

中国营养学会一项调查显示,我国居民18.4%的人工作日无法做到每天吃早餐,29.7%的人周末无法做到每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够合理。营养专家提示,吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节,提高健康水平应从每天的早餐做起。

健康生活从早餐开始

不吃早饭危害大

“大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,早上人体血糖水平较低,不及时吃早餐会刺激身体一些激素的分泌,利于促进脂肪生成;同时,空腹时间长,人体容易产

生饥饿感,从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说,研究表明,长期不吃早饭会使2型糖尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

如何吃好早餐?

“丰盛的早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好地控制体重,而且会让人体有更好的代谢和内分泌反应,改善下一次进食时的血糖反应,增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,做到4类品种以上:至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份,保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物,如新鲜的、五颜六色的蔬果,以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%至30%,

能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐,在温馨愉悦的状态中开启美好一天。



早餐常见误区

误区1: 每天只能吃一个鸡蛋

真相: 正常情况下,一天一个鸡蛋足矣,健身人群以及生病等需要增加蛋白质摄入量的人群也可适当多摄入鸡蛋。

误区2: 鸡蛋不能与豆浆同食

真相: 鸡蛋可以与豆浆一起吃,胃肠功能相对较弱的人喝豆浆可能会引发胀气等不适,可以少喝,其他正常人群则没有这个讲究。

误区3: 早上不能空腹喝牛奶

真相: 乳糖不耐受人群空腹喝牛奶会加重不适,但这对正常人群不会产生影响。

误区4: 油条油饼,美味健康

真相: 油条、油饼之类的高温油炸食物,经常吃不仅容易发胖,还可能引起甘油三酯、胆固醇等升高,肝肾代谢压力增大,增加心脑血管疾病发生风险。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

偏光墨镜更能保护眼睛



偏光墨镜镜片中含有特殊的偏光膜,对强烈光线的遮挡作用更强,对眼底的保护更好。但随着时间推移,墨镜的防护性能会逐渐降低,其使用年限一般为2-3年左右。当墨镜出现以下情况就需要更换了:镜片出现变色、划痕或磨损、镜框松动或变形等。

红灯

蓝光比紫外线更伤皮肤



蓝光普遍存在于电脑、手机、LED显示器中,引起皮肤黑色素沉着,导致皮肤变黑、暗沉、长斑。同时,蓝光和紫外线都会加速皮肤衰老,导致皮肤缺乏弹性、皱纹增多。建议多食用富含维生素A、维生素E的食物。

2024年5月中旬刊 本期看点

聚焦

北京市工会第十五次代表大会报告解读

过去五年,北京工会牢记初心使命,心怀“国之大者”,围绕新时代首都发展,锐意创新、真抓实干,北京工运事业和工会工作取得新成绩、实现新突破。今后五年,北京工会要按照“思想引领传承、平台体系支撑、品牌数字赋能”的实践路径,构建“1234”工作格局,即紧扣凝心铸魂这条主线,打造建功立业、示范引领两大平台,健全维护职工权益、服务职工需求、维护劳动领域政治安全三个体系,夯实基层工会建设、智慧工会建设、干部队伍建设和工会系统党的建设四项基础,全力推动北京工运事业和工会工作高质量发展。

职工论坛

传承工匠精神 绽放“三尺讲堂”

从新手到熟手再到专家,是一个漫长过程,具有丰富实践经验的师傅,往往是单位的中坚力量。近年来,各地多措并举,推动工程技术人员、高技能人才、能工巧匠等走上讲台,把实践中积累的经验技巧、生产所需的操作要领传授给身边的同事、各行各业的职工以及学校的学生,促进人才培养供给侧与产业需求侧结构要素全方位融合。本刊走访了六位不同行业的劳模工匠、工会干部、职工,请他们谈谈自己所在单位有哪些举措助力高技能人才、能工巧匠走上讲台,以及自己的看法与建议。

A VIEW OF LABOUR UNIONS

工会博览

2024
05月

凝聚首都“工”力量
书写劳动新荣光

北京市总工会主管主办 中国工人报刊协会优秀期刊

聚焦

北京市工会第十五次代表大会召开

职工论坛

传承工匠精神 绽放“三尺讲堂”

ISSN 1009-9166