

3 “宁波打造新能源汽车之城，还应加个全球”

12月22日，宁波市人民政府与浙江吉利控股集团举行新能源汽车系列项目签约仪式。这将助力宁波打造“新能源汽车之城”，建设万亿级汽车产业集群。

目前，汽车产业稳居宁波第一大行业，宁波也成为浙江省汽车产业发展的重要引领区和创新高地。2022年前11个月，宁波汽车制造业811家规模以上企业完成工业总产值2995.8亿元，同比增长14.5%，高于同期规上工业增速7.1个百分点；实现增加值853.6亿元，同比增长18.0%，高于同期规上工业增速12.5个百分点。

去年，宁波新能源汽车整车产能占比不足5%。今年，随着极氪等车企崛起，宁波新能源整车产能快速提升——前11个月，全市汽车产量64万辆，同比增长1.3%，占全省比重43.8%。其中，新能源汽车累计产量11.5万辆，同比增长487%，占全省比重21.5%。均胜、拓普、双林、菲仕、容百等一大批宁波新能源汽车零部件企业茁壮成长。

均胜电子一位高管提出，宁波不仅应该打造新能源汽车之城，更应该打造全球新能源汽车之城。

事实上，众多宁波车企聚焦全球化，海外客户众多。在最新发布的2022年全球汽车零部件供应商百强榜上，宁波有4家企业上榜，分别是均胜安全（第44位，总部为美国）、敏实集团（第82位）、宁波拓普（第90位）、均胜普瑞（第92位，总部为德国）。而吉利等车企也正在宁波生产供应全球的车型，比如，领克今年就在宁波发布了全球版领克01。未来，更多出口车型将在宁波制造。

今年前11个月，宁波汽车零部件企业出口交货值达263.5亿元，同比增长17.1%。

“全球有北美、欧洲、大中华区、亚太四大市场，宁波车企不能只盯着四分之一的市场，要充分发扬宁波对外开放的优势，努力进军全球市场。”上述人士表示。



宁波市数字经济局挂牌仪式现场。
受访者供图

4 “到2026年，宁波数字经济核心产业营收将超万亿”

今年9月1日，宁波新成立一个市直单位——市数字经济局。从名称上就能清晰明白这个单位的职责和功能——超常规高质量发展数字经济。

今年，宁波数字经济发展呈现令人兴奋的趋势——

胡润研究院发布的《2022年中全球独角兽榜》显示，宁波独角兽企业已达4家。其中，极氪智能科技继续以600亿元估值排名全球前60位；荣芯半导体估值继续增加，冲进全球前400位；甬矽电子首次上榜，排名全球第663位（成功IPO后，脱离独角兽榜单）；健世科技估值没有变化，排名全球873位；泰睿思微电子入围《2022年中胡润中国猎豹企业》，排名第167位，实现宁波猎

豹企业零的突破。上述5家企业中有4家来自数字经济领域，且有3家出自集成电路行业。

今年前10个月，宁波计算机、通信和其他电子设备制造业增加值同比增速达15.7%，互联网及软件信息技术服务业规上企业营收同比增长9.9%。宁波数字经济两大核心产业均有出色表现。

数字经济企业也备受投资界青睐——3月，浙江蓝卓获5亿元战略融资，投资方为富浙资本、软银中国资本；深耕功率半导体元器件的安建半导体、单芯片微波雷达供应商隔空科技，今年分别获得1.8亿元的战略融资、超亿元的C轮融资；9月，浙江中之杰智能系统有限公司完成由元璟资

本独家投资的A轮近亿元融资……

宁波市数字经济局成立3个月后，《宁波市超常规高质量发展数字经济行动纲要（2022—2026年）》也正式出炉——到2026年，宁波数字经济增加值将超1万亿元，数字经济核心产业营收将超1万亿元，数字经济核心产业增加值占全市GDP比重将超15%，基本形成“四城四地”发展格局；数字核心制造业营收将达7000亿元，数字核心服务业营收将达4000亿元；建设市级以上数字化车间（智能工厂）1000个以上，建设未来乡村100个以上；全市公共数据开放率超30%，5G基站数量达4.5万个，探索建立6G通信试验场。

记者 乐晓立



宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

增强体质的蛋白质食物 我们来了解一下



科普中国二维码

一日三餐吃什么，怎么吃？吃得科学合理、营养均衡，有助于提升自身的免疫力、增强体质。优质蛋白食物今天来了解一下。

蛋白质是生命的物质基础，是人体组织的重要组成部分。

而人体所需的蛋白质主要是通过饮食获得，鱼虾、禽肉、畜肉、蛋类、豆制品及奶类等都是富含优质蛋白质的食物。

中国营养学会专家对我们日常生活的常见食物进行了营养评估，主要考察了食物的两个指标：

一是“数量”指标，即“蛋白质含量”，是指每100克食物中蛋白质的数量；二是“质量”指标，即“蛋白质的氨基酸评分”，评价蛋白质质量的高低，得分越高则说明蛋白质质量越好，机体越容易吸收和利用。建议考虑这些“优质蛋白质食物”。

鸡蛋

拥有13%左右的蛋白质含量、与人体需要接近的氨基酸组成和种类齐全的维生素及含量丰富的矿物质。

建议：成人每日吃一个鸡蛋，且蛋白蛋黄都要吃。

牛奶

千万不要小瞧牛奶水分含量高，蛋白质含量只有3%。牛奶不仅人体必需的氨基酸比例符合人体需要，且易消化和吸收，很容易就能达到几百克的摄入量，属于优质蛋白质。

建议：每人每天摄入300克—500克牛奶或相当于300克—500克牛奶的奶制品。

鱼肉

约15%—22%的蛋白质含量，和人体必需的各种氨基酸，让鱼肉成为优质蛋白质。

鱼肉不仅比畜、禽肉更易消化，适量摄入还有利于降低高血脂和心血管疾病的发病风险。

建议：成人每周至少摄入2次水产品。

虾类

虾拥有16%—23%的蛋白质含量，脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。值得一提的是，虾中含丰富的镁，对心脏活动

具有重要调节作用；富含的维生素、钙、磷脂等对小儿、孕妇都有营养补充作用。

鸡肉

20%左右的蛋白质含量，让其成为许多健身增肌人群青睐的蛋白质来源。除此之外，鸡肉脂肪含量低，含较多不饱和脂肪酸、多种利于人体消化的氨基酸、丰富的磷脂类和矿物质维生素等，对人体发育具有重要作用。

鸭肉

拥有约16%的蛋白质含量，营养价值与鸡肉相仿。此外，鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类，且钾含量高，100克可食部分达到近300毫克。

瘦牛肉

蛋白质含量20%以上，且拥有与人体需要接近的氨基酸组成。牛肉的脂肪含量比猪肉、羊肉低，并富含矿物质和B族维生素等，人体吸收利用率高，是补充蛋白质的优选。

瘦羊肉

蛋白质含量也在20%左右，羊肉中的矿物质含量、赖氨酸、精氨酸、组氨酸和苏氨酸的含量均高于许多其他肉类，且含有的成人必需氨基酸与总氨基酸比值达

40%以上，是优质的蛋白质食品。

瘦猪肉

除了约20%的蛋白质含量、与人体接近的必需氨基酸组成和人体所需矿物质元素，猪肉中还含有微量的水溶性维生素。

大豆

大豆是唯一上榜的植物来源蛋白，黄豆、黑豆和青豆都属于这类，拥有30%—40%的蛋白质含量，以及不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E等，必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似。此外，大豆还富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

需要注意的是，在种类繁多的大豆制品中豆豉、腐乳等发酵豆制品因为含钠量过高，要注意控制食用量。

事实上，蛋白质的摄入量并不是越多越好，根据《中国居民膳食指南(2022)》的膳食宝塔建议，每人每天应摄入富含优质蛋白的肉、蛋或水产品120克—200克（每周至少2次水产品）；大豆和坚果类25克—35克；奶及奶制品300克—500克。所以一定要遵循均衡合理的原则。