

健康年礼 “三类”慎买

最近,由于疫情原因,各地纷纷呼吁就地过年,对身在外地、无法回家团圆的人来说,只能通过快递一份礼物来表达思念和祝福了。众多年礼中,“健康礼”是很多人的首选,但一些“健康礼”要么华而不实,要么反而有害身体,达不到给亲朋“送礼送健康”的目的。

春节临近,请健康专家为您梳理过节礼单,将一些不适合的“健康礼”剔除出去。

价格便宜却不利健康类

蛋糕甜点:警惕反式脂肪

乳酪蛋糕、蛋黄派、曲奇饼、甜心蛋卷……这些精美的节日礼盒,成为春节必备的休闲饱腹食品。但它们有两大“甜蜜陷阱”:一是能量高,容易使人发胖;二是可能含有反式脂肪、色素、香精等各种添加剂。过节吃太多,不仅导致炎症反应升高,还会加重口腔溃疡、生痘等症状。尤其是亲朋中有高血脂、糖尿病患者的,尽量就不要送这些礼品了。

乳饮制品:不能当牛奶喝

草莓乳饮料、巧克力味乳饮料……很多人喜欢给有孩

子或老人的家庭送这些过年礼,但这些花式牛奶都不是真正的牛奶,而是含乳饮料。其蛋白质含量远远低于牛奶,多数含有大量糖分,如果把含乳饮料当奶喝,摄取的营养可能就不足了。

果汁饮料:并不是纯果汁

橙汁饮品、冰糖雪梨、猕猴桃汁……仔细看,这些都不算是纯正的果汁,而是复原果汁或者是果味饮料。相比纯果汁,果汁饮料添加了其他配料,比如白砂糖、食品添加剂等物质。果味饮料更差一些,基本跟水果没什么关系,而是加了更多的糖、甜味剂、酸味剂和食用

香精调制而成。经常喝这种饮料对健康不利。

零食礼包:包着健康陷阱

糖果、蜜饯、薯条、鱼片、辣条、果干等小零食,一直是年轻人追剧、打游戏、过节休闲的必备美食,也是最常用来送孩子的“零嘴”。这些食物虽然口感浓郁,色味诱人,但仔细看成分表,基本每样食物都是高油、高盐、高脂、高糖的“典型代表”。偶尔吃几个还好,如果不控制量,就很可能“每逢佳节胖三斤”。不管大人孩子,吃太多这样的食物,不仅不利于健康,还会影响睡眠和正餐食欲。

弃之可惜,食之无味类

蛋白粉:滥吃增加风险

目前,市面上有很多蛋白粉类产品,逢年过节,大家都很喜欢买给家中的老人。其

实,绝大部分城市居民并不存在蛋白质不足的问题,除非是某些健身人群,体质虚弱、挑食的人,可以适量补充。健康人基本每日正常膳食都可以获得充足的蛋白质,不缺却大量摄入,会增加肾结石风险。此外,指望蛋白粉减肥、促进生长发育、提高免疫力,效果基本不大。

人参:吃前分清体质

人参在许多老人眼里是送长辈的健康佳品,同类型的还包括红参、花旗参,党参等诸多种类。中医认为,食用人参能大补元气、抵抗寒邪。但人参

不是人人都能拿来滋补养身的,需要分清体质。人阳性热,身体素质偏于虚寒的人,如常感到身体虚弱、呼吸短促、四肢乏力,应选用人参。西洋参则完全相反,性寒,阴虚体质的人,如出现盗汗、畏热等症状,最好用西洋参。过量服用人参会增加服药者低血压风险,还会降低肾脏对利尿药的反应,造成滞留。因此,有慢性疾病和有炎症者,应在医生指导下服用人参类保健品。

药酒:饮用时需谨慎

药酒也是药,一定要咨询中医辨症后开处方,根据具体情况和体质选择。在不了解对方的身体状况前,最好不要当做礼物赠送他人,以免引起中毒或其他不适。



贵得离谱但名不副实类

燕窝:营养不如鸡蛋

燕窝,是雨燕和金丝燕的唾液分泌物混有其他物质筑成的巢。相关数据显示,干燥状态下的燕窝,蛋白质含量为60%—70%,糖含量约20%,还有10%左右的水分和其他物质。但整体来说,燕窝的营养价值并不高,其所含蛋白质大多数不易被人体吸收,还不如一个含有6克—7克优质蛋白质的鸡蛋。此外,广告中宣传的燕窝能够美白皮肤、延缓衰老、提升免疫力等大多没有科学依据。

海参:不如直接吃肉

海参也是一种名贵海产动物,与鲍鱼、燕窝、鱼翅齐名。从营养成分来说,海参的确是一种高蛋白低脂肪食物,但其中的蛋白质主要为胶原蛋白,营养价值较低,人体利用率较差。相反,鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆腐等不仅含有大量优质蛋白质,吸收利用率高,性价比也更高。科学研究证实,海参中的确含有一些硫酸软骨素、皂苷等活性成分,不过,从打捞到餐桌,经过复杂的烹饪处理,那些活性成分是否还“活着”已不可知。

鱼翅:可能富集重金属

鱼翅是鲨鱼的鳍,为细丝状软骨,形似粉丝。鱼翅主要成分是胶原蛋白,与燕窝和海参中的蛋白质类似,都属于不完全蛋白,在胃肠中被消化成氨基酸后,人体的吸收利用率较低。且鱼翅的主要来源是海洋中的鲨鱼,鲨鱼位于食物链顶端,这种大型鱼类体内蓄积的汞等重金属含量很高,食用有风险。

蜂王浆:没有神奇作用

蜜蜂王国里有三类成员:蜂王、雄蜂和工蜂。通常一只工蜂只有几个月寿命,蜂王却可以活3年甚至7年—8年。一直以来,人们相信蜂王浆中含有某种“蜂王决定物质”,或者促进生殖系统成熟的性激素。但经过多年寻找,都没有发现它们的存在。直到二三十年前,随着分析检测技术的进步,才有人在其中检测到了睾丸激素的存在,不过浓度实在太低,对人体起不了什么作用。此外,蜂王浆并非人人都适合食用,有些过敏者食用后还会出现皮疹,甚至气喘、呼吸困难。

避开上述送礼雷区后,从健康的角度出发,建议大家可以选择什锦果篮、坚果礼包、杂粮礼盒、菌菇组合、优质水果干、高档油脂、茶叶、牛奶等,它们有的富含多种维生素、矿物质和植物化学物,有的富含有益健康的脂肪酸,并且适合绝大多数人群。

据《生命时报》



叩 谢

夫王永乐,原沧州市委党史研究室主任,因病医治无效于2021年1月29日凌晨2时22分去世,享年84岁,在治丧期间,承蒙有关领导及亲朋好友鼎力相助,不胜感激,在此一并叩谢!

妻:杨春风 率:

孝长子:王阿朋 孝长媳:刘敏芝
孝次子:王阿羽 孝次媳:王 玲
孝女儿:王阿林 孝女婿:赵卫东
孝长孙:王 昊 孝长孙媳:邢清萍
孝次孙:王 晔
孝孙女:王 晗 孝孙女婿:闫义霖
孝外孙女:赵凯南
孝曾孙:王泽豪
孝曾外孙:闫靖天
孝曾外孙女:闫默燃

通 知

马旭,该员工于2020年11月5日未被公司双选成功;马光辉,该员工于2021年1月28日未被公司双选成功。以上2位同志已经严重违反了公司的相关规定,根据《劳动合同法》第三十九条相关规定,公司于2021年2月5日与马旭、马光辉解除劳动合同。公司多次通知本人来办理离职手续,但至今没来办理,请以上2位同志于本通知刊登之日起三个工作日内到公司办理相关离职手续。

河北华网通信工程有限公司沧州分公司

2021年2月6日

沧州金蓬牧业有限公司年出栏生猪30000头项目环境影响评价公众参与二次公示

- 项目名称:年出栏生猪30000头项目;建设性质:新建;
- 项目位置:河北省南皮县大浪淀乡贾九拨村,地理坐标为E116°50'30.16"N38°8'36.87";
- 建设内容及规模:出栏生猪30000头;
- 环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1Iz-9czcMsGB2PjDsIBbT8A> 提取码: jh0w;
- 查阅纸质报告书的方式和途径:查阅本项目纸质报告书请发送邮件或者拨打电话至建设单位,至建设单位办公室现场查阅纸版报告书;
- 征求意见的公众范围:企业周边3km范围内的居民点、医院、学校等敏感点;
- 公众意见表的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1Iz-9czcMsGB2PjDsIBbT8A> 提取码: jh0w;
- 公众提出意见的方式和途径:公众可以发送公众意见表电子版或扫描件至邮箱253435356@qq.com。
- 公众提出意见的起止时间:2021年2月1日至2021年2月18日,公示时间为10个工作日。

沧州金蓬牧业有限公司
2021年2月6日