



# “无糖月饼”也不宜开怀大吃

## 专家：慢病人群以不吃或少吃月饼为妙

星报讯(记者 马冰璐) 中秋将至,月饼是中秋节的必备食品,但月饼富含较多的油脂、蔗糖,属于高热量食品,不宜过量食用。昨日,安医大一附院营养科专家张宝提醒市民,月饼不宜多吃,糖尿病、高血压等慢病人群以不吃或少吃月饼为妙。

### 健康人群每天食用量不超过100g

据张宝介绍,吃一个中等大小的月饼(100g)等同于进食了一包油炸方便面的能量。月饼除了能量高、脂肪高,还有一个特点就是蛋白质含量也相对较少,一般,健康人群每日应不超过100g,肥胖、糖尿病、高血脂、脂肪肝等慢病人群尽量少吃或不吃,不建议超过25g,并适当减少主食的摄入。对于消化吸收功能较弱的患者,比如胆囊炎、胰腺炎、慢性腹泻等,建议不食用月饼,另外,老人、小儿也不宜多摄入月饼。

月饼本身已含有较高的碳水化合物,所以不宜再搭配饮料、粥等,粥、甜饮料含有大量糖分,会迅速提高血糖,尤其不利于糖尿病患者。“建议搭配些茶水,如乌龙茶、铁观音、花茶都是不错的选择,不喝茶的话可以选择温开水。”张宝提醒,月饼一定要吃新鲜的,月饼含脂肪较多,应避免保存。

### “无糖月饼”也不能开怀大吃

张宝建议高血脂患者少量食用有蛋黄馅的月饼,以免影响病情。

不少爱吃月饼的糖尿病患者会选择“无糖月饼”一饱口福,对此,张宝提醒,“无糖月饼”也不能开怀大吃,因为其含有淀粉,会在人体转化为糖分,“此外,糖尿病患者品尝美食同时,不要忘了餐前餐后测血糖,以掌握自身病情。”

### 中央媒体看安徽

## “五化”联动谱新篇

### ——安徽推进乡村产业发展观察

2021年是“十四五”规划开局之年,处于“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期。农业大省安徽正着力走出一条以土地规模化、组织企业化、技术现代化、经营市场化、服务社会化为牵引的“五化”联动道路,全力推进农业产业化,奋力推动安徽乡村全面振兴。

近年来,安徽大力发展多层次、多类型的农业社会化服务,破解“谁来种地”“怎么种地”问题,促进农业生产的集约化、标准化、绿色化。截至2020年底,安徽各类农业社会化服务组织达5.2万个,农业生产托管服务面积近2.2亿亩次。面向“十四五”,安徽将走好“五化”联动新路径,用市场的逻辑谋事、用资本的力量干事,用平台思维、生态思维成事,抓好“招商引资、招才引智”,促进乡村产业蓬勃发展。 ■ 据《农民日报》

## 马鞍山市70多家企业抱团“攻坚” 半导体行业协会成立

星报讯(丁刘彬 记者 张发平) 9月11日上午,由安徽省马鞍山市半导体协会筹委会主办,马鞍山郑蒲港新区管委会承办的马鞍山市半导体协会正式成立。

据介绍,马鞍山市半导体协会由该市70多家从事半导体科研开发、生产制造、以及相关服务的企事业单位联合发起成立。协会成立后,将充分发挥协会专业职能,弥补马鞍山市半导体专业公共服务机构的空白,紧密团结各成员单位,全力开展研发、制造、应用工作;为产业搭建更专业的综合服务平台,促进企业交流合作。同时协助政府制定和实施行业发展规划、产业政策、行政法规,保护知识产权,鼓励公平竞争,推动马鞍山市半导体产业快速健康发展。

## 安徽疾控发布重要健康提示 莆田市旅居史的市民请主动报备

星报讯(记者 马冰璐) 9月10日,福建省莆田市仙游县发生新冠肺炎聚集性疫情。根据初步测序结果,判断该起疫情为传播速度极快的Delta变异株感染所致。为科学精准防控疫情,严防疫情输入,9月13日,安徽省疾控中心对广大市民发出如下健康提醒:

2021年8月26日(含)以来有福建省莆田市旅居史的来(返)皖人员在做好个人防护的情况下,请主动向当地社区、村庄、工作单位或所住酒店进行报备,并配合当地疫情防控部门落实核酸检测及其他各项防控措施。鉴于当前的疫情形势,如非必要,建议近期不要前往福建省莆田市及其他有中高风险地区的城市。

### 新闻延伸

国内中高风险地区名单(截至2021年9月12日20时)

高风险地区(1个)

福建省莆田市仙游县枫亭镇

中风险地区(4个)

福建省莆田市仙游县郊尾镇后沈村

福建省莆田市仙游县赖店镇象岭村

福建省莆田市仙游县园庄镇大埔村

云南省德宏州瑞丽市勐卯镇姐东村村委会大等贺村民小组



## 安徽小将胡凯全运会手枪摘金

星报讯(记者 江锐) 9月13日,第十四全运会射击比赛在陕西举行。在男子10米气手枪决赛中,安徽小将胡凯以总成绩241.3分夺得冠军,这也是安徽省体育代表团竞技体育项目在本届全运会上摘得的第三枚金牌。

本次男子10米气手枪比赛,胡凯以资格赛第八名惊险进入决赛。决赛共分两个阶段,面对山东、福建等含奥运选手在内的诸多射击高手,胡凯沉着冷静,稳定发挥,越打越出彩,最后一枪打出10.9环完成逆转,成功夺冠。山东选手张博文、浙江队刘军辉分别获得银、铜牌。

胡凯还与队友袁宗明、张浩一起以男子10米气手枪资格赛第3名的身份,进入决赛。“比赛前就是想脚踏实地一枪一枪拿下来。”胡凯说,“这是我第一次进入全国比赛的决赛,但不是最后一次,未来还有很多需要努力的。下一步的目标就是进入国家队,参加国际赛事。”



胡凯(右)与教练在领奖台上

## 女子在微信中称要轻生 民警与死神赛跑成功解救

星报讯(卫学超 记者 徐越蕾) 9月12日晚21时45分许,当涂县公安局110指挥中心接报警,报警人称其朋友张某因感情纠纷一直抑郁,晚上与其微信聊天中扬言轻生,且张某可能已经吞食了药物,具体位置不详。

接警员详细询问轻生女子的信息,以便能够快速找到。但是报警人仅仅知道张某今年23岁,女性,当涂县人,其他有用信息均无法提供。

警情就是命令,时间就是生命,当日值班民警立即启动紧急警情工作预案,通过分析研判迅速锁定两名人员,并获取家属联系方式,但通过联系均表示不认识张某,救援工作陷入僵局。

就在救援工作毫无进展之时,民警再次与报警人联系,尽可能的获取张某相关信息,以确定其身份。经了解,民警得知张某有个姐姐住马鞍山,并及时确定了张某姐姐的身份信息及联系方式。

通过与张某姐姐联系后,民警得知张某与父母同住,现住在当涂县姑孰镇家中。随后火速赶到张某家中询问其父母,其父母称不知道此事,女儿就在自己房间,说完带领民警来到女儿房间,但敲门未有人应答。民警随即破门进入发现张某已服用安眠药,陷入昏睡中。民警与其父母立即将张某送上120急救车运往医院救治。因抢救及时,该女子脱离了生命危险。张某父母对当涂公安积极营救其女儿表示衷心感谢。

## 泗县召开全县文旅工作推进会

为推进泗县文化惠民、文明创建、乡村振兴、文化市场、安全生产、疫情防控、文物保护等重点工作,9月10日上午,全县文旅工作推进会在泗县文化和旅游局会议室顺利召开,会议总结了1~8月工作开展情况,查找存在的问题,明确下一步文旅工作重点。

会上,局民生办负责人传达省委宣传部文件(关于开展全省农家书屋提质增效监督检查工作的通知)。要求村级农家书屋管理员落实信息报送工作、签到系统应长期坚持。通报近期督查镇村综合文化中心建管护工作、省市暗访考核、督查排名(文化振兴、文明创建)。安排文化云考核工作。部署送戏进万村、农村公益电影放映工作。对各镇(开发区)活动组织、活动费用支出标准、活动审批、报账程序进一步规范和指导。

与会人员纷纷表示,要认真梳理、积极作为,坚持不懈抓重点、补短板、强弱项,以深入推动文化和旅游融合发展为目标,推动泗县文化旅游高质量发展,推动乡村文旅全面振兴,为建设“经济强、百姓富、生态美”的现代化新泗县做出自己新的更大贡献。 ■ 董泽甫 孙蕊

## 体育迷小姑娘“乐享”体彩

位于合肥市蜀山区石台路与皖河路交叉口向北20米路西的体彩3401003062站点,店铺面积不大,但每个到来的彩民总印象深刻。店主是个热爱体育的小姑娘,为人恬静温柔,不管任何时候都是笑眯眯的,很多彩民几乎都问过她同样的一个问题,“你一个小姑娘天天在店里看店不无聊吗?”店主虽然年龄不大,说到足球方面的知识,她总是滔滔不绝,先是她喜欢的球星内瓦尔,或是最爱巴萨的三叉戟MSN组合。她的爱好总是跟体育相关,所以经营着这样一份喜欢的小事业,总不会觉得枯燥无聊。 ■ 记者 江锐