

科普进行时 KE PU JIN XING SHI

近日,国家卫生健康委编制并发布了《成人肥胖食养指南(2024年版)》(以下简称“食养指南”)。其中,为提升膳食指导的适用性和可操作性,食养指南针对不同季节、不同地区、不同人群提供了食谱套餐示例和营养健康建议。对于四川所处的西南地区,食养指南给出了春夏秋冬四季、膳食能量在1200~1600kcal的12张食谱(含食药物质)。我们一起来看看。

科学饮食 合理运动 打开健康生活方式



春季 食谱 1(总能量约1200kcal) 早餐:煮玉米(玉米[带棒]150g)+脱脂牛奶(250mL)+煮鸡蛋(50g) 加餐:无糖豆浆(黄豆12g) 晚餐:杂粮米饭(大米25g,薏苡仁\*25g)+莴笋炒兔丁(莴笋200g,兔肉50g,生姜\*2g)+木瓜拌菜(木瓜\*50g,胡萝卜50g,春笋[鲜]50g)

秋季 食谱 1(总能量约1200kcal) 早餐:燕麦粥(燕麦片50g,脱脂牛奶150g,海带[干]10g)+椒香蒸鱼(桂鱼200mL)+拌芹菜(芹菜100g)+煮鸡蛋(鸡蛋50g) 加餐:橙子(100g) 中餐:杂粮饭(大米30g,薏苡仁\*20g)+拌三丝(木耳[水发]50g,胡萝卜20g)+炒时蔬(茼蒿200g)+鱼香肉丝(猪瘦肉50g,木耳[水发]50g,胡萝卜50g)

这里特别说明一点,以上食谱中,\*为食谱中用到的食药物质,植物油全天用量为24~25g,盐<5g。此次国家卫健委制定的食养指南是基于膳食营养、中医理论等科学依据,为成人肥胖患者提出日常饮食、运动以及生活习惯的建议,能够较好地帮助成人肥胖患者控制和改善体重。

夏季 食谱 1(总能量约1200kcal) 早餐:蒸红薯(红薯150g)+鸡蛋羹(鸡蛋50g)+脱脂牛奶(250mL) 加餐:李子(200g) 中餐:杂粮米饭(大米45g,玉米糝15g)+红烧鲫鱼(鲫鱼70g,尖椒100g,黄瓜150g)

冬季 食谱 1(总能量约1200kcal) 早餐:荞麦面(荞麦面粉50g,圆白菜150g)+煮鸡蛋(鸡蛋50g)+无糖豆浆(黄豆[干]20g) 中餐:杂粮饭(大米50g,玉米糝15g)+炒西葫芦(西葫芦200g)+萝卜羊肉汤(白萝卜150g,鲫鱼100g,紫苏叶\*10g,生姜\*2g)

崇尚科学 反对邪教 栏目协办:四川省反邪教协会办公室

旺苍县借科普活动月契机开展反邪教警示教育

为深入推进反邪教警示教育宣传工作,广元市旺苍县反邪教协会借旺苍县第二十八届“科技之春”科普活动月有利契机,整合科协、卫健、医院等部门(单位)力量,发挥志愿者队伍作用,大力开展反邪教警示教育进校园、进社区、进乡村等活动。

我国科研团队在设备新型散热机制研究方面取得突破

手机电脑、储能电池等器件设备运行过程中,必然伴随发热现象。实现更高效散热,是多个行业迫切需要解决的难题。华北电力大学科研团队在新型散热机制——薄液膜沸腾研究方面,成功实现了超过2000W/cm²的超高热流密度,刷新国内外目前已知的公开纪录,有望进一步提升器件设备散热效果。

子宫腔内疾病诊断“金标准”——宫腔镜(上)

宫腔镜,由一根细长的管子和一个带有光源和摄像头的头部组成,可以通过阴道和子宫颈进入子宫腔内。宫腔镜可以让医生能够清楚地观察和检查子宫内部的情况,并可配合相应治疗器械对子宫腔及子宫颈管的各类病变进行诊断取材与微创手术。

宫腔镜下息肉电切术 宫腔镜是子宫腔内疾病诊断和治疗的“金标准”。与传统的盲视下诊断性刮宫相比,宫腔镜大大降低了漏诊风险,并可减少对正常子宫内膜不必要的损伤,很大程度上避免了因子宫内膜损伤引起的宫腔粘连、月经量减少、不孕等问题的风险。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

公告 2024年3月8日,我局在成都市新都区斑竹园街道保捷物流的卸货区,依法查获用绿色编织袋包装的香烟:天下秀(金)38条、白沙(硬)38条、大前门(软)44条等共计3品种120条。

公告 2024年3月7日,我局在成都市新都区斑竹园街道保捷物流的卸货区,依法查获用印有“创新座椅定制”字样的黄色纸箱包装的香烟:娇子(蓝时代)共计1个品种80条。

公告 2024年3月7日,我局在成都市新都区斑竹园街道保捷物流的卸货区,依法查获印有“京东快递”字样的黄色纸箱包装的香烟:娇子(蓝时代)189条、钻石(硬)特醇388条、白沙(硬)精品三代741条等共计6个品种600条。

公告 2024年3月6日,我局依法在简阳市成都经济区环线高速平泉收费站出口方向途经此地时,查获涉嫌违法运输的烟草制品:云烟(软珍品)、中华(硬)、云烟(紫)等共计26个品种353条,并依法予以先行登记保存。

公告 2024年3月7日,我局在成都市郫都区犀浦街道兴业南街88号16栋旁停车场一辆车牌号为川A26G6W的东风雪铁龙白色小轿车内查获烟草制品:兰州(硬黄)200.0条、利群(新版)65.0条、红塔山(硬经典)75.0条等共计5个品种650.0条。

公告 2024年3月5日,我局执法人员成都市金牛区青龙北路路旁一辆白色炫威牌小型轿车(车牌号:川A19KJ8)上查获烟草制品:中华(硬出口)100条,并依法予以先行登记保存。