



夏日炎炎,别忘了合理膳食

星报讯(记者 马冰璐) 夏日炎炎,人体消化功能明显减退,常常出现食欲减退、厌食等症状。同时身体需要通过大量排汗以维持体温的恒定,而汗液中含有大量水分以及钠、钾、钙、镁、铁等矿物质,维生素C、维生素A和B组维生素等营养素,进而改变了机体对营养的需求。7月25日,安徽省疾控中心提醒,在做好防暑降温的同时,合理膳食显得非常重要。专家表示,想要满足机体的营养需求可以采取以下措施:

足量饮水,少量多次

《中国居民膳食指南(2022)》推荐低身体活动水平的成年男性每天饮水量为1700ml,女性1500ml。活动强度增高或者夏季高温出汗较多时,需适当增加饮水量。日常可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等饮品少量多次补充水分,盐开水、盐汽水和盐茶等也是很好的选择。

如果出汗较多,也可选择一些运动功能饮料,或是通

过菜汤、鱼汤或肉汤等膳食进行水和盐分的补充。此外,还可以通过食用黄瓜、西瓜等含水量高的果蔬来补充一定量的水分。切记少喝冰水,控制啤酒、碳酸饮料的摄入量。

精心烹调,促进食欲

高温天气饮食宜清淡为主,多用蒸煮炖,少用煎炸烤的方式进行烹调。合理使用葱、姜、蒜、食醋等调味品,注重食物的色香味。

合理搭配,满足维生素需求

据介绍,含维生素B₁较多的食物有花生、豆类、小米等。含维生素B₂和维生素A较多的食物有动物肝脏、蛋类以及奶类等。含维生素C和胡萝卜素较多的食物为各种新鲜的水果和绿叶蔬菜。

钠普遍存在于各种食物中,其主要来源是食盐、酱油、味精、咸菜等,不需刻意增加即可满足机体需求。奶

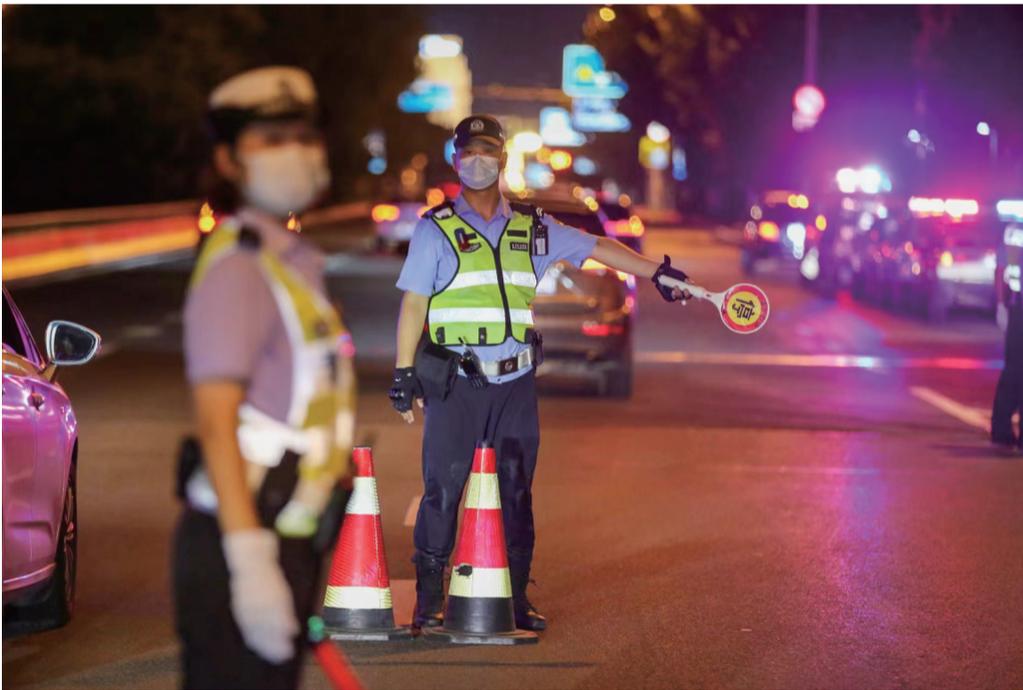
及奶制品含有丰富的钙,豆类和鱼、小虾也是钙的良好来源。动物肝脏、动物全血、禽畜肉和鱼类是铁的良好来源,并且吸收利用率较高。动物性食物含锌丰富且吸收率高,可优先选择牡蛎、瘦肉、动物内脏等。含钾丰富的食物有蔬菜、水果、豆类等。绿叶蔬菜、坚果、粗粮均含有丰富的镁。

荤素搭配,保证优质蛋白摄入

天气炎热的情况下,机体组织蛋白的分解增加,蛋白质的摄入量应在平常的基础上增加10%至15%,摄入量在100~120克/天为宜,因此,推荐多吃富含优质蛋白质的食物如鱼、禽、肉、蛋、奶以及大豆及其制品等,以满足夏季机体代谢的需求。

专家提醒,在高温、高湿环境中,各种致病微生物繁殖加速,食物易腐败变质,常引发食源性疾病和食品安全事故。在食物的购买、储存和加工等各环节都要加以注意。此外,要养成良好的卫生习惯。

合肥:3夜查处交通违法行为2300余起



星报讯(合交宣 记者 唐朝文/图) 记者昨日从合肥市公安局交警支队了解到,为全力推进夏季治安打击整治“百日行动”深入开展,根据全国公安机关夏夜治安巡查宣防集中统一行动及安徽省公安厅“畅安4号”统一行动安排,该部门于7月22日至7月24日组织开展夏夜治安巡查宣防统一行动。

据介绍,本次行动期间,合肥交警部门每晚在全市范围内设置不少于31个夜查点位,重点针对

酒驾醉驾、农村地区“双违”、占道经营、违禁车辆闯禁行、“三超一疲劳”及非法改装车辆“炸街”等突出交通违法行为进行严查。

截至7月24日,此次行动共查处各类交通违法行为2300余起,进一步净化了道路交通环境,消除了道路交通安全隐患,为合肥夏夜的“烟火气”拧紧“安全阀”。在行动中,合肥交警还运用交管科技手段,组织专人对“炸街”、闯禁行车辆开展精准查缉,通过科技赋能有效支撑了统一行动的开展。

合肥今年续建新建193个安置房项目

星报讯(记者 祝亮) 记者从合肥市城乡建设局获悉,今年该市将续建、新建安置房项目193个,占大建设项目总数10.2%。计划年度完成投资182亿元,占全年大建设年度完成投资任务的18.2%。截至5月,该市已安置面积约214万平方米,在建安置房面积约4142万平方米。

据悉,2021年,合肥市共完成房屋征迁总面积1213.54万平方米,全年共完成安置超8.8万户、面积超1000万平方米,安置总面积较上年增长了19.35%。

作家走进肥东 书写清风热土

星报讯(席庆荣 记者 赵汗青) 7月23日至24日,首届“清廉肥东、红色文旅”著名作家写肥东暨《安徽文学》杂志社走进红色肥东活动,在全国重点文物保护单位渡江战役总前委旧址纪念馆启动,并开展采风及改稿会活动,挖掘红色资源,擦亮红色名片,释放红色“动能”,助力乡村振兴。

两天的时间内,采风团成员在讲解员的带领下,先后参观了渡江战役总前委旧址纪念馆、瑶岗渡江战役文化园、茶壶山革命烈士陵园、蔡永祥纪念馆、中共合肥历史陈列馆、合肥东乡支部展陈中心等,挖掘红色故事,感受红色文化,传承红色基因。

合肥蜀山区今年将建设城市老年社区食堂、助餐点57个

星报讯(葛庆钊 王洁 孙雨静 记者 沈娟娟) 7月25日中午11点40分,在合肥市蜀山区西园街道光明社区助餐点,餐厅内宽敞明亮、干净整洁,饭菜品种多样,老人们坐在餐桌前,一边享用可口的饭菜,一边聊着家常。据悉,蜀山区今年将建设城市老年社区食堂、助餐点57个,农村老年食堂、助餐点6个,特困供养机构(养老机构)助餐点2个,其中包括1个慈善冠名老年助餐机构。

据介绍,光明社区助餐点位于名君家园小区内,60岁以下老人16元,60岁以上老人14元,四菜一汤一饭,荤素搭配科学,菜品每天不重样。最近天热,助餐点还贴心地为老人们送了一份绿豆汤。

灵璧县冯庙镇:抓好粮食生产

灵璧县冯庙镇切实抓好粮食安全生产工作,全面落实粮食安全责任制,不断巩固提升粮食综合生产能力和粮食质量安全保障能力,促进粮食生产高质量发展。该镇在抓好粮食安全生产工作中,把粮食生产当作国计民生的一项重要工作来抓,利用微信、广播等,多渠道宣传粮食种植的重要性,鼓励农民多种粮种好粮,形成发展粮食生产的良好氛围,引导农户扩大粮食种植面积,端牢手中饭碗。

各村不断强化责任抓好落实,具体制定落实粮食种植面积,统筹力量共同推进粮食种植工作。同时优化技术服务抓落实,为实现科学种田,增加粮食产量,该镇及时组织农技人员开展技术服务工作,农技人员深入田间地头,开展田块整理、推广优良品种、化肥减量增效、测土配方、农机维修保养与安全操作等技术指导,为粮食增产、农民增收提供各种实实在在的服务。 ■ 曹金龙



近期,合肥高新交警志愿服务小分队联合送“戏”下乡活动,利用“大篷车”深入辖区雷麻村开展“美丽乡村行”夏季道路交通安全知识宣讲活动,活动中采用群众喜闻乐见的方式普及交通安全知识,起到了较良好的宣传效果。 ■ 张欣 记者 沈娟娟 文/图