

膳食纤维是一类不能被人类胃肠道的酶所消化的碳水化合物。但是它却被称为“第7大营养素”，是世界卫生组织认定的人类生存必需品。

膳食纤维

对人体有益的营养素

黄雪梅

按照膳食纤维水溶性，我们可以将其分为水溶性膳食纤维和非水溶性膳食纤维。中国2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议，成年人膳食纤维摄入量25~30克膳食纤维。而2016年《中国居民膳食纤维摄入量白皮书》显示，中国居民膳食纤维摄入量严重不足，每日摄入量只有11克，还不到推荐量的一半。

膳食纤维还可以机械性地将这些成型的粪便，推出人体的肠道，有助于改善便秘。而非水溶性的膳食纤维可以帮助吸收肠道中多余的水分，有助于缓解腹泻。

增加粪便的体积和湿度。非可溶性膳食纤维还可以机械性地将这些成型的粪便，推出人体的肠道，有助于改善便秘。而非水溶性的膳食纤维可以帮助吸收肠道中多余的水分，有助于缓解腹泻。

夏季谨防尿路感染

王兰



夏季由于天气炎热，大家所穿衣服都比较轻薄。缺少衣物的阻隔，湿热环境下更为活跃的细菌等，都使人更容易接触到细菌，大大增加了细菌感染的几率。其中，尿路感染由于初期症状不明显，特别是女性涉及个人隐私问题，经常被大家选择性忽视，导致病情没有得到及时有效的治疗，从而病情加重，影响正常的工作生活。

症状呢？首先是排尿异常，与其他一般泌尿系统疾病一样，可能出现尿频、尿急、尿痛现象，但也可出现尿失禁和尿潴留；其次是尿液异常，出现尿混、血尿、气尿现象；此外，由于尿液引流不畅，可能导致肾脏、输尿管、膀胱等器官受刺激或张力增高造成小便不适或腰痛。女性由于尿道短，且尿道口较宽，而外口临近阴道，肛门这些易被细菌感染的部位，加之女性外生殖器褶皱比较多，尿道口处常有细菌寄生，导致泌尿系统更容易被感染。如果在感染初期没有得到及时有效的治疗，很容易导致细菌向更深处入侵，严重者会使炎症扩散，加剧病情恶化。如果由于自身的忽视，治疗不彻底、不全面，很容易导致复发。

那么，常见的尿路感染有哪些呢？

- 我们该如何预防尿路感染呢？
1. 注重性生活卫生，性生活前后的清洗尤为重要。
 2. 着宽松衣物，勤于更换，尤其是内裤。
 3. 勤洗澡、洗手，尤其是在运动等汗流浹背后。
 4. 女性应注意保持外阴清洁。
 5. 不要憋尿，白天增加饮水量，夜间则适当减少饮水，临睡前排尿，防止尿液滞留。
 6. 积极治疗感染性疾病以及尿路与泌尿系统相关的疾病。
 7. 加强锻炼，增强体质，提高免疫力。
 8. 平时多关注自身状态，感到不适时要引起重视，及时前往正规医院就诊，有利于疾病的彻底根治。
- （作者单位：四川省泌尿外科医院）

遗失声明
兹有特商持有的《集体土地使用证》，证号：川集用(1993)字第224号，批准使用农村宅基地面积为139.40平方米，宗地座落于... 声明人：王兰

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都高新区... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：四川... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：四川... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申请人名称：成都... 成都高新区劳动人事争议仲裁委员会 二〇一九年六月五日



的最主要来源。想靠只吃蔬菜来补充足够的膳食纤维，那么每天至少要吃800克蔬菜。

膳食纤维含量最高的食物是粗粮和豆类。如100克燕麦片含有膳食纤维5.3克，100克绿豆膳食纤维含量高达6.4克。而当稻谷和小麦脱掉它们一层层粗糙的外衣时，膳食纤维也已所剩无几。因而，推荐每日适当增加全谷物的摄入。

对于老年人和病人，膳食纤维补充则是比较好的一个选择。但是不同的膳食纤维其理化特性不同，其功效也不同。比如燕麦类纤维，其主要功效是增加大便体积，改善便秘；存在于香蕉、洋葱等食物中的果胶，其主要功效是改善肠内，降低血糖反应和胆固醇。建议在营养师指导下购买膳食纤维补充剂。

（作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师）

科技前沿 KE JI QIAN YAN

云南发现世界级锂资源基地

6月3日记者从中科院地球化学研究所了解到，我国新类型锂矿找矿及成矿理论取得重大突破，并在云南滇中发现一个世界级的锂资源基地。据预测，这个基地锂资源量超过500万吨。

我国目前属于锂资源进口国，2011年至2015年对外依存度达到80%。为此，国家重点研发计划项目——“找矿工程”资源基地深部探测技术示范项目首席科学家、中科院地球化学研究所副所长研究员提出了“碳酸盐粘土型锂矿床”的新矿床类型和成矿新模式。根据新建立的成矿模型，课题组在云南滇中盆地发现了一个潜在的巨型锂资源基地。矿体富集于下二叠统须弥山组，为一套“陆缘—滨海”相沉积岩层。项目组在此区域圈定的两个靶区实施了科研示范性勘查。工程勘查结果表明，该区域富锂层分布稳定，厚度约为2至16米，氧化锂品位0.10%~1.02%，平均品位0.30%，在7.2平方公里的科研示范区内共获得氧化锂资源量约34万吨，达超大型锂矿。专家预测，滇中地区锂资源量超过500万吨，将形成一个世界级的锂资源基地。

该项目已于5月30日至31日在昆明理工大学通过中期评估和现场汇报。据介绍，由于该地区具有大规模巨厚的碳酸盐粘土岩，因此碳酸盐粘土型锂资源在我国具有广阔的前景。

（据《科技日报》）

兴文县积极推动反邪教宣传进基层

奎之主讲。奎之围绕“如何识别邪教组织”“邪教组织的危害”“基层反邪教工作如何开展”“反邪教工作的艰巨性”等6个方面作了深入浅出讲解。同时向与会人员通报了四川省、宜宾市对各县区反邪教工作的要求。奎之建议，对各乡镇所在辖区的重点邪教人员要进行有效的教育、疏导、帮扶；做好已转化人员的巩固工作，确保邪教人员转化目标实现；维护好社会稳定，营造安全和谐的社会氛围，确保新中国成立70周年庆祝活动顺利开展。

（省反邪教协会办公室供稿）



四川人独特的端午节



农历五月初五，是端午节。作为中国传统节日之一，端午节流传广，民俗丰富。除了吃粽子、挂艾草、赛龙舟之外，端午节还有哪些民俗活动？四川人过端午节有没有不一样的风俗呢？

除了粽子、艾草等之外，还有鲢鱼以及苕菜。端午时节的鲢鱼十分肥大、鲜嫩可口，民间还有说法认为过了端午鲢鱼就“不能吃了”。江玉祥介绍，在清代和民国时期，端午节时，四川的民间灯影戏班和川剧班还要唱专门的过节气。这天戏班唱的戏目中，必有一出《雄黄阵》。据悉，《雄黄阵》又名《盗仙草》《盗草》《三仙岛》，是经典川剧《白蛇传》中的一折。

端午节的民俗活动之一。四川人过端午节，也有一些特别之处。“龙舟水说阳历，艾叶熏蒸说香。杂粮从替小儿女，都教耳摹抹雄黄。”四川人端午节也要喝雄黄酒，但与普通不同，喜爱其中加入大蒜。四川大学教授、省民俗学会会长江玉祥介绍，根据清代《成都通志》记载，端午节成都人过节必须要吃“红白糖、酒、雄黄、蒜”用于制作雄黄酒。此外，四川传统的端午节习俗，除了粽子、艾草等之外，还有鲢鱼以及苕菜。端午时节的鲢鱼十分肥大、鲜嫩可口，民间还有说法认为过了端午鲢鱼就“不能吃了”。江玉祥介绍，在清代和民国时期，端午节时，四川的民间灯影戏班和川剧班还要唱专门的过节气。这天戏班唱的戏目中，必有一出《雄黄阵》。据悉，《雄黄阵》又名《盗仙草》《盗草》《三仙岛》，是经典川剧《白蛇传》中的一折。

值得一提的是，四川一些地方还有“五月十五”过大端阳的习俗。根据嘉庆刻本《华阳县志》：“（五月）十五日，俗谓之‘大端阳’，饮食加五日。”江玉祥介绍，这一习俗，在一些地区保留至今，例如泸州合江、江津、大竹、内江、乐山等地。端午节，入选了省级非遗名录。

（吴梦琳）



本版图片来自网络，插图作者与本报联系，以作稿酬。