

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

按照膳食纤维溶水性，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，成年人膳食纤维推荐摄入量为25~30克膳食纤维。而2016年《中国居民膳食纤维摄入白皮书》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。

我们先来了解一下膳食纤维对人体有哪些益处？

○改善便秘，腹泻。膳食纤维就像一个肠道的清道夫，将散落在肠道中的小型粪便颗粒聚拢在一起，

增加粪便的体积和湿度。非可溶性膳食纤维还可以机械地将这些成型的粪便，推出人体的肠道，有助于改善便秘。而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。

○滋养有益菌，维护肠道健

康。低聚糖、菊粉等膳食纤维，可以作为肠道益生菌的食物，帮助挤压坏菌的生存空间，维护肠道健康，这些膳食纤维被称为益生元。

○降低血糖反应和血脂。菊粉和低聚果糖等膳食纤维，在人体的肠胃中，遇水会形成黏性极强的胶状物质。这些像果冻一样的胶状物质会包裹住我们吃下的其它食物，大大减缓食物被消化的速度，减少血糖波动，有助于控制餐后血糖。

○膳食纤维可以通过与胆汁和胆酸结合，增加其排泄，从而降低血



栏目协办：四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

的主要来源，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5.8克，100克绿豆豆腐膳食纤维含量高达6.4克。而当稻谷和小麦脱掉它们一层粗糙的外衣时候，膳食纤维也已经所剩无几。因而，推荐每日适当增加全谷物的摄入。

对于老年人和病人，膳食纤维补充剂是比较好选择。但是不同的膳食纤维其理化特性不同，其功效也不同，比如燕麦谷物纤维，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，其主要功效是改善胆固醇，及降低血糖反应和胆汁酸。建议在营养师的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)

夏季谨防尿路感染

■ 王兰



四川省医学会泌尿外科委员会
四川省泌尿外科医院

夏季由于天气炎热，大家所着衣服都很轻薄。缺少衣物的阻隔、湿热环境下更易活跃的细菌等，都致使人体更容易接触到细菌，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，特别是女性涉及到个人隐私问题，经常被大家选择性的忽视，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。

尿路感染（也称泌尿系统感染）是一种由细菌直接侵入尿路而引起的炎症。由于某些病理原因（如结石、糖尿病、前列腺增生及其他慢性炎症等），导致泌尿系统梗阻或返流，使尿液引流不畅，形成局部尿液滞留，这部分尿液为细菌的生长提供了良好的环境，所以容易造成感染。有研究表明，细菌性感染发病率远高于非细菌性感染。

那么，常见的尿路感染有那些

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，但也可见到尿失禁和尿滞留：其次是尿液异常，出现脓尿、血尿、气尿现象；此外，由于尿液引流通畅，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腹不适或疼痛。女性由于尿道短，且尿道内腔比例宽，而外口临近阴道，上门这些易被细菌污染的部位，加之女性外生殖器细菌比较多，近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。如果由于自身的不重视，治疗不彻底、不全面，很容易导致复发。

我们该如何预防尿路感染呢？
1. 注意性生活卫生，性生活频率的人群易发展尿路感染。
2. 善于放松心情，勤于更换，尤其是内裤。
3. 勤洗澡、洗手，尤其是在运动后擦汗、洗浴后。
4. 女性应注意保持外阴清洁。
5. 不要憋尿。白天增加饮水量，夜深则适当减少饮水；临睡前排尿，防止尿液滞留。
6. 极端治疗感染性疾病以及尿路梗阻引起的疾病。

7. 加强锻炼，增强体质，提高免疫力。

8. 及时关注自身状态，感到不适时引起重视，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)

2019年6月5日

遗失声明

兹有遗失声明持有的《集体土地使用权证》，证号：川集用（1993）字第2248号，已遗失。用农村土地位于崇州市文斗乡马村4组，因保管不善，不慎遗失。由本人承担后果，该土地使用权未向其他部门和个人办理，未向银行贷款，转让或向其他用途，自愿在此之日起三日内到原发证机关申请补办登记，因本人无法到现场，特此公告。该集体土地使用权证正本遗失，现由本人负责向发证机关补办登记。因以上声明不属遗失声明，故由本人负责。

声明人：鲜海波

2019年6月5日

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委字〔2019〕第40006号

被申请人名称：成都星谷之园有限公司

本公司已受理黄勇、邓莹芳、陈莉萍、陈晓斌诉成都星谷有限公司劳动争议案〔成高劳人仲委字〔2019〕第01605-01606号〕，因无法联系你〔单位〕，现依法向你〔单位〕公告送达《仲裁书副本、仲裁通知书、开庭通知书等有关法律文书》，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月20日上午9:30分在西和西一街216号1楼（桂溪街道社会组织服务中心）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

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

成高劳人仲委字〔2019〕第40007号

被申请人名称：成都碧游网络科技有限公司

本公司已受理黄勇、邓莹芳、陈莉萍、陈晓斌诉成都碧游网络科技有限公司劳动人事争议案〔成高劳人仲委字〔2019〕第01271-01272,01273,01274号〕，因无法联系你〔单位〕，现依法向你〔单位〕公告送达《仲裁书副本、仲裁通知书、开庭通知书等有关法律文书》，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月21日上午9:30分在西和西一街216号1楼（桂溪街道社会组织服务中心）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

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

成高劳人仲委字〔2019〕第40080号

被申请人名称：四川嘉格区块链技术有限公司

本公司已受理云松川诉四川嘉格区块链技术有限公司劳动人事争议案〔成高劳人仲委字〔2019〕第01009号〕，因无法联系你〔单位〕，现依法向你〔单位〕公告送达《仲裁书副本、仲裁通知书、开庭通知书等有关法律文书》，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委字〔2019〕第40073号

被申请人名称：四川圣柏健康管理有限公司

本公司已受理黄勇诉四川圣柏健康管理有限公司劳动人事争议案〔成高劳人仲委字〔2019〕第01200号〕，因无法联系你〔单位〕，现依法向你〔单位〕公告送达《仲裁书副本、仲裁通知书、开庭通知书等有关法律文书》，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于2019年8月27日上午9:30分在西和西一街216号1楼（桂溪街道社会组织服务中心）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。

特此公告。

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

成高劳人仲委字〔2019〕第40081号

被申请人名称：成都青卉企业管理有限公司

本公司已受理黄勇诉成都青卉企业管理有限公司劳动人事争议案〔成高劳人仲委字〔2019〕第01183号〕，因无法联系你〔单位〕，现依法向你〔单位〕公告送达《仲裁书副本、仲裁通知书、开庭通知书等有关法律文书》，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于

成都高新区劳动人事争议仲裁委员会公告

成高劳人仲委字〔2019〕第40082号

被申请人名称：四川嘉格区块链技术有限公司

本公司已受理云松川诉四川嘉格区块链技术有限公司劳动人事争议案〔成高劳人仲委字〔2019〕第01009号〕，因无法联系你〔单位〕，现依法向你〔单位〕公告送达《仲裁书副本、仲裁通知书、开庭通知书等有关法律文书》，公告发布之日起经过60日即视为送达。本委定于

四川人独特的端午节



栏目协办：
四川省民族科普服务中心

品，除了粽子、盐蛋等之外，还有鲤鱼以及冕湖鱼。端午时节的鲤鱼十分肥大，鲜嫩可口，民间还有说法认为吃了端午的鲤鱼就“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团还要唱专门的过节戏。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》《三仙鸟》，是经典川剧《白蛇传》中的一节。

“隔河望见嫂嫂穿，背上背个奶奶娃。问哪倩娘嫁哪里去？五月阳朔姐姐家。”这是过去成都市大邑地区流传的一首民歌《五月阳朔姐姐家》。江玉祥介绍，在四川还有端午拜节的习俗，亲朋间要互相拜节，赠送粽子、盐蛋和香包、扇子等礼品，而这一天，出嫁的女儿偕同女婿回娘家向父母拜节。

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。根据清嘉庆刻本《华阳县志》：“五月十五日，俗谓之‘大端阳’，饮食如五日。”江玉祥介绍，这一习俗，在一些地区保留至今，例如泸州合江焦滩大端阳节，入选了省级非遗名录。

端午节流传广泛，在各地形成了一些独特的习俗。四川人过端午，也有一些特别之处。“龙舟赛水端阳，艾叶菖蒲烧酒香，赛似从碧小儿女，都教耳鼻抹雄黄。”四川端午节也要喝雄黄酒，但与别处不同，喜爱在其中加入大蒜。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，端午节或都人过节必须买“红白糖，酒，雄黄，蒜”。红白糖用于吃粽子，酒、雄黄、蒜则用于制作雄黄酒。此外，四川传统的端午节食

卷饼，端午节流传播广泛，在各地形成了一些独特的习俗。四川人过端午，也有一些特别之处。“龙舟赛水端阳，艾叶菖蒲烧酒香，赛似从碧小儿女，都教耳鼻抹雄黄。”四川端午节也要喝雄黄酒，但与别处不同，喜爱在其中加入大蒜。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，端午节或都人过节必须买“红白糖，酒，雄黄，蒜”。红白糖用于吃粽子，酒、雄黄、蒜则用于制作雄黄酒。此外，四川传统的端午节食

（吴梦琳）



更多精彩知识请关注“赛先生的背面影”公众订阅号

本版图片来自网络，谢图作者与本报联系，以付稿酬。

本版图片来自网络，谢图作者与本报联系，以付稿酬。