光喝汤不吃肉 孕妈健康亮红灯

5月15日—21日是全民营养周，越来越多孕产妇围产期血糖、血脂、血压超标，营养科医生建议从饮食出发，规避四大误区

N海都记者 刘薇 通讯员 陈维妙

泉州28岁的小芳（化名）怀孕后，成为家人的重点保护对象，从生活起居到日常饮食，无不细心照料。然而，最近一次产检，发现小芳的健康亮起了红灯——甘油三酯、血糖值等指标均超出正常水平！

小芳这样的情况并不少见，这与不少孕妈存在饮食误区密切相关。5月15日—21日是第九届全民营养周，今天，营养专家就来聊聊孕妈的饮食营养。

杰清/漫画

光喝汤不吃肉，甘油三酯噌噌上涨

上周，怀孕26周的小芳来到福建医科大学附属第二医院产检，结果，她的甘油三酯、血糖值均高出正常水平！

“甘油三酯高，说明血液中脂肪的含量高，这种情况会导致孕妇的血液流度减慢，可能引起多种并发症。比如，发生子癫前症、妊娠糖尿病的概率增加，导致胎儿体重过重甚至巨婴，并增加长大后肥胖、血糖代谢异常及心血管疾病的风险。”临床营养科柯智元主任指出，在与小芳进一步交流时，柯主任发现了症结。

怀孕后，家人每天都会给小芳煲靓汤，认为营养都在汤里，而小芳每次都会把汤喝光，喝完后肚子撑，就很少再吃汤里的肉。这样一喝几个月，由于汤中油脂含量较高，导致甘油三酯噌噌上涨。另一方面，认为多吃水果好，小芳每天会进食大量水果，比如，甜葡萄、苹果、菠萝，有时西瓜一餐能吃掉大半个，这也导致其血糖值上涨。

错误的饮食方式，导致小芳的孕期健康亮起红灯。而30多岁的二胎孕妈小玲（化名）则是因为遗传原因，导致胆固醇、血脂偏高，激素水平易波动，还查出妊娠糖尿病。好在，小玲严格遵照医生的饮食指导，病情得到控制，情况大为改善，最后生下了健康宝宝。

“我们接诊过许多类似情况的孕妈。部分孕妈由产科门诊转来，她们常合并高血脂、高血糖等健康问题；部分孕妈直接求诊营养科，希望通过调整饮食来解决一些慢病。”柯智元主任介绍，营养科医生会根据孕妇的具体情况，指导她们如何通过调整饮食形态来管控慢病。

孕妈妈注意了 四大饮食误区绕开走

5月15日—21日是第九届全民营养周，今年的主题为“合理膳食 食养是良医”。

“如今，越来越多孕产妇围产期血糖、血脂、血压超标，使得这一特殊群体的营养膳食受到格外关注。”柯主任指出，临床上，孕妈的饮食主要存在这几个误区——

误区1：营养都在汤里。

正解：汤的价值没有想象的高。经科学检测，汤里所含营养只占原料的5%~10%，多为维生素、无机盐等，主要的营养物质蛋白质还是在鸡肉、鱼肉等肉质中。

还有一些孕妈猛喝骨头汤补钙。其实，骨头中的钙不容易溶解在汤中，也不容易被人体肠胃吸收。喝过多骨头汤，反而可能因为油腻引起不适。

误区2：一人吃双倍食量。

正解：很多女性在得知自己怀孕后，开始加大饭量，以此满足胎儿的营养需要。其实，准妈妈多吃的那部分食物，大都变成了自己身上的肥肉。胎儿的营养是否足够，关键在于准妈妈对食物的科学性选择，而不是盲目多吃。

误区3：盲目进补。

正解：在孕期中加强营养是必须的，但营养摄入绝非多多益善。太多的营养摄入会加重身体的负担，并存积过多脂肪，导致肥胖和冠心病的发生。体重过重还限制了准妈妈的体育锻炼，致使她们抗病能力下降，并造成分娩困难。

误区4：以水果代替主食和蔬菜。

正解：一些孕妇喜欢用水果代替主食，但是水果中缺少谷物里含有的维生素和矿物质。水果中糖类吸收快、消耗快，容易使孕妇的血糖波动加大，更容易出现吃得多饿得快，饿了再吃的情况，进而造成体重增加，所以，不吃主食反而容易发胖。孕妇应坚持饮食多样化，不偏食；主食选择粗细搭配，不可不吃主食，也不可用水果代替主食。

柯主任建议，根据中国居民膳食指南，孕妈在一般人群膳食指南的基础上推荐补充叶酸，常吃含铁丰富的食物，选用碘盐。孕吐严重者可少量多餐，保证摄入含必要量碳水化合物的食物。孕中晚期适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。此外，孕妈应适量身体活动，维持孕期适宜增重。

福建医科大学附属协和医院与南安市医院 建立紧密型医疗联合体

海都讯（记者 杨江参 通讯员 陈鑫炜 文/图）5月13日下午，福建医科大学附属协和医院与南安市医院建立紧密型医疗联合体合作签约揭牌仪式在南安市医院举行。

“此次携手建立医联体，通过协和医院优质医疗资源的辐射下沉和支持带动，必将有力助推南安医疗服务能力、健康保障水平提质增效，为南安市卫生健康事业高质量发展注入强劲动力。”南安市市长王连赞表示，一直以来，南安市坚持把保障人民健康放在优先发展战略位置，积极探索“医共体+医联体”模式，全力推进“健康南安”建设，全市医疗卫生服务体系日臻完善，优质医疗资源更加均衡，群众就医满意度和获得感不断提升。此次福建医科大学附属协和医院与南安市医院紧密型医联体签约揭牌，是南安卫生健康事业发展的大事，也是群众期盼已久的喜事。

福建医科大学附属协和医院党委书记陈良万表示，两院的合作有助于双方资源共享、优势互补、上下联动、共同发展，进一步提升南安当地医疗技术水平，更好地为群众提供高效、优质、便捷的医疗服务，解决群众“急难愁盼”的就医问题，实现多方共赢的局面。

记者从南安获悉，此次合作是继2020年建立松散型医疗联合体，2022年杨维竹名医工作室、江玮名医工作室落户南安后，双方友谊的延续深化，也是紧密合作的提档升级，重点以帮助南安市医院实现创建三级甲等综合医院为目标，发挥协和医院人力、技术、设备优势，在学科建设、科研论文、人才培养等方面开展全方位、多维度帮扶协作，全面提升南安市医院综合服务能力，最终建成上下紧密联动的分级诊疗体系，实现“90%病人不出县”的医改目标，促进南安市整体医疗水平全面提升。

当天，现场还举行了名医工作室授牌仪式和专题讲座。

现场签约揭牌仪式（李想/摄）

福建省泉州市中级人民法院公告

（2023）闽05强清1号

2023年3月13日，本院根据白泉生的申请，裁定受理和裕置业（福建）有限公司强制清算一案。经随机摇号，选定泉州众和有限责任会计师事务所为清算组成员。和裕置业（福建）有限公司的债权人应自本公告之日起四十五日内，向清算组【通讯地址：福建省石狮市濠江路众和国际大厦六楼业务二部；邮政编码：362700；联系人：蔡清波、洪雅萍；联系电话：15859536198、13788853219】申报债权，书面说明债权数额、有无财产担保及是否属于连带债权，并提供相关证据材料。未在上述期限内申报债权的，可以在公司财产最后分配前补充申报，但对此前已进行的分配无权要求补充分配，同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未依法申报债权的，不得依照《中华人民共和国公司法》及参照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。

第一次债权人会议定于2023年6月2日上午9:00在福建省泉州市中级人民法院审判楼一楼第二十二法庭以网络视频会议的方式召开，会议具体事项清算组将另行通知。依法申报债权的债权人为债权人会议的成员，有权参加债权人会议。参加会议的债权人系法人或其他组织的，应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书，如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。债权人系自然人的，应提交个人身份证明，如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。

和裕置业（福建）有限公司的债务人或者财产持有人应当向和裕置业（福建）有限公司清算组清偿债务或交付财产。和裕置业（福建）有限公司的股东、实际控制人、董事、监事等执行机构或者决策机构的成员以及其他法律、法规规定的清算义务人应配合和裕置业（福建）有限公司清算组进行清算，否则应依法承担相应的法律责任。

特此公告

二〇二三年三月三十日

体彩开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第23054期开奖公告

开奖日期：2023年5月15日

本期出球顺序：31+34+19+25+30 07+09

本期开奖号码：19+25+30+31+34 07+09

本期全国销售金额：350143702元。

本期使用第3套摇奖球。

本期一等奖出自：河北(基本2注 追加2注)、吉林(基本1注)、河南(基本1注)、湖南(基本1注 追加1注)、四川(基本1注 追加1注)。

874577473.87元奖金滚入下期奖池。

下期一等奖派奖奖金15,000,000元。

下期二等奖派奖奖金5,000,000元。

固定奖派奖奖金金额112327207.5元。

本期兑奖截止日为2023年7月14日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	8注	10,000,000元	80,000,000元
	追加	4注	2,083,333元	8,333,332元
	基本	4注	8,000,000元	32,000,000元
	追加	4注	1,666,666元	6,666,664元
二等奖	基本	197注	82,842元	16,319,874元
	追加	69注	40,257元	2,777,733元
	基本	307注	66,233元	4,659,131元
	追加	69注	32,205元	2,222,145元
三等奖派奖		1633注	10,000元	1,633,000元
三等奖派奖		8073注	10,000元,3,000元	890,000元
四等奖		80073注	3,000元	2,400,000元
四等奖派奖		30313注	3,000元,1,500元	90,939元
五等奖		15,203注	300元	4,560,900元
五等奖派奖		9,213注	300元,150元	1,800,450元
六等奖		29,972注	200元	5,994,400元
六等奖派奖		18,244注	200元,100元	2,447,800元
七等奖		29,493注	100元	2,949,300元
七等奖派奖		18,277注	100元,50元	1,287,250元
八等奖		86,267注	15元	12,910,005元
八等奖派奖		526,430注	15元,7.5元	5,237,887.5元
九等奖		3,163,578注	5元	15,822,890元
九等奖派奖		5,367,670注	5元,2.5元	18,479,732.5元
合计		—	—	239,895,133元

注：派奖规则详见中国体彩网《关于开展2023年超级大乐透派奖活动的公告》。

中国体育彩票福建31选7附加第23125期开奖公告

开奖日期：2023年5月15日

本期开奖号码：01+04+05+11+12+16+26 08

本期出球顺序：12+04+05+01+16+26+11 08

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	92注	31元
任选二	699注	25元
任选三	909注	128元
任选四	106注	900元
任选五	5注	8,000元
任选六中六	0注	84,000元
任选六中五	46注	160元
任选六中四	530注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	32注	4.5元
猜单双四单	0注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	610元
猜单双全双	0注	1,225元

本期销售金额：972746元。

206347元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年7月14日，逾期作弃奖处理。

第23126期开售时间：2023年5月15日20:10:00。止售时间：2023年5月16日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第23125期开奖公告

开奖日期：2023年5月15日

本期开奖号码：01+04+05+11+12+16+26 08

本期出球顺序：12+04+05+01+16+26+11 08

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	17注	1200元
四等奖	67注	200元
五等奖	2092注	20元
六等奖	18865注	6元

本期销售金额：795310元。

633388.12元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年7月14日，逾期作弃奖处理。

第23126期开售时间：2023年5月15日20:10:00。止售时间：2023年5月16日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第23125期开奖公告

开奖日期：2023年5月15日

本期开奖号码：02+04+05+19+21

本期出球顺序：19+02+21+05+04

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	159注	50元
二等奖	2911注	6元

本期销售金额：108870元。

27930.30元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年7月14日，逾期作弃奖处理。

第23126期开售时间：2023年5月15日20:10:00。止售时间：2023年5月16日20:00:00

中国体育彩票排列3（福建省）第23125期开奖公告

开奖日期：2023年5月15日 本期开奖号码：5 5 8

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	16384注	333注	1040元
组选3	15927注	207注	346元
组选6	0注	0注	173元

本期全国销售金额47720774元，本省（区、市）销售金额786590元。

8852652.32元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年7月14日，逾期作弃奖处理。

第23126期开售时间：2023年5月15日21:10:00，止售时间2023年5月16日21:00:00。

中国体育彩票排列5第23125期开奖公告

开奖日期：2023年5月15日 本期开奖号码：5 5 8 3 5

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	159注	100000元	15900000元
合计	159注	-	15900000元

本期全国销售金额：19680298元。

148948999.98元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年7月14日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn

福建省体育彩票管理中心