

一天中容易长胖的四个时间点,如何合理饮食?

人体代谢规律与日常饮食时间密切相关。重庆医科大学附属第二医院张剑波医生提醒:合理规划一天中的4个关键时间节点,可有效调节代谢节奏,避免脂肪堆积,为体重管理提供科学支持。

上午9点前是激活代谢的重要时段。经过夜间睡眠,人体基础代谢率降低10%—15%,及时摄入早餐能重启代谢功能。若空腹持续至9点后,身体可能进入“节能模式”,分解肌肉供能,导致热量消耗能力下降。建议起床后1小时内进食早餐,优先选择蛋白质(如鸡蛋、无糖豆浆)、复合碳水化合物(如燕麦、全麦面包)及膳食纤维(如菠菜、小番茄),既能延长饱腹感,又可稳定血糖,减少全天过度进食的倾向。

下午4点后需注意控制水果摄入。水果中的果糖若在傍晚后过量摄入,容易因活动量减少而转化为脂肪堆积,高血糖生成指数(GI)水果(如芒果、荔枝、西瓜)可能加剧血糖

波动。建议将水果作为上午或午餐后的甜点,下午茶可选择低糖水果(如蓝莓、草莓)搭配10克坚果,或饮用无糖绿茶搭配黑巧克力(可可含量70%以上),既能满足食欲,又可延缓血糖上升。

晚餐时间宜安排在晚上7点前,为消化系统留足3—4小时的排空时间。过晚进食可能干扰褪黑素分泌,影响睡眠质量,而睡眠不足已被证实与肥胖风险增加相关。晚餐应遵循“七分饱”原则,以50%非淀粉类蔬菜(如西兰花、菌菇)、30%优质蛋白(如清蒸鱼、豆腐)和20%低血糖生成指数碳水(如杂粮饭、红薯)为主,烹饪方式推荐蒸煮或凉拌,减少隐形油脂摄入。

睡前3小时应避免进食,尤其需警惕“假性饥饿”。夜间生长激素分泌高峰(23点至次日2点)有助于脂肪分解,但进食会抑制这一过程。若感到饥饿,可先饮用温水观察15分钟,确认有进食需求后再选择温牛奶

或无糖杏仁奶等低热量饮品。需严格避免饼干、蛋糕等精制碳水,以防引发血糖剧烈波动。

此外,张剑波医生提醒,减肥人士日常进食应遵循“总热量摄入小于消耗量”原则,注重营养均衡、少油少盐,合理搭配蛋白质、膳食纤维、优质碳水及健康脂肪。注意:一是不要暴饮暴食,控制进食零食、饮料,戒掉夜宵;二是进餐宜细嚼慢咽,有利于增加饱腹感,减少进食总量;三是按“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

针对减重人士,张剑波医生提出如下饮食建议:早餐考虑高蛋白加膳食纤维的饮食,比如1个水煮蛋、半根玉米、200毫升无糖豆浆和一小把圣女果搭配食用。午餐增加适量碳水同时均衡营养,比如香煎鸡胸肉(少油)、杂粮饭、白灼西兰花、凉拌木耳等。晚餐饮食要清淡,最好是低热量加易消化的食物,比如清蒸鲈鱼、蒜蓉空心菜、半根黄瓜等。(人民日报)

锲而不舍落实中央八项规定精神

解决“四风”问题,不能“走神”不能“散光”

违规收受茅台酒、套取公款用于吃喝、违规接受管理服务对象安排的宴请……近日,海南通报6起违规吃喝、违规收受礼品礼金典型问题,反映出当前“四风”问题依旧顽固复杂。深入贯彻中央八项规定精神,务必聚焦“四风”突出问题,步步深入靶向施治,不能“走神”、不能“散光”。

“四风”问题是作风问题的集中表现,违背我们党的性质和宗旨,人民群众深恶痛绝、反映强烈。近年来,各方聚焦“四风”老问题和新动向开展集中整治,享乐主义、奢靡之风得到有力遏制,形式主义、官僚主义得到重点整治。“四风”惯性有效扭转,歪风邪气的生存空间不断压缩,党的作风实现整体好转。

同时也要看到,形式主义、官僚主义的老问题、新变种仍潜滋暗长,享乐主义、奢靡之风不时抬头,特别是不担当不作为、推诿扯皮,执行政策“一刀切”,文风会风不实不正,违规吃喝等突出问题,干部群众反映仍较强烈。必须对准焦距、找准穴位、抓住要害,持续深化整治“四风”问题。

解决“四风”问题,要抓住主要矛盾和矛盾的主要方面,什么问题突出就着重解决什么问题,什么问题紧迫就抓紧解决什么问题。反对形式主义,要着重解决工作不实的问题;反对官僚主义,要着重解决在人民群众利益上不维护、不作为的问题;反对享乐主义,要着重克服及时行乐思想和特权现象;反对奢靡之风,要着重狠刹挥霍享乐和骄奢淫逸的不良风气。找准靶子、有的放矢,方能取得实效。

解决“四风”问题,要做到标本兼治。对“四风”问题的各种表现,要严抓不放,做到该纠正的纠正,该禁止的禁止,同时要由表及里地查找问题产生的深层次原因,把查处“四风”问题同深化改革、理想信念教育、健全体制机制等贯通起来,以系统性举措来抑制不正之风。

纠风之难,难在防止反弹。当下存在一些使歪招、打折扣、搞变通现象,警醒我们要紧盯“四风”新形式新动向,不断提升规律性认识、丰富治理手段。还要认识到“四风”问题的顽固性、长期性、复杂性,坚决防止产生“疲劳综合征”,在坚持中见常态,向制度建设要长效,以优良作风凝心聚力、干事创业。(新华网)

别让健康证办理成了走过场

有的项目“缩水”,省略必要检查环节;有的走走场,不核验身份即发证;有的张冠李戴,发证机构和检查机构“牛头不对马嘴”……近日有媒体暗访发现,多地健康证办理乱象频出。

何为健康证?食品安全法规定,从事接触直接入口食品工作的食品生产经营人员,应当每年进行健康检查,取得健康证明后方可上岗工作。公共场所卫生管理条例等也作出了类似规定。生活中,我们常接触到的饭馆师傅、美容师、住家保姆等,都需要办理健康证且定期更新。

可见,健康证的办理主体多是基层服务业工作人员。这一举措是为了以特定群体的健康,确保更广大群体的安全,重要性不言而喻。推动健康证办理“更健康”,建议从3个问题

入手。

谁该办?对于需要办理健康证的行业、岗位,相关部门应做好梳理和统一规定,避免该办的没办、不该办的添负担,并与相关企业做好信息共享。例如,《网络餐饮服务食品安全监督管理办法》要求,入网餐饮服务提供者应当避免送餐人员直接接触食品。既然接触不到食品,骑手健康证办理便不再必要。在四川,相关部门已表明不再强制外卖骑手办理健康证,但一些外卖平台仍要求上传,给不少外卖骑手带来麻烦。

找谁办?办理业务应当由卫健部门主管,委托给当地疾控中心或经部门审批承担预防性健康检查的医疗卫生机构。然而,有些地方不严格检查资质、不统一检查标准,一些不

符合条件的机构甚至将健康证视为创收项目。健康证的办理具有公共性,应进一步严管办理机构的资质、范围、标准,莫让“必须办”成了“走过场”,甚至念出“生意经”。

谁来监管?办理规范有效,需要各方协同形成合力。卫健部门应规范流程、对体检机构进行不定时抽查,建立长效监督机制,并探索建立全国统一的健康证查询管理平台。公安部门应加强打击力度,进一步深挖假证链条。用人单位应进一步做好信息对接,不给职工额外增加负担。

证件虽小,健康事大。健康证关涉群众切身利益,需要进一步厘清边界、确定权责,让办理渠道更公开流畅、办理结果更真实高效。

(人民日报)

学前教育法6月1日起施行

幼儿园不得采用小学化的教育方式

幼儿园不得作为企业资产在境内外上市

办好学前教育、实现幼有所育,关系亿万儿童健康成长,关系千家万户的切身利益,关系国家和民族的未来。6月1日起,《中华人民共和国学前教育法》正式施行。

“近年来,学前教育得到快速发展,但仍是国民教育体系中的薄弱环节,资源结构性短缺,投入保障、师资队伍、规范监管等方面的体制机制仍不完善。”教育部相关负责人表示,学前教育法的实施,标志着学前教育进入“有专门法可依”的新阶段,为推进学前教育规范发展提供了强有力的法治保障。

学前教育法首先明确了学前教育的定位——学前教育是国民教育体系的组成部分,是重要的社会公益事业。“这在法律层面明确了学前教育的性质,巩固了学前教育的基础性、先导性地位。同时明确了政府在学前教育规划、投入、教师队伍建设、监管等方面的责任,突出了政府发展学前教育的主导作用。”中国政法大学校长、中国法学会副会长

马怀德表示。

一段时间以来,部分幼儿园“入园贵”、收费不规范成为社会关注的热点。“学前教育法实施后,幼儿园收费管理制度将更加健全。”陕西师范大学教育学部教授陈鹏解释,法律明确,社会资本不得通过兼并收购等方式控制公办幼儿园、非营利性民办幼儿园,幼儿园不得直接或者间接作为企业资产在境内外上市,这些规定可以有效遏制民办幼儿园过度逐利的倾向,使幼儿园回归“公益普惠”的基本要求。

怎样构建科学的学前教育内容体系?学前教育法明确了学前教育的基本目标,即坚持保育和教育相结合的原则。“学前儿童身心各方面发展仍较脆弱,离不开专业照料和有效支持,因此,幼儿园教育应当做到‘保中有教,教中有保’,将教育渗透在一日生活和游戏中,促进幼儿身心全面发展。”天津师范大学教育学部教授梁慧娟说,“学前教育法实施后,幼儿园更应自觉增强依法施教的意识,深

入推进保教实践创新。”

幼儿园与小学应当如何衔接?校外培训机构可以面向学前儿童开展培训吗?学前教育法实施后,这些广大家长和社会公众高度关切现实问题,得到明确回应:幼儿园不得采用小学化的教育方式,不得教授小学阶段的课程;校外培训机构等其他任何机构不得对学前儿童开展半日制或者全日制培训,不得教授学前儿童小学阶段的课程。

在教师聘用管理方面,学前教育法明确了两类从业禁止的情形,一类是具有虐待、性侵害、性骚扰、拐卖、暴力伤害、吸毒、赌博等违法犯罪记录的,另一类是有酗酒、严重违法师德师风行为等其他可能危害儿童身心安全情形的。“学前教育法的实施,体现了以学前儿童为中心的立法导向,为孩子们健康成长提供了坚实的法治保障。”中国法学会行政法研究会副会长、黑龙江大学校长王敬波说。

(人民日报)

预防电动自行车火灾

要做到



- ▶ 合理控制充电时间
- ▶ 勿在住宅内充电
- ▶ 勿飞线充电
- ▶ 严禁电池进楼入户
- ▶ 充电远离易燃易爆品
- ▶ 不得擅自改装修理
- ▶ 不使用非标产品
- ▶ 禁内部进水

