



市民在市场选购秋补食材

■海都记者 林涓/文 毛朝青/图
综合北京青年报 健康时报

金秋时节,气温骤降,又到了“贴秋膘”的好时候。高脂肪、高热量的菜肴在餐桌上出现的频率变高,不少市民已经开始进行“秋补”,近日记者走访福州市场就发现,牛羊肉等滋补食材热销。那么,“贴秋膘”要注意什么?人人都适合“贴秋膘”吗?还有哪些适合秋补的食物?今天我们就来说说秋补那些事儿。



建隆/插画

市场 牛羊肉销售火爆

近日,记者走访农贸市场发现,购买牛羊肉的市民络绎不绝。在晋安区塔头路附近的牛羊肉摊上,不少市民正在选购。“买一点羊肉,回去炖萝卜喝,很滋补的。”正在选购羊肉的刘依姆说道,羊肉汤具有很好的保暖效果,秋季气温下降,喝点羊肉汤可以提供足够的热量,不容易感冒。

“最近早晚都是冷飕飕的,买点牛腩炖西红柿,暖暖身子。”市民陈女士说,入秋以来的天气逐渐变冷,又到了该“贴秋膘”的好时候了。一位牛羊肉销售商告诉记者,天气转凉,牛羊肉消费明显旺盛起来,根据往年经验,接下来牛羊肉消费量还会逐渐上升。

如何「贴秋膘」,专家提醒需根据自身状态正确进补

秋补正当时

体重偏低的人 可考虑“贴秋膘”

“膘”用在人体上主要指的是皮下脂肪。从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%,女性体脂百分比(BF%)>30%即为肥胖。但是体脂百分比普通人不好计算,所以可用体质指数判断自己是否肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。而对于体重偏低,或者已经属于低体重的人,可以考虑适当地“贴膘”。

专家

因人而异 根据自身状态进补

福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云表示,贴秋膘要因人而异,对体重较轻、免疫力差及老年人来说,适当进补可以增强身体抵抗力。但是对于一些肥胖、代谢综合征、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病等人群来说,如果盲目进补,会增加身体负担。

进补前也需要给脾胃一个适应的过程,先吃些营养又易消化的食物。贴秋膘不意味着是吃高脂肪、高能量的食物,要注意控制热量,最好是根据自身状态进补,比如说冬天怕冷就可以吃些牛肉、羊肉等温热的食物,但不要吃得太多温热的食物或者药物,避免增加秋燥,尤其是体热者、易上火者等。

她提醒,秋补要滋阴润燥、养阴生津、补益气血等,鱼、瘦肉、鸡蛋、百合、山药、红枣、梨、莲藕等食物都是很不错的选择。同时也要注意新鲜蔬果的摄入,做到荤素搭配,均衡饮食。

知多一点

“秋季第一补” 现在吃最养人

秋天是很多根茎类蔬菜上市的时候,也是养胃的好时候,这个时候山药就派上了很大的用场,它被称为“秋季第一补”。

秋日饮食重点在滋阴润燥,同时也应注意补养脾胃,山药就是不错的进补食。

《本草纲目》认为山药能“益肾气、健脾胃、止泻痢、化癰涎、润毛皮”,山药是山中之药、食中之药。

和春天所讲究的“温补”、夏天所偏向的“清补”不同,秋天要“润补”,而最适合秋季进补的食物就是山药。山药不仅有“神仙之食”的美誉,还兼具食物和药材双重功能,其本身就是一味中药,同时也是我们中医常用来制作药膳的重要食材。中医认为,秋天吃山药有补肾益精、健脾益胃、润肺止咳等丰富功效。

学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育 学思想 强党性 重实践 建新功

连江县在主题教育中 推进“放管服”改革

海都讯(记者 李嘉琪 通讯员 叶建隆) 主题教育开展以来,福州市连江县着力深化“放管服”改革,为基层工作减负松绑,推动为民办实事常态化、长效化,营造了程序更简、时限更短、服务更优的政务服务环境。

近日,为深入贯彻落实深化“放管服”改革、优化营商环境的决策部署,进一步激发市场主体活力,连江县形成并公布了《连江县行政许可事项清单(2023年版)》,进一步明晰行政权力边界、规范行政权力运行,营造公平高效的营商环境,激发经营主体创新创业的动力活力。

同时,推进审批服务便民化也是连江常抓不懈的工作之一。“连江简化企业开办审批手续,实现企业开办审批压减至0.5个

工作日,一般不动产登记业务实现1个工作日内办结,交通、水利建设项目审批时间压缩至90个工作日内。”连江县行政服务中心有关负责人表示。

在10月12日的福建省海洋经济产业合作创新发展大会上,连江县政府与无锡赛思亿电气科技签约,进行新能源动力船舶发动机的组装和生产,包括船用变频电控设备、集装箱式移动电源、船用电池包、推进遥控系统等。

“之前在连江的业务以销售为主,连江县招商队的工作人员了解到我们希望在福建发展生产项目后,主动对接,帮我们寻找合适的选址。”无锡赛思亿福建区域经理程昱感慨地说,良好的营商环境与极大的招商热诚,最终打动企业,激发出不断开拓发

展的信心。

此外,记者了解到,继“乾动2号”深远海养殖平台于4月落户连江定海湾海域后,“乾动3号”“乾动4号”也正在筹备,最快明年上半年投用。投资建造方福建乾动海上粮仓科技有限公司董事长郭建涛表示,选择落户连江的一大原因就是深远海养殖作为新兴产业,在政策空白的情况下,连江县委县政府大胆探索、先行先试,在用海、办证等方面出台扶持政策,为企业在连江投资兴业扫清障碍。

连江县有关负责人表示,将继续牢牢把握主题教育“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求,持续深化“放管服”改革,在实施新时代民营经济强省战略大局中走前列、作表率,彰显全国海洋大县担当。



连江县政府与无锡赛思亿电气科技签约仪式现场(连江县融媒体中心供图)

榕城降温降雨模式启动



华林路上,骑行的市民已穿起长袖

海都讯(记者 罗丹凌 梁展豪 文/图) 19日午后,福州气温升至30.5℃,仿佛季节倒转回到初夏。但是,受到新一股较强冷空气影响,从20日开始,榕城将开启降温降雨模式。

19日夜里,气温将明显下降。未来三天,市区最低气温19℃左右,21日高温也仅剩23℃,秋风秋雨送秋凉,气温冷暖转换快,市民朋友要多留意最新预报,适时增减衣物以免感冒。

天气方面,明后两天降雨出现的可能性较大,20日福州全市普遍会出现小到中雨,预计22日天气才有所好转,出行最好随身携带雨具。

此外,要关注的是,20—21日福州市沿海风力增强,东北风最大阵风7~8级,附近海域及过往船只应注意安全。

福州市区今起 三天天气预报

20日 中雨转阴
21℃~26℃

21日 阴转小雨
19℃~23℃

22日 阴转多云
19℃~25℃