

《中国居民膳食指南(2022)》近日发布,营养师刘佳宁称—— 宁波人最大问题:吃得太“细巧”

民生关切

Min Sheng Guan Qie

记者 陈敏

14岁,100公斤!看着面前这个小胖墩,宁波市第一医院肥胖俱乐部营养师刘佳宁不由皱紧了眉头。刘佳宁告诉记者,这几年宁波超重和肥胖人群大幅度攀升,最主要原因就在于饮食不当。

4月26日,《中国居民膳食指南(2022)》在北京发布,《指南》提炼出了平衡膳食八准则。对照新《指南》,宁波人的膳食是否健康?刘佳宁告诉记者,宁波人日常饮食存在很多误区,其中最大的问题是吃得太“细巧”。

精米精面吃太多

随着生活条件的提高,人们吃得越来越好,在对食材质量的追求上也越来越高,这就让我们的饮食变得特别精制,什么都吃最精细的,可最精细的食材真的就是最好的吗?长期吃太“细巧”的碳水化合物,身体又会出现怎样的问题?

刘佳宁说,以大米为例,在精细加工的过程中,会丢失大米本身附有的B族维生素、维生素E、纤维麦麸等,而这些都是人

体所需的物质,如纤维麦麸可以增强胃肠道蠕动,而精细食物中含有的纤维素较少,长期吃,肠胃承受负担的能力就会被削弱,肠道菌群比较容易失衡,从而导致便秘等肠道问题。又如B族维生素多参与人体脂肪代谢,该物质多见于一些粗粮之中,被加工过的精细食物里面,该物质的含量是比较少的,长期食用,会直接导致胰岛功能负担加重,从而造成饮食者发胖、血糖异常,这几年宁波的肥胖人群和糖尿病患者逐年增加,与饮食过于精制大有关系。

刘佳宁建议,日常膳食要增加一些芋头、南瓜、红薯等粗粮,煮米饭时可以在大米中加一些小米、豆子等杂粮。

贪吃“红美人”重了十几斤

宁波人很幸福,杨梅、枇杷、桃子、“红美人”等本地当季水果可供享受,但是这些本地当季水果都存在保存时间短的特点,一些市民为了品美食,出现暴饮暴食的现象。

今年春节后,刘佳宁接诊了一名女士,这名女士特别喜爱象山“红美人”,春节休息在家,每天都要吃上两三个“红美人”,没想到一个春节下来,体重直接飙升了十几斤。

刘佳宁告诉,这样的患者并不少见。她提醒广大市民,当季水果虽好吃,但一定要适可而止,比如当季枇杷,虽有止咳化痰的作用,但枇杷性寒,一次吃多了极易造成腹泻。而“红美人”虽汁多味甜,但糖分过多。

吃海鲜大有讲究

海鲜是宁波的一大特产,也是宁波人餐桌必不可少的一道佳肴。很多宁波人认为,海鲜是高蛋白、低脂肪的食物,热量也低,吃了不会增加脂肪而导致肥胖。

事实上,海鲜吃多了也不是好事,有个别人吃海鲜会伴有瘙痒、皮疹、发热等过敏现象,一般海鲜含高蛋白、高胆固醇,多吃也不健康。

刘佳宁建议,海鲜适合清蒸水煮,应尽可能避免油炸、烧烤等烹调方法,这会增加热量的摄入,失去海鲜低脂的优点。如果红烧海鲜,尽量不放或少放糖。她还建议市民要控制食用三文鱼、金枪鱼、银鳕鱼等大型鱼类,因为这些大型鱼类普遍铅含量过高,食用过多不利于身体健康,建议一周最多吃两次,每次最多吃200克。

“泡饭+咸菜”别再吃了

“泡饭+咸菜”是老宁波人最

为经典的早餐,但是刘佳宁认为这个吃法最不健康,说白了就是在吃糖和盐。要吃泡饭也可以,刘佳宁建议大家做泡饭时不妨加一些青菜、虾、瘦肉,以弥补泡饭里所缺乏的纤维、蛋白质。

除了“泡饭+咸菜”,宁波人还特别钟爱酒酿圆子、面汤、饺子汤、勾芡等,但在刘佳宁看来,这些饮食都不适合高频率摄入。如酒酿圆子,酒酿本身就是发酵物,富含氨基酸,加上高糖分,再加上圆子属糯米产品,吃多了极易加重肠胃负担。还有宁波人喜食面汤、饺子汤,俗话说“原汤化原食”,事实上,淀粉、油盐糖全都溶解在了汤里面,不仅容易将胃撑大,还直接增加了胰岛功能负担。

腌制食品增加高血压风险

雪菜、烤笋、咸蟹、咸泥螺……宁波人对这些腌制食品情有独钟。刘佳宁建议大家尽量少吃这些重口味的腌制食品,一方面,长期食用腌制品,会导致味蕾迟钝、口味越来越重;其次,在腌制过程中,食材本身具有的优质蛋白会大大丢失;此外,增加了肾脏代谢的负担,会引起水肿,长期食用腌制食品者可能会增加患高血压的风险。

大庆南路“月季大道”一路花香

本报讯(记者杨绪忠 通讯员高露 郁雨绮)“五一”假期即将来临,气温逐渐上升,江北大庆南路上的月季花渐次开放,红色、粉色的花朵摇曳枝头,将1.1公里长的道路装点得芳香扑鼻,风景迷人。这条路已成为名副其实的“月季大道”,成为中心城区一道亮丽的风景线。

“月季大道”是大庆南路景观改造提升后的一大特色,4年来,在养护人员的精心照料下,月季生长茂盛,年年花期如约而至,路中间隔离带的月季花全部盛开,花朵挤满枝头,来往车辆旋起阵阵香气。沿路行驶,一路繁花令人目不暇接。不少经过的市民驻足拍照,直叹行走走在“花路”上,仿佛游园。

据江北市政养护中心相关人士介绍,本周起,大庆南路各品类“月季大道”竞相绽放,5月份是最佳观赏期。月季花品种多样,一年两次花期,第一次是从4月中下旬到6月梅雨季节结束。第二次密集花期是从9月下旬到11月。市民朋友可以前往大庆南路赏花“打卡”,欣赏这番春夏美景。

此外,江北市政养护中心还在大闸南路等城区主干道上调整了各类时令草花,增添沿途景观效果,提升城市品质。



大庆南路“月季大道”。

(高露 郁雨绮 摄)

竟有人觊觎城市里的绿化笋

园林绿化部门:违反绿化条例,食用有隐患



宁波市园林绿化中心工作人员在接受记者采访时表示,此处确实归他们管养,这些竹子品种为乌哺鸡竹,竹子色泽鲜艳,黄色间有绿色条纹,成排布景显得生机勃勃。在公园道路种植,观赏效果甚佳,眼下正值它们的笋期。

但他提醒广大市民,虽然乌哺鸡竹嫩笋味美可以食用,但是养护人员出于防止病虫害的需要,对这几处竹林喷施了低毒环保的生物农药,市民若食用竹笋后可能会引起

身体上的不良反应。此外,市民采摘竹笋违反《宁波市城市绿化条例》,绿化养护人员发现后会及时劝阻,请市民自觉维护绿化完好。

本栏目参与方式:1、在甬派客户端首页找到民生e点通区块,通过该栏目稿件文末留言按钮提交线索;2、拨打热线81850000反映。

奖励:宁波日报报网端介入后的线索可获得50元至200元不等的爆料奖。
时间:截至5月底。



轨道交通1号线舟孟北路站被物的竹笋。

(廖业强 摄)



路人在轨道交通1号线舟孟北路站撸了一小堆竹笋。

(网友转发的抖音相关视频截图)

休渔前夕看鱼市: 春捕渔获物量减价平 优质鱼虾蟹身价看涨

本报讯(记者余建文 通讯员陈冬波 陈挺)5月1日12点东海全面休渔,今年渔船春捕作业形势如何?后期鱼价会不会涨?昨天上午,记者来到奉化桐照渔村渔市面。

桐照码头上稍显冷清,部分渔船已提前回港休渔;鱼市里“热度”不低,前来采买鱼虾的市民络绎不绝,不少人一下买了好几箱,提前囤货备战休渔期。

水产商林大姐说,今年桐照、栖凤渔船捕来的鱼不少,品种也不多,行情偏淡,也就这几天,来买的人多了,鱼价略有上涨。像条重500克的大鲈鱼,零售价每公斤130元出头,条重6两的带鱼,售价每公斤26元至30元,比4月初时涨了约两成,“不过和去年同期比,价格还是偏低的”。

桐照村外海书记郭盛波说,受柴油价格飙升和疫情影响等多重打击,今年奉化渔船的春捕生产普遍低迷,捕上的渔获物少,也卖不上价,绝大多数渔民是亏的,目前桐照渔村的500多条外海渔船,已有近百条提前回港休渔。

象山渔船的生产情况也差不多。象山渔业部门人士介绍,尽管统计数据还没出来,但从渔民反映看,今年春捕不乐观,经济鱼产量明显减少,像小黄鱼、梭子蟹、乌贼等捕获量锐减,也就鲳鱼、带鱼、红虾产量稍微好一些。

宁波路林水产市场大水产交易区负责人虞卫珍告诉记者,今年条形大、品相好的经济鱼、虾蟹很稀缺,已经有商家开始抢货,为伏休期做准备。

违法排污,举报有奖 我市奖励两起环保案件举报人

本报讯(记者冯璋 通讯员陈晓众)昨天,市生态环境局发布消息,今年一季度,我市先后实施了两起生态环境污染有奖举报,两个案件奖励人按照有关奖励办法分别获得了16878.3元和2万元的奖励。“这也实现了《浙江省生态环境违法行为举报奖励办法》实施以来我市零奖励的突破。”市生态环境局有关负责人说。

2021年8月20日下午,市生态环境局北仑分局收到举报人来信投诉,反映宁波某固废处置有限公司在北仑区春晓街道某地倾倒填埋工业固废。

经查,宁波某固废处置有限公司自2021年6月开始将来自宁波某运输设备有限公司的一般工业固废水性漆渣倾倒填埋在春晓街道该地块。宁波某固废处置有限公司的行为违反了《中华人民

共和国固体废物污染环境防治法》第二十条第一款的规定,根据有关规定,处以行政罚款16万余元。根据《实施细则》,2022年2月16日北仑分局给予举报人16878.3元奖励。

2021年6月22日,慈溪龙山镇村民来访反映龙山镇某地有非法发黑作坊,生产废水未经处理直接排放农田,并提供了确切的生产地理位置和生产作业场景照片。

经查实,该处发黑场所经营者为郑某,无工商营业执照,发黑项目未经环保审批,未建设废水处理设施,生产废水未经处理直接向农田排放。经监测,外排废水指标中重金属污染物锌、镍超过国家规定的排放标准10倍以上。

今年1月18日,慈溪市人民法院对郑某作出刑事判决。今年3月4日,慈溪分局对举报人给予2万元的奖励。

“五一”多云天气唱主角



本报讯(记者孙肖 通讯员郑铮 虞南)明天“五一”小长假开始了,根据宁波市气象台预报,除30日夜里有小雨外,“五一”期间以多云天气为主,气温基本处于春天的“舒适区”,最低气温10℃至13℃,最高气温20℃至24℃。4月将尽,近期频繁“变脸”

的春姑娘却让人难以感受到她的温柔,但好在今天雨止转阴到多云,接下来天气以阴和多云为主。

“五一”小长假具体天气预报如下:4月30日,多云到阴,夜里阴有小雨,气温13℃至20℃;5月1日,阴到多云,气温13℃至20℃;5月2日,多云到晴,气温12℃至22℃;5月3日,晴到多云,气温10℃至23℃;5月4日,多云,气温12℃至24℃。

误捕三条中华鲟 余姚渔民第一时间放生

本报讯(通讯员何琰敏 见习记者郁晶莹)昨天上午8点多,余姚市泗门镇万圣村渔民沈文焕意外捕获3条野生中华鲟,长度在65厘米左右,每条重约3.5公斤,随后他小心翼翼地把它一条一条放回海中。“真的太意外了,以前捕鱼会有(中华鲟),但像今天这样有3条的还是头一回碰到。”沈文焕激动地跟记者比画着。

中华鲟是地球上存活的最古老的脊椎动物之一,距今有1.4亿年历史,有“国宝活化石”之称,被

列入国家一级重点保护动物名录。

今年51岁的沈文焕从事捕捞工作已有30年。昨天凌晨,他和同伴一起出海捕鱼,到昨天早上8点多收网的时候,竟意外捕获3条野生中华鲟,他一边让同伴拍视频,一边把中华鲟一条条捧起来轻放入海。沈文焕对记者说:“野生中华鲟我们前些年每年都会捕捞到2-3条,它是国家一级保护动物,我们捕捞到以后马上就放掉的,一点都不会犹豫。现在在水环境越来越好了,今年我大概捕捞到20条中华鲟了。”

节假日出游呼唤“无痕旅游”



4月27日,某平台上一篇文章名为《宁波“小九寨沟”走红网络,村民发出苦苦哀求:你们千万别来了》的文章,在户外圈、驴友圈引起了关注。

中确实是“嗨过了头”,其不文明的行为在“赏风景”之后变成了“煞风景”;胡乱丢弃的、胡乱刻字的、胡乱践踏的……破坏了风景线。“你们千万别来了”其实并不是抵触“旅游经济”,而是对不文明行为的声讨,反对的是不文明的出游行为。对于这种不文明的出游现象,资深旅游人士呼吁:把垃圾带走,提倡“无痕露营”“无痕旅游”。是的,我们应该呼吁“无痕露营”“无痕旅游”,此处的“无痕”本质上是文明的“留痕”。

我们在出游的时候,可以带上“美丽的心情”,而需要带走的是“遍地的垃圾”“风景里的不文明”。美丽的景点可以是记忆中的“我来过”,而不是不文明的“老足迹”。“五一”马上要到了,请做到“无痕露营”“无痕旅游”。(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)