

镇海三轮核酸检测结果均为阴性 之后新增病例是哪里发现的？

12月14日下午，宁波市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会在镇海区人民政府召开，市政府副秘书长、办公厅主任、市疫情防控办常务副主任王仁元，镇海区副区长刘立群，市康宁医院副院长、主任医师禹海航等出席发布会。会上王仁元通报了当前我市疫情最新情况及下步工作。

自12月6日以来，镇海区累计报告本土确诊病例55例。目前都在定点医院接受隔离治疗，病情都比较稳定。相关涉疫场所均已按规定，严格落实了相应的管控和消杀。

截至14日15时，全市累计排查密接人员3301人、次密接人员4971人，一般接触者103395人，均已落实管控措施。从昨天开始，已经有414名次密接人员经过7天集中隔离，并经3次核酸检测阴性，按照国家有关规定解除了集中隔离。

这次镇海区疫情，传播速度快、病毒传染性强。我市同时间赛跑、与病毒作战，在较短时间内，基本控制住了疫情，赢得了防扩散、防外溢的重大阶段性成果。

但是，当前我市疫情防控形势依然复杂严峻，大考还未到交卷之时。一是新冠病毒肺炎的潜伏期一般为3-5天，最长可达15天。二是此次镇海疫情涉及密接、次密接人员较多，近几天来仍有在集中隔离点发现零星新增感染病例，镇海区疫情风险还没有完全消除。三是当前国内中高

风险地区还有不少，特别是我市周边地区疫情防控形势复杂严峻，疫情的输入风险较高。因此，疫情防控还未到“松口气、歇歇脚”的时候。

下步，我市将清醒坚定、深细严实，坚持应急处置与常态防控“两手抓”，深入细致做好疫情防控工作，巩固成果、扩大战果，坚决彻底打赢疫情防控的歼灭战。

一是继续维持I级应急响应状态。坚持科学防控、精准防控，继续维持全市I级应急响应状态不变，继续维持镇海区临时封闭管理措施不变，继续做好蛟川街道重点区域的分类管控，把I级应急响应的防控要求落实到位。对纳入封闭管理的市民群众，保障好生活必需品和基本就医需求，加强人文关怀，切实解决好后顾之忧。同时，我们将结合疫情防控的发展态势，在做好科学分析研判基础上，规范有序地调整我们下一步的防控策略。

二是继续精准做好流调溯源、核酸检测。对新增的阳性感染者，第一时间做好流调溯源工作，精准排摸密接、次密接人员，做到一个不漏。继续做好重点区域、重点人员的核酸检测工作。我们计划将在12月15日组织开展蛟川街道第5轮全员核酸检测，请大家主动配合参加检测，注意个人防护，保持安全距离。

三是继续强化隔离管控措施。严格规范落实硬核隔离，强化隔离场所的内部管理，严防隔离人员的交叉

感染。按照“五包一”标准要求，规范落实居家隔离要求，切实把人管住管到位。针对隔离用房日趋紧张的情况，加强集中隔离用房建设和储备，目前，镇海区已启动了临时活动隔离用房的建设，预计到12月15日能够投用第一批670套临时活动隔离用房。

四是继续严格落实社会面管控。加强中高风险地区来甬返甬人员的排查管控，严防疫情输入风险。扩大疫情监测范围和覆盖面，发挥医疗机构、药店等的“哨点”作用，加大对重点人员、环境和物品的核酸检测力度。继续做好查漏补缺，深入细致地排摸建筑工地、农村社区、出租房等重点区域，采取有效的措施，防范化解风险隐患。强化“健康码”和行程卡联动核查，严格管好车站、码头、商场、景区等重点场所和重点部位，严守社区出入“小门”，从严从紧控制人员流动和聚集，严格控制线下会议活动，切实降低疫情的传播风险。

五是继续筑牢全民抗防疫防线。疫情防控只有100分，没有99分。要进一步压实“四方”责任，属地、部门、单位和个人要严格落实疫情防控的责任，发挥街道、社区党员干部和网格员、基层医务人员、民警、志愿者等的作用，完善工作的闭环机制，及时精准地发布有关信息。面对疫情不恐慌，但要增强风险意识。广大市民要当好自身

健康第一责任人，自觉遵守戴口罩、勤洗手、少聚集等防控措施，尽量减少外出活动，共同筑牢群防群控的严密防线，一起来守护大家的健康生活环境。

记者 徐露清

答记者问

镇海三轮核酸检测结果均为阴性，请问之后新增的病例是哪里发现的？

王仁元答：12日以来，截至14日15时，全市新增11例阳性感染者，均为蛟川街道封控区内转移人员，分别来自虹桥四方工地和五里牌社区，在集中隔离点通过例行核酸检测中主动发现。所有人员的活动轨迹都比较清晰，密接、次密接人员均得到有效管控。

自12月6日疫情发生以来，我们已经在镇海区（除蛟川街道外）开展了3轮全员核酸检测，在镇海区蛟川街道管控区内我们已经开展了4轮全员核酸检测，累计检测192万余人份。到目前为止，所有发现的感染者均集中在镇海区蛟川街道管控区内，在蛟川街道以外没有发现新的感染者，没有发生疫情扩散外溢。所以当前镇海区疫情总体平稳可控。

据宁波发布



水果榨汁会破坏营养？水果干能代替水果？

很多人都不知道答案，今天来科普一下

科普与健康

平时大家是怎么吃水果的呢？清洗、削皮、掰开或切块……

但是人们为了图省事，也会选择水果干和果汁。可水果干和果汁毕竟不是新鲜的水果，营养价值一样吗？真的能代替水果食用吗？今天就来了解一下。

水果干是怎么制作的？

水果种类繁多，因所含水分和其他物质不尽相同，果干制作方法也是多种多样。传统意义上的果干是为达到贮藏和运输的目的，利用太阳辐射能、热风等自然条件使水果干燥的。

直接受阳光暴晒的称为晒干，在通风良好的室内或阴棚下干燥的，称为阴干或晾干。

随着食品科学与技术学科的发展，当下更多的是采用干制速率高、食品品质损耗最小的冷冻干燥、低温(55℃-70℃)热风加压干燥和微波干燥等方式制作果干。现代干制方式可以使水果原有的自然色、香、味等感官品质特性更加突出，也可以最大程度保留水果中的营养成分。

水果干还有营养吗？

果干仍然存在营养价值，与鲜果相比各种营养成分有增也有减，不可一概而论。

果干减少的成分主要是水分和每单位质量维生素C和维生素B1。一般来

说，大多数果干的体积会减少到原来的20%-30%，质量为原来的6%-20%。

增加的成分是因为失水浓缩而致，如糖类物质和钾、钠、镁、锌、硒等营养成分的含量反而因得到了高度浓缩而增加。

水果中除营养素以外，还存在抗氧化的花青素、白藜芦醇、类黄酮等植物化学物质，这些具有保健功能的物质因为基本不受干燥温度的影响，在果干中仍会保留甚至得到浓缩。

水果干如何选择？

无论天然晒干、晾干还是现代新技术干制的果干，随着保存时间或干制时间的延长都会发生酶促褐变和美拉德反应使果干颜色变深。

所以，一定要注意分辨市场上的一些色彩艳丽的“伪果干”，这些“伪果干”有可能是糖渍蜜饯或者用含硫的化学品熏制脱色的“伪果干”。

水果榨汁会破坏营养？

大多数喜欢喝果汁的人，除了抵挡不住果汁那鲜亮的色泽、特殊的口感的

诱惑，同时会认为水果打成果汁容易被人体消化吸收，既健康又营养丰富。

殊不知水果中的重要营养物质——膳食纤维、钙、镁、钾等矿物质大部分会留在果渣中被我们丢弃，而榨成汁后留在果汁中的维生素C也大大提高了被氧、光、热氧化的机率，更容易被氧化而损失。

这样我们不但没有充分利用果汁中的维生素，又因为一杯果汁需要同质量2-3倍的水果量来榨取，我们会摄入额外的糖分。

还有为了果汁氧化变色，有人会加入护色剂，这样的“天然果汁”就会变得很不健康。

果干和果汁能代替水果吗？

越来越多的研究证据显示，增加水果的摄入可降低心血管疾病和消化道肿瘤（结肠癌、胃癌和食管癌）的发病风险。而果干和水果汁不能代替新鲜水果，原因有两点：

果干和果汁中糖分含量极高，热量高，非常不利于控制血糖和体重。

新鲜水果是我们人体必须每日补充

的维生素C的主要食物来源，维生素C对健康有重要的作用。而果干的维生素C几乎为零，果汁中的维C也极易遭到破坏。如果经常用果干和果汁代替水果，会造成维生素C的摄入不足而导致血液携氧能力下降，会出现疲劳、注意力不集中、工作学习能力下降等问题，长此以往，对健康不利。

中国居民膳食指南中推荐，2岁以上健康人群最好一天食用200克到350克新鲜水果，不要以果汁替代水果，除非是体弱年迈人群，以及一些胃肠消化功能较弱，或暂时性进食障碍者。对于儿童，要鼓励吃水果而不是喝果汁，吃新鲜水果不但能吸收更全面的营养，而且有助于锻炼咀嚼功能，还有利于牙齿的健康。

特别提醒：因为果干和果汁中促进健康的营养素会损失而含糖量增加，所以非常不适合肥胖、超重、高血糖、高血压和血脂异常人群食用。

王元卓 洪阳

