



早餐也是一日三餐中最重要的一餐，可很多人并未意识到早餐的重要性。中国营养学会营养大数据和健康分会近日公布《中国居民早餐饮食状况调查报告》，结果显示：超三成受访者不能天天吃早餐。

早餐调查报告：超三成受访者不能天天吃早餐 理想早餐只需做到这五点

(占53%)、员工或学校餐厅/食堂(42%)和街边早餐摊(30%)。

早餐不平衡将致营养素缺乏

“早餐是一日三餐中的第一餐，是一个上午甚至一天中的动力之源。”中国营养学会秘书长杜松明说，早餐对人体的膳食营养摄入、健康状况和工作、学习效率都至关重要，不应该因为早上没时间、没食欲、不习惯吃早餐或控制体重等原因就不吃早餐，而是要坚持培养吃早餐的健康生活方式。

中国营养学会指出，蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，可以提供人体所需的维生素和矿物质。研究显示，早餐能量、膳食纤维及维生素摄入的不足，难以从午餐和晚餐中得到充分补偿。早餐长期不平衡会导致维生素A、维生素B₆、铁、钙、镁、铜和锌等营养素的缺乏。

符合这5点才算是合格早餐

我们经常说“早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少”，但很少人做得到，对于忙碌的上班族来说，我们总是在路上买些早餐，甚至有些人不吃早餐，丰富而营养均衡的早餐是一个人美好的开始。那么，我们要怎么吃早餐才比较好？

早餐前要先喝水

一般而言，我们经过一晚上的休息，身体已经消耗了很多水分跟营养，所以早上刚起来适合喝一杯水，早餐前喝水可以起到清理肠胃等功效。但有一点要注意，在早餐前不要喝太多水，不然肚子就被填饱了，吃不下早餐了。



早餐以五谷为主食

早餐作为我们一天中第一顿饭，我们要特别重视，建议早餐以大米、小米、小麦、薏米、高粱、大豆等五谷为主，五谷食物不仅含有大量的糖类，可以为人体提供营养所需的基础能量。

早上时间充裕的人，可以自己熬一些五谷粥，配上一些馒头，这也是一个不错的营养早餐。如果工作太忙没有时间做早

餐的人，可以吃一些比较粗糙的谷物、全麦面包。

早餐时间为7-8点

一般建议早餐时间为早上7点-8点，这是人体食欲比较旺盛的时候，这个时间点吃早餐，与午餐的间隔时间为4-5个小时，可以给肠胃足够的时间消化。

早餐可以吃点乳制品

早餐建议可吃点乳制品，乳制品中含有高品质的蛋白质和钙元素，不仅可以填饱我们的肚子，还可补充身体所需营养。

在我们所吃的那么多食物中，奶类中钙含量还是比较高的，所以大家早餐可以饮用一些牛奶，但有些人不喜欢吃奶制品，就可以用豆浆来代替牛奶，这样也可以补充蛋白质。

早餐可以吃新鲜的水果

众所周知，新鲜的水果含有大量的维生素C、维生素A、矿物质等营养物质，在吃早餐时配合一些新鲜水果，可以加速肠胃的蠕动，还可以起到美容养颜的功效，补充各种维生素。

我们先是要重视早餐的重要性，所以必须要按时吃早餐，经常不吃早餐的人容易患胃病，然后早餐要吃得科学、营养、健康，多吃有营养的早餐，不然也是白吃了。良好的早餐会决定一天的精神状态，让我们更好地投入生活与工作，长期坚持有助于身体的健康。(武平)

“时间紧”成不吃早餐首因

今年5月至6月，中国居民早餐饮食状况调查在31个省(自治区、直辖市)开展，调查对象为18岁及以上的中国公民，同时，调查关注孕妇，4岁至6岁及7岁至12岁儿童的母亲，以了解相应年龄段儿童的早餐饮食状况。

调查显示：35%的调查对象不能做到天天吃早餐，经常不吃早餐(每周1至3次)所占比例为11%，有1%的调查对象从来不吃早餐。“时间紧”成为不吃早餐首位因素，约49%的不吃早餐者选择此项原因；17%的不吃早餐者是因为“早上没食欲或不习惯吃早餐”；认为“没必要，可以直接吃午餐”的比例为9%；此外，“不愿意做早餐”“没找到想吃的早餐品种”“减肥”等都是人们不吃早餐的理由。

早餐偏食“谷薯”种类单一

调查发现，居民的早餐膳食结构不够均衡，食物种类较为单一，主要集中在谷薯类，其消费率在四大类食物中最高，占91%；其他依次为动物性食物及大豆(占64%)、乳制品(占43%)及果蔬类(占35%)；乳制品和果蔬类摄入量明显不足。专家称，一顿营养充足的早餐应该包含上述四类食物中的至少三类。而在本次调查样本中，早餐仅包含一类和两类食物的人群比例分别为23%和32%，摄入种类不足。仅有26%的调查对象能够做到每周定期更换早餐品种，更多人无法满足食物多样的平衡膳食原则。

此外，81%的调查对象早餐用餐时间在15分钟之内，42%的人用餐在10分钟以内。早餐食物获取渠道排在前三位的是自己做



“非洲猪瘟”爆发 猪肉还能吃吗?

什么是非洲猪瘟?

非洲猪瘟是由非洲猪瘟病毒引起的家猪、野猪的一种急性、热性、高度接触性动物传染病，所有品种和年龄的猪均可感染，发病率和死亡率最高可达100%。临床表现为发热、皮肤发绀、淋巴结、肾、胃肠黏膜明显出血。

非洲猪瘟是怎么传播的?

健康猪与患病猪或污染物直接接触是非洲猪瘟最主要的传播途径，猪被带毒的蜚等媒介昆虫叮咬也存在感染的可能性。

除了带病毒的家猪、野猪或媒介昆虫的直接接触外，间接传播途径较为多样，被这些病毒污染过的一些饲料，比如说是泔水

和猪肉的一些制品。没有做熟的猪肉制品，包括像腌肉，曾经有过那种火腿可能会长期的带毒，猪肉制品容易从口岸或者是国际交通工具传入，是一个比较大的风险点。然后，猪场也容易发生这种交叉感染，主要是一些被污染的设施或者工具，包括像拉猪的车、人员装备衣服靴子，或者注射器这一类的东西。其中车辆是传进猪场一个比较大的风险点，很多运输车辆是来回于屠宰场、猪场，如果清洗消毒不到位的话，有可能就带着病毒进去了。

猪瘟会传染人吗?

不会!非洲猪瘟，对猪来说是非常致命的，但它不是“人畜共患病”，不会传染人，并且在

60度以上的高温环境下可以被杀死。但是一些未经高温加热过的肉制品，比如腌制的猪肉可能携带该病毒，食用需谨慎。

非洲猪瘟爆发，猪肉还能吃吗?

发病和疑似感染非洲猪瘟的猪已经全部扑杀、掩埋，并对疫区进行了封锁，基本没有是在市面上购买到“瘟猪肉”的可能。所以，不需要担心吃到病死猪。

即使买到病死猪，也不需要担心。非洲猪瘟并不属于人畜共患的传染性病毒，所以完全没有担心的必要。这种病毒虽然对猪来说是致命病毒，却并不会对人体造成伤害，只要采取正确的烹饪手法，高温烹饪、消毒，就能将病毒杀死。(午宗)

丰台工商

动产抵押登记和广告发布 登记业务进驻政务服务大厅

按照市政府关于落实政务服务中心综合窗口工作模式的有关部署，丰台工商分局充分调研企业需求，积极谋划，8月10日正式完成动产抵押登记和广告发布登记服务事项进驻丰台区政务服务大厅工作。自此，丰台工商综合窗口将有效实现四项业务一窗口完成：一是动产抵押登记。实现动产抵押登记的设立、变更和注销业务申请的受理、核准、打印及核发动产抵押设立/变更/注销登记书；二是广告发布登记。窗口将实现广告发布登记、变更、注销业务的申请受理及通知书核发；三是注册登记业务。

此项优化营商环境新举措

的实施，为辖区企业提供了更加便捷的动产抵押登记和广告发布登记申请渠道，同时也规范和改善了行政服务项目的处理方式和流程，提高了行政服务的水平。

(张琰)



北京化学工业集团公司老干部活动站依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2018年8月14日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告
北京化学工业集团公司
老干部活动站
2018年8月14日

王博：鉴于你今年8月10日工作中擅离岗位吸烟，致中控室无人值守，且拒绝改正、拒绝工作指令。据员工手册第8.3.3.C类过失25条有关拒绝履行职务和指令等规定，决定与你解除劳动合同，自登报之日起生效。你在解除前未到岗，视为统筹安排年假。
北京新联酒店有限公司