

中国居民如何吃得更健康？

最新版膳食指南给出参考答案

新华社北京4月27日电 吃什么更营养?怎么吃更健康?中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于昨日面世。新版指南突出了规律进餐的重要性,“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议。

随着经济社会发展和生活水平提高,我国国民膳食结构变化显著,肉蛋奶消费大增。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说,1982年至今的监测显示,我国国民从最初的蛋白质、微量元素等普遍缺乏,到现在儿童生长迟缓率明显下降、人均预期寿命持续提高。

但同时,生活节奏加快使得三餐不规律、点外卖或外食情况增多等饮食行为越来越普遍,不尽合理的膳食结构“吃出”健康负担:成人超重肥胖率超50%、高血压患病率达27.5%、糖尿病患病率达11.9%……各类慢性病发病上升态势明显。

对此,指南在上一版6条核心推荐的基础上,新增“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”2条膳食准则。指南提出,规律进餐是实现合理膳食的前提,应合理安排一日三餐、定时定量、饮食有度。两餐间隔时间以4~6

小时为宜,早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用餐时间为20~30分钟。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。推荐成年人每日饮水7~8杯,多喝白水和茶水。

如今,国人对饮食健康的关注与日俱增。中国科协联合某搜索引擎的相关研究显示,食品安全和营养健康占到民众查询内容的一半以上。中国营养学会理事长杨月欣说,面对愈加丰富的食品选择,尤其是加工食品的比例日渐增大,如何更好地认识、挑选和烹饪食物,显得越发重要。

指南建议,了解食物营养素密度,一般来说,五颜六色的新鲜水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度高的食物,少选如糖果、油炸面筋等“空白能量”的食物;利用当季、当地食物资源,新鲜的食材可以最大限度保留营养。

选购商品还要学会看标签:通过配料表和营养成分表选购食品,还可关注“高钙”“低脂”“增加膳食纤维”等标注。烹饪食物则应多用蒸煮炒、少用煎炸等方式,多利用葱姜蒜等天然香料和微波炉、电磁炉等油烟释放少的烹饪工具,以减少油脂的使用和高温引起的致癌物的产生。

辛雯



上海公布首批常态化核酸采样点

27日,市民在上海中医药大学附属龙华医院核酸采样点进行采样。为方便市民核酸检测,上海在全市优化常态化核酸采样点布局。26日,上海市卫健委公布第一批名单共534个点位,后续将动态更新。

新华社发

就卡拉奇大学孔子学院班车遭恐袭 外交部:中国人的血不能白流

新华社北京4月27日电 外交部发言人27日就卡拉奇大学孔子学院班车遭遇恐怖袭击答记者问。

有记者问:据报道,卡拉奇大学孔子学院班车遭遇自杀式恐怖袭击,请你介绍有关情况和中方采取的应对措施。

发言人说,4月26日下午,巴基斯坦卡拉奇大学孔子学院班车在校内遭遇自杀式恐怖袭击。目前已造成3名中方教师遇难、1名中方教师受伤,另有多名巴方人员伤亡。中方对这起重大恐袭事件表示强烈谴责和极大愤慨,对不幸遇难人员表示深切哀悼,对伤者和遇难者家属表示慰问。中国外交部和中国驻巴使领馆已于第一时间启动应急机制。外交部部长助理吴江浩紧急致电巴基斯坦驻华大使表达极大严重关切,要求巴方立即彻查此事,缉

拿凶手并依法予以严惩,同时采取万全措施,全力保障在巴中国公民安全,绝不让此类事件再次发生。中国驻巴使馆、驻卡拉奇总领馆正同巴方一道,全力做好善后处置工作。

发言人说,巴总理夏巴兹·谢里夫已于26日晚赴中国驻巴使馆吊唁,表示巴政府将对事件进行深入调查,对肇事者严惩不贷,全面加强在巴中国人员、项目和机构的安保工作,绝不允许任何势力破坏巴中友谊。信德省和卡拉奇当地政府有关部门已全面展开调查与缉凶工作。

发言人表示,中国外交部和中国驻巴使领馆将继续敦促巴基斯坦相关部门做好善后和受伤人员救治工作,坚决打击涉案恐怖组织。中国人的血不能白流,此次事件的幕后黑手必将付出代价。

吉杰

最高人民法院：人身损害赔偿标准下月起城乡统一

新华社北京4月27日电 记者27日从最高人民法院获悉,《最高人民法院关于修改〈最高人民法院关于审理人身损害赔偿案件适用法律若干问题的解释〉的决定》将于2022年5月1日起施行,其中将人身损害赔偿标准由原来的城乡区分修改为统一采用城镇居民标准计算。

最高法此前的司法解释规定,残疾赔偿金、死亡赔偿金按照城镇居民人均可支配收入或者农村居民人均纯收入标准计算,被扶养人生活费按照城镇居民人均消费性支出和农村居民人均年生活消费支出标准计算。经过此次修改,残疾赔偿金、死亡赔偿金修改为按照城镇居民人均可支配收入标准计算,被扶养人生活费修改为按照

城镇居民人均消费支出标准计算。

最高法民一庭负责人表示,统一采用城镇居民标准改变了以前对城乡不同户籍身份的居民认定赔偿数额差距较大的情况。比如,受诉法院地在北京的农村居民受害人死亡,如果按照统计部门公布的2020年度农村居民指标计算,最高可获得死亡赔偿金(被扶养人生活费计入死亡赔偿金)约102万元。此次修改后,居住在农村的居民也按照城镇居民指标计算,最高可获得死亡赔偿金(被扶养人生活费计入死亡赔偿金)约234万元。

该负责人说,在人身损害赔偿案件中,统一采用城镇居民标准计算残疾赔偿金、死亡赔偿金和被扶养人生活费,促进城乡融合发展,不断增强人民群众尤其是农村居民的安全感和获得感。

罗沙

最高人民检察院：检察机关要保持扫黑除恶高压态势

据新华社北京4月27日电 最高人民检察院扫黑除恶专项斗争领导小组办公室负责人27日表示,按照今年3月下发的《2022年检察机关常态化开展扫黑除恶斗争工作要点》,检察机关要通过案件办理保持扫黑除恶高压态势,深化重点行业领域整治,并做好涉黑恶犯罪案件财产认定和处置等方面工作。

最高检要求,要强化配合制约,挂牌督办一批重点案件,积极参与教育、医疗、金融放贷、市场流通新四大行业领域整治,结合追捕“漏网之鱼”、深化整治“沙霸”“矿霸”等自然资源领域黑恶犯罪、涉网络黑恶犯罪

等专项行动,审查办理一批相关领域有影响力的案件。

最高检提出,要坚持法律标准,切实做到“是黑恶犯罪一个不放过,不是黑恶犯罪一个不凑数”。要准确把握黑恶犯罪本质和构成要件,区分涉黑和涉恶、恶势力与恶势力犯罪集团、恶势力犯罪与普通犯罪的界限,既要确保精准从严从重惩治黑恶犯罪,又要避免降低标准导致刑事追诉扩大化问题,特别是要避免“恶势力”口袋化倾向。同时,要审慎办理未成年人涉黑恶案件,加强对未成年人涉有组织犯罪案件的指导,加强催收非法债务罪的适用、研究和指导工作。

刘硕

国台办评“刘畊宏现象”：两岸同胞走亲走近不可阻挡

新华社北京4月27日电 针对在上海生活的台湾艺人刘畊宏通过新媒体带动健身热潮,国台办发言人马晓光27日在例行新闻发布会上应询指出,当前疫情防控形势下,互联网、新媒体为两岸同胞相互了解、开展交流提供方便路径和新平台。这个现象就是最好的说明。

“开展交流是基于血脉相连的亲情,也符合两岸同胞共同利益,越来越多台湾同胞通过两岸交流合作获得实实在在的好处。”马晓光说,大家也注意到,凡两岸同胞齐声喝彩的,必是民进党当局“骂”的、“台独”势力“黑”的、绿媒“酸”的。这不奇怪,反而说明两岸同胞走亲走近是民心所向、大势所趋,是任何人都阻挡不了的。

针对民进党当局放风要“修法”反制所谓“大陆假信息攻击”,马晓光应询指出,民进党当局贼喊捉贼,他们长期操控绿媒、豢养网军,大肆捏造散布各种谣言,在岛内攻击异己,

在两岸制造对立,他们才是“认知作战”的惯犯。奉劝民进党当局,想通过制造假信息愚弄民众、误导民意,是低估了台湾民众的智慧,只会搬起石头砸自己的脚。

马晓光还应询介绍扩大开放台湾居民申办个体工商户政策落实情况。他说,政策实施一个多月来,各地台办、市场监管部门积极开展宣介,抓好执行,为台胞申办个体工商户提供服务和便利。湖北武汉市为台湾居民申办个体工商户制定“一天办、一次办”登记服务指南,优化办事流程、缩短办理时限;举办2022“创业武汉·台青说吧”政策宣介会,两岸多地3000多名台胞台青线上参加。北京市台办通过新媒体平台、台胞服务电话进行政策宣介和咨询服务。辽宁、江苏、浙江、福建、山东、湖北、海南、四川、贵州等地也通过多种方式及时解答登记注册条件、涉及行业、纳税额度、如何快速申办等问题。

陈舒