

减盐的难点是什么?

最新调查显示:“重”口难调



国际权威学术期刊《柳叶刀》发布的研究结果显示,中国人饮食最致命的问题并非含糖饮料(仅排第12位),而是盐(钠)吃多了。世界卫生组织曾经提醒,高钠饮食与高血压、心血管疾病有密切的关系。

美味,中国人减盐最大的挑战。

中国人吃进去的钠有80%来自一日三餐,其中食盐是绝

对主力,因此厨房减盐毫无疑问是主要矛盾。经过多年不懈努力,中国的人均食盐摄入量从1992年的13.9克降低到2015-2017年的9.3克,但距离5克的膳食指南建议量还有相当大的距离。

控盐“达标”,中国还需30年?

过去20多年,中国人均盐摄入量大约以年均1.7%的速度下降,以此粗略推算,实现《中国居民膳食指南》建议的5克的目标大约还需要30年。

家庭厨房如何有效控盐?

中国工程院院士陈君石认为,控盐的主动权在每个人的手中,撒盐和鸡精的时候少抖一下,倒酱油的时候少滴几滴。如果没有这样的主动控制意识,限盐勺、减盐调料都发挥不

了应有的作用。

如果希望“减盐不减咸”,现阶段有一个很便捷有效的办法是使用低钠盐,因为同样咸度下低钠盐比传统食盐减少20%-35%的钠。当然,肾病患者等少数不适宜高钾摄入人群需咨询专业医师的意见。

此外,可以灵活使用辣椒、胡椒、葱姜蒜等香辛料,它们会刺激味蕾产生更强的咸味感受。炒菜出锅前撒盐,这样可以让盐留在菜品表面,而不是渗入内部,能更好地被舌头感受到。陈君石院士提醒,老年人的味觉感知退化,对咸味更不敏感,因此更需要注意减盐。此外,鼓励食品企业研发创新,研发出更多既能减钠、口味又好的调味品。

(工人日报)

春日出行防蚊虫 疾控机构提示这样做



春季气温回暖,蚊虫及其相关疾病进入活跃期。中国疾控中心近日发布健康提示,提醒公众春游踏青、拥抱大自然时,要提防蚊虫叮咬。

根据健康提示,蚊虫每到春季就进入活动高峰,可以吸血,通常寄生于野生动物和家养动物体表。蚊虫一般呈红灰褐色,长卵圆形,背腹扁平,不吸血时体积只有芝麻到米粒大小,吸血后的蚊虫如黄豆粒大。

蚊虫是多种传染病的媒介生物,一般蚊虫叮咬后可引起过敏、溃疡或发炎等轻微症状,但有时也可能引起严重疾病。

如何防范蚊虫叮咬?中国疾控中心有关专家介绍,当不得不进入蚊虫主要栖息的草地、树林等环境中时,大家要做好以下防护,

包括穿长袖衣服,避免裸露皮肤;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子,防止蚊虫从缝隙钻入;穿浅色衣服,让附着在身上的蚊虫无所遁形;避免穿凉鞋,有效防护足部;不在草地、树木上晾晒衣物,防止蚊虫附着;进入室内前认真检查,防止通过衣物或宠物把蚊虫带回家。

专家提示,如果被蚊虫叮咬,重要的是不使用蛮力,尽快去除蚊虫。无论是在动物、人体体表,还是在墙面、地面发现蚊虫,不要用手直接接触,更不能用手直接挤破虫体,要用镊子或其他工具夹取,缓慢用力拔出。如不慎皮肤接触蚊虫,尤其是蚊虫挤破后的流出物,要用碘酒或酒精做局部消毒处理,如出现发热等不适,应尽快就医。

(新华网)

滨州医学院附属医院专家坐诊表(4月15日—4月21日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
呼吸内科门诊	吕长俊▲ 王涛▲ 高福泉 夏永富	翟乃亮 毕月阳 王晓芝	逯峰 潘磊 高福泉	刘晓立 韩沙沙 范宜楚	宁方玉 许玲 潘磊	郝东 张斌 翟乃亮	孙婷 徐馨	心血管内科	徐会圃 李景森 丁法明	王东▲ 孙经武 王临海 王佳	程艳丽 刁树玲 冯民	李跃荣 张贝 王临海▲	李宗清 赵希军 李金龙	王震 丁法明 冯民▲	郑波 陈琛 普通
胸外科门诊	张庆广	刘建伟	张连国	张敬敬	王玉波	刘洪建	徐海涛	皮肤科门诊	张玉杰 马蕾 王秀敏 李海英	高昱 舒春梅 魏义花 杨爽	王静 马蕾 李海英 高昱	王忠永 付文静 张玉杰	李海英 李媛 李娜 魏义花	魏义花 李媛 王忠永 王秀敏 马蕾	张玉杰 舒春梅 高昱 魏义花 李海英
泌尿外科门诊	梅延辉	刘少青	苏庆国	尹洪山	普通	普通	迟玉友	眼科门诊	宋斌 雷宁玉	张磊 张培培	雷宁玉 考华婷	谢迎宾 柴建生	任莉 宫月荣	王丽君 张培培	雷宁玉 宋斌
血液内科门诊	刘增艳	高娜	于文征	王学霞	孙建荣	刘晓丹	普通	耳鼻喉科门诊	王延飞 陈军 周宁	蒋东英 马秀芳 刘连新	蒋东英 赵双春 陈军 赵洪春	蒋东英 赵双春 刘章	马秀芳 刘连新 赵双春	陈军 刘章 王延林 周宁 曹瑞娟	蒋东英 马秀芳 刘连新 赵双春
内分泌门诊	于苏国 刘长梅 普通	刘俊英 于苏国 普通	刘长梅 刘俊英 普通	薛海波 解敏	张立 普通	李瑞霞 普通	张磊 普通	儿童口腔科门诊	相黎黎 刘贞 王青山▲ 许提提▼	相黎黎 刘贞 杨青霞 王青山▲ 许提提▼	许提提 闫英萃 相黎黎 高艳▼ 舒静媛▼		杨青霞 闫英萃 孙轶群▼	孙轶群 刘贞 相黎黎 杨青霞	舒静媛 许提提 相黎黎 刘贞 闫英萃
神经内科门诊	陈金波 鹿树军 冯波	刘庆新 葛汝丽 李希芝	王雪贞 衣香明 王洪财	韩笑峰 陈芳 王美玲	周晓生 郑麒 王玉良	许春胜 范雪丽 赵斌	范卫明 耿延磊 苏毅鹏	妇产科门诊	魏学功 刘玉芳 宋花蕾 普通▲	魏学功 刘玉芳 宋花蕾 普通▲	张磊磊 曹守燕 杨延冬 普通▲	姚丽娟 刘艳妮 王莉 普通▲	卢克新▲ 杨延冬 郝小强 普通▲	牛淑芳 卢克新 李霞 普通▲	魏学功 刘玉芳 宋花蕾 普通▲
神经外科门诊	李泽福 杜洪澎	隋德华 赵洪卫	李建民 张文生	李勐 刘永良	刘鹏飞 邵伟	普通	刘鹏飞	儿外科门诊	田文超	田文超	耿磊▲ 普通▼	刘腾▲ 普通▼	丁国建 普通	普通	普通
胃肠外科门诊	吴峰阶 胡宝光	李玉明 普通▲	于兴泉 孙庆磊	吴峰阶 普通	李河圣 普通	普通 普通1	张明凯 普通								
结直肠肛门外科	马冲 普通▲	李鹏 普通▲	蒋宏 普通▲	付学广 王凯▲	王保华 普通▲	普通	李保松								
肝胆外科门诊	管清海 林绪涛	张兴元 朱文涛	张帆 周磊	欧琨 曹学峰	时建 赵宝磊	普通	普通								
脊柱外科门诊	耿晓鹏 普通	孙兆忠 普通	窦永峰 普通	房清敏 王大巍	胡鹏 普通	邢建强 普通	李瑞 普通								
创伤骨科门诊	王志刚▲ 姜建浩▼	普通▲ 杨淑野▼	张轶▲ 张德刚▼	刘栋▲ 杜刚强▼	张新军▲ 马明亮▼	贾龙▲	张德春▲								
肿瘤科门诊	宁方玲 王峰 普通▲	陈绍水 刘长民 普通▲	李绵利 于泽顺 普通▲	董新军 普通▲	王振波 郝延璋	普通	普通								

注:“▲”表示上午出诊,“▼”表示下午出诊;本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!