮食消费不合理情况,着力减少食用油、增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。

烹调油摄入量已超推荐量的1/3

《核心信息》建议,成年人每天烹调油摄入量以25~30克为宜。目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。减油的重点在于减少烹

减油、增豆、加奶,这样吃更健康

调油。家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。建议选择蒸、煮等烹调方法,少煎炸,减少油的用量。不同烹调油的营养构成不同,多样化选择有利于营养平衡,建议采购烹调油时适当调换品种。在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品,主动提出少油需求。

2/3以上居民大豆摄入量不足 《核心信息》指出,大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质

疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

《核心信息》建议,成年人平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。

摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类,既保证了优质蛋白质摄入,又可减少因摄入过多畜肉而引起的健康风险。

我国大多数居民奶摄入量远低于推荐量

《核心信息》建议,每天摄

入300~500毫升液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入。奶及奶制品钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。建议日常膳食选择不同奶及奶制品,如每日饮用一杯奶,适当搭配一杯酸奶或2~3片奶酪等。

《核心信息》指出,可多途径增加奶及奶制品的摄入,如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加,营养丰富、健康美味。除牛奶外,羊奶、马奶、骆驼奶等也是奶及奶制品的重要组成部分,居民可根据需要多元化选择。(摘自《保健时报》)

喝咖啡是很多减肥人士的选择。那么,黑咖啡真的能减肥吗?对于减肥,咖啡似乎有两个潜在的好处——促进新陈代谢和降低食欲。促进新陈代谢,主要是咖啡因的作用。有多项研究证实,咖啡因可以增加人的新陈代谢,从而让人体在相同时间内消耗更多的能量。

在一项涉及600多人的调查中,研究人员发现,摄入更多的咖啡因与体重、身体质量指数(BMI)和脂肪量的下降有关。当参与者的咖啡因摄入量增加一倍时,他们的体重、BMI和脂肪量下降了17%~28%。不过这些研究仍然不足以说明,咖啡有确切的减肥功效。

关于降低食欲,有研究显示,餐前喝咖啡会减少饭量。不过,如果咖啡离正餐太久,比如是在吃饭前三四个小时喝咖啡的话,下一餐的食量并不会受到影响。所以,咖啡是否有助于减少卡路里的摄入,还需要更多的研究。

因此,咖啡对于体重控制的作用只是很小的一部分。至于咖啡对健康到底好不好,主要就是一个量的问题,只要喝的量合适,就利于健康;喝过量了,就可能对健康有害。(据人民网)

喝药茶用好“黄金搭档”

中药也有“黄金搭档”,用好了,可以事半功倍。以下中药均可各取10克,按“搭档”开水冲泡对症茶饮,长期饮服有奇功。

制首乌+决明子——免疫力低下者 制首乌具有补血通便的作用,决明子具有化痰、降血脂的作用。二者配合在一起,适用于免疫力低下、经常便秘以及高血压、动脉硬化、心血管疾病患者。

山楂+芦荟——肠道功能不佳者 山楂具有活血消食的作用,芦荟具有通便排毒的作用。二者配合在一起,适用于长期排便不畅、肠道功能不佳的人。

仙茅+仙灵脾——更年期女性 仙茅和仙灵脾均具有温阳补肾、调节性激素水平的作用。二者配合在一起,适用于更年期女性和身体虚弱者、免疫力低下者。

杜仲+益智仁——关节炎患者 杜仲具有补肾、除风湿、降血压的作用,益智仁具有温脾、暖肾、固气的作用。二者配合在一起,适用于关节炎患者、夜尿次数多者。(摘自《家庭医学》刘国应/文)

夏天多吃这四种瓜

冬瓜:夏季第一瓜 冬瓜性微寒,含丰富水分,有利尿、清热、化痰、生津、解毒功效,适合夏季食用,而且可调整细胞渗透压,避免中暑;冬瓜清热生津,可用于治疗中暑、头痛、头晕目眩、胸闷气短、恶心呕吐、口腔炎、咽喉炎、目赤肿痛等症状;冬瓜还富含氨基酸和膳食纤维,可帮助降低胆固醇、血脂,并达到辅助降血压的效果。

丝瓜:养颜第一瓜 夏季气温高,食用丝瓜可以起到清热解暑、生津止渴的作用,能帮助人体调节体温,降低身体内部的热量;此外,丝瓜富含维他命C、维生素E、钙、铁等多种营养成分,可以增强免疫力,增加身体抵抗

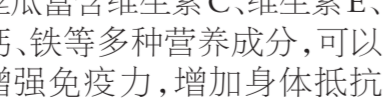
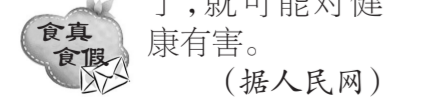
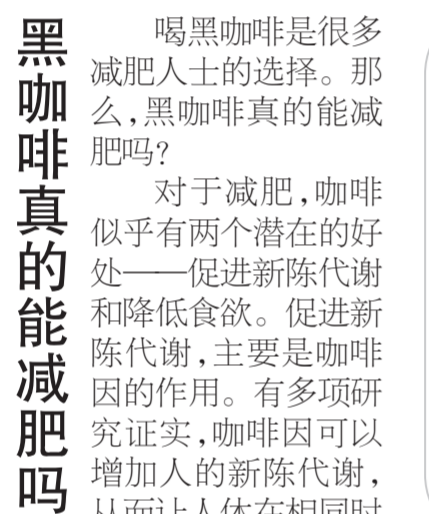
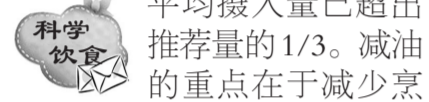
蒲公英是一味很好的“养肝排毒”中草药。 很多人有冲泡蒲公英代茶饮的习惯,如果能在在此基础上加点“料”,可锦上添花。

火旺,加点蜂蜜 肝火旺盛(眼睛干涩、口舌生疮、经常烦躁不安)的人群,可以先将蒲公英花瓣清洗干净,然后放入热水中浸泡10分钟左右,饮用时加点蜂蜜或枸杞。

湿热,加点生姜 蒲公英能清除体内的湿热邪气,适合有痤疮、湿疹等湿热症状的人群,建议使用蒲公英根或叶来制作煎剂,也可将蒲公英叶片焯水后,加生姜煮水30分钟,放适量冰糖调味饮用。

水肿,加点柠檬汁 蒲公英可促进体内多余水分排出,因此经常有浮肿、腹胀、水肿等症状的人群,可直接用蒲公英根煎水,喝前加点柠檬汁。(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



全新奥运赛事登陆上海滩



奥运会、冬奥会、青奥会、冬青奥会,这些由国际奥委会主办的赛事早已家喻户晓。而除此之外,一项更年轻、更城市化、更开放的全新奥运赛事揭开了神秘面纱。5月16日至19日,巴黎奥运会资格系列赛在上海黄浦滨江举行。

为何创办全新奥运赛事

此前,奥运会资格赛大都单独举办,且由国际单项体育组织主导。如今,为何国际奥委会要介入?

2021年3月颁布的《奥林匹克2020+5议程》共提出15条改革建议,其中第六条提到,要着力打造和推广奥运会资格赛,进一步提升奥运会的影响力。

力争排名! 中国女排追赶奥运末班车

5月15日,2024世界女排联赛巴西站开打,由于中国女排在去年9月进行的奥运资格赛上未能直接获得巴黎奥运会门票,因此只能寄希望于世界女排联赛分站赛结束后的世界排名优势,赶上通往巴黎奥运赛场的末班车。

据悉,世界女排联赛从5月14日至6月23日举行,为期1个多月,而5月14日至6月16日属于分站赛阶段,分别在6个地方进行为期3周的比赛,中国澳门和中国香港分别属于第二、第三周赛事的其中一站。根据规则,分站赛阶段前7名球队将联同总决赛东道主泰国队在曼谷争夺本届世联赛冠军。

世界女排联赛每场比赛的结果都会影响各队的世界排名。根据积分计算方式,若

国际奥委会一直在思考,如何在奥运会举办的十几天之外,继续保持奥林匹克的热度,更多地吸引青年人的关注。因此,国际奥委会决定进一步加强奥运会和奥运会资格赛之间的互动,提升“通往奥运之路”系列赛事影响力,具体举措包括:一是以灵活的方式授权使用奥运五环等标志,提升奥运会资格赛的知名度;二是支持运动员讲述他们参加奥运会资格赛的经历,并利用数字化平台推广“通往奥运之路”;三是加强国际奥委会同资格赛相关方,如当地组委会、政府以及参赛国家(地区)奥委会、国际单项体育组织的互动,产生联动效应。

为何选在上海黄浦滨江

本届奥运会资格系列赛共分两站,分别是5月16日至19日在上海,6月20日至

23日在匈牙利布达佩斯,每站为期四天。

为何选择上海作为首届奥运会资格系列赛的首站?国际奥委会体育部主任基特·麦康奈尔表示,在成功举办2022年北京冬奥会之后,中国已经成为世界体育的重要组成部分。与此同时,中国举办了几乎所有奥运项目的单项赛事,有着丰富的办赛经验。上海这座大都市也拥有大批青年人,而吸引青年人的关注,也早已成为国际奥委会改革的一大方向。根据国际奥委会与联合国人居区划署的合作协议,类住区2030年之前,两大组织将共同投入完善城市内的体育设施,增加人们的体育运动频率,加强世界各地体育组织与城市间的合作,让体育运动的发展纳入城市规划体系当中。上海站举办地在黄浦滨

江,周边有2010年世博会场馆遗产。如今俯瞰这里,滑板、攀岩、霹雳舞、自由式小轮车4个项目的展玩区和主舞台区域,犹如五环围绕,将演出与比赛相结合,拉近赛场内外、台上台下的距离,打造沉浸式的观赛氛围。赛事组委会希望打造出这样一种感觉:在热情向上的奥运氛围中,人与人之间的距离是如此接近。

国际奥委会奥运会部分管战略与发展的副主任皮埃尔·弗拉特-巴迪表示,黄浦滨江场地条件优越,与国际奥委会的办赛理念高度一致。(据新华社5.14讯)

法国社报道,法国独立机构“体育法律和经济中心”的研究人员综合考量奥运相关建设、旅游和组织赛事本身等多项因素后估算,奥运会将给巴黎地区带来67亿至111亿欧元收益。研究人员说,巴黎举办这届奥运会的总影响时段前后跨越十几年,从2018年开始筹备工作起,到2034年“遗产期”结束时终止。报道还说,法国举办这届奥运会的预算支出可能会低于先前数据,最新估计为90亿欧元,其中包括24亿欧元公共资金。为控制支出和减少碳排放,法国只新建了两座永久性体育场馆。(据澎湃新闻5.14)

排名较高的队伍负于排名较低的队伍,将会被扣掉较多积分,反之,排名较高的队伍仅能得到相当有限的积分。这就要求目前世界排名第6、亚洲排名第1的中国女排,在面对排名较低的弱旅时争取直道主泰国队在曼谷争夺本届世联赛冠军。

贵州“姑妈”篮球赛火爆

继村BA后,贵州又一项比赛牢牢吸引住了大众的眼球。近日,贵州省雷山县举办的“姑妈”篮球赛引发关注。

“姑妈”篮球赛参赛队员均为女性,比赛时可以抱球跑,几人抢球也不算犯规,规则随性自由。在社交平台账号“姑妈篮球”发布的视频中,有观众评价:“姑妈篮球赛打破了以往的篮球规矩,更加开心快乐。”“姑妈”篮球赛初时因参与者多为外嫁返乡的妇女(当地人称“姑妈”)而得名。该项目拥有一套特定的比赛规则:没有走步

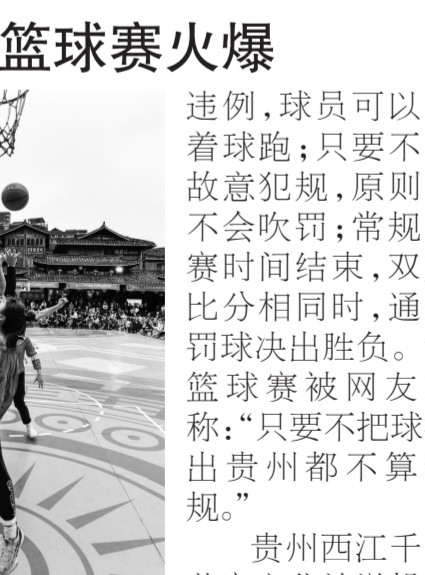
中国足球女子裁判员在「提速」

对于女裁判来说是一个很大的坎。”突破难关后,女子裁判员还需模拟如同“开了倍速”的男足比赛中的快速启动和折返跑。

为了让更多女子裁判走向世界,中国足协正在提供各项支持。中国足协裁判部负责女子裁判工作的毛鹤鸣说:“现在每一轮我们女子裁判员完成男子比赛后,裁判部都会把比赛视频传到女足裁判部,希望帮助她们争取到执裁亚洲男子赛事的机会,从而进入国际足联大赛名单。能让2027女足世界杯候选名单出现一组中国女子裁判员,将是我们的短期目标。”(据新华网5.14)

贵州“姑妈”篮球赛火爆

苗寨文化旅游投资公司副总经理李正华介绍,为增强游客的体验感和参与感,比赛期间,主办方还会现场组织游客报名参赛。截至目前,已组织了超10场游客“姑妈”篮球赛,共有超300名游客参加。(综合中国青年网、九派新闻)



苗寨文化旅游投资公司副总经理李正华介绍,为增强游客的体验感和参与感,比赛期间,主办方还会现场组织游客报名参赛。截至目前,已组织了超10场游客“姑妈”篮球赛,共有超300名游客参加。(综合中国青年网、九派新闻)