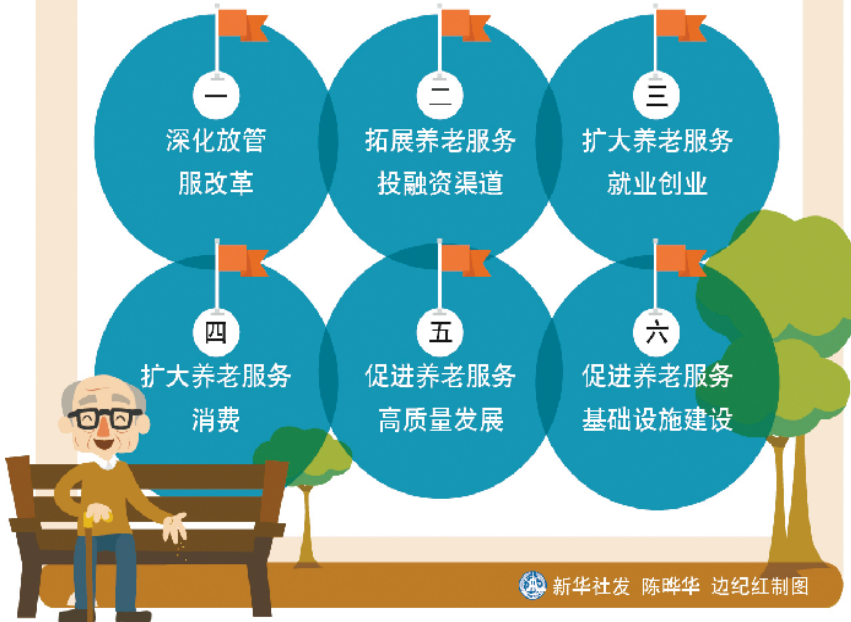


国务院办公厅印发《关于推进养老服务发展的意见》

近日,国务院办公厅印发《关于推进养老服务发展的意见》(以下简称《意见》)

《意见》提出了六个方面共28条具体政策措施



糖尿病人饮食前 应先看食物“升糖指数”

很多人认为糖尿病就是因吃得多、动得少导致的,其实事情没那么简单,糖尿病是因糖代谢紊乱造成的。饮食疗法是糖尿病治疗中非常重要的基本方法,目的在于合理摄入各种营养物质,维持人体正常需要。

首先大家应该了解一下“升糖指数”,通俗地说就是吃的东西在胃肠道变成葡萄糖被吸收的速度。速度越快,代表升糖指数越高,通常就是我们老百姓说的好消化的食物。反之,不好消化的食物,升糖指数就低。什么食物容易被消化吸收呢?经过精加工的五谷杂粮,过度地去除了外壳和皮,纤维素大量减少,加上我们过度烹饪,淀粉变得极易糊化,也就极好消化变成葡萄糖快速吸收。

那么,糖尿病患者该如何科学饮食呢?首先应尽量降低食物的升糖指数。比如,升糖指数>70的食物属于高升糖的,应尽量避免;升糖指数<55的为低升糖指数的,建议多选择;

介于两者之间的是中等升糖指数的,也可适当选择。具体来说就是:

1. 含碳水化合物90%以上的食物要少吃;
2. 主食不要超过饮食总量的50%,如果是需要控制体重的糖尿病患者,主食量可以适当减少到30%~50%,减下来的主食用蔬菜、肉蛋奶豆、坚果代替;
3. 甜品不可作为日常必备;
4. 以粗加工主食为主,比如全麦、糙米、小米、豆类等,应占主食的一半;
5. 凉的食物比热的食物升糖指数低,因为淀粉放凉了后会回生,从而改变了它的结构,变得不易消化了;
6. 做好搭配,“中和”升糖指数;
7. 吃甜食前吃点蔬菜,如果特别想吃点甜食解馋,可以在吃甜食之前先吃一些蔬菜或坚果,稍等一会儿再吃甜食;

(摘自人民网)

人人健康 + 全民小康

健康教育·周口报业传媒集团主办

遗失声明

●李高鹏(身份证号:411*****811)与成都市五味缘餐饮管理有限公司于2018年4月19日签订的合作合同定金收据遗失,合同编号:D1251BH00180513,收据总金额:10000元(壹万元整),声明作废。

2019年4月18日

●李华不慎将河南广播电视大学法律系公安管理专业毕业证丢失,证号:9601935,声明作废。

2019年4月18日

●洪秀英医师执业证书丢失,编号:110410222000128,声明作废。

2019年4月18日

●周口大德乾豪商贸有限公司营业执照正(副)本丢失,注册号:411693000003358,声明作废。

2019年4月18日

●杨自奇残疾人证丢失,证号:豫军P053759,声明作废。

2019年4月18日

●商水县三北电力器材有限公司开户许可证丢失,核准号:J5084000251502,声明作废。

2019年4月18日

●川汇区人民检察院开户许可证丢失,基本户核准号:J5080000211802,专用户核准号:Z508000040501,声明作废。

2019年4月18日

●太康县土地整理中心开户许可证丢失,核准号:J5085000034103,声明作废。

2019年4月18日

●周口市汽车行业协会开户许可证丢失,核准号:J5080000884701,声明作废。

2019年4月18日

●河南省东科科技有限公司在周口市公共资源交易中心办理的CA证书丢失,声明作废。

2019年4月18日

公告

根据西发[2019]1号文件精神,撤销西华县城市管理局,有关债权债务情况请于西华县城市管理局清算组联系。联系电话:2531918

西华县城市管理局
2019年4月17日

启事

项米滩,女,年龄60岁左右,2017年11月19日上午9点30分在项城市永丰镇米滩车站被发现。受助者疑似精神障碍,身高160CM,体重60KG,上身穿黑色上衣、下身穿黑色裤子,问其不语,不能说出家庭住址。有认识此人者,请与项城市救助管理站联系。

联系电话:17839406538 0394-8756228

2019年4月18日

项城市救助管理站



编号:171119

沈丘县人民政府关于对沈丘县城区主要路口启用电动限高栏的通告

为有效减少机动车排气污染,进一步改善我县空气质量,保障广大居民身体健康。根据我县环境大气污染综合治理要求,切实加强无标车、黄标车的通行管理,规范县城区道路通行秩序,确保道路交通安全畅通,依据《道路交通安全法》有关规定,县政府决定自2019年4月15日起对沈丘县城区主要路口正式启用电动限高栏,现将有关事项通告如下:

一、电动限高栏设置位置及限行高度

- 1.兆丰大道与环城路路口(双向限高2.8米);
- 2.尚德路与环城路路口(双向限高2.8米);
- 3.S207与环城路路口(双向限高2.8米);
- 4.和谐路与人民大道路口(双向限高2.8米);
- 5.阳光路与人民大道路口(双向限高2.8米);

- 6.商务中心与人民大道路口(双向限高2.8米);
- 7.泰安路与人民大道路口(双向限高2.8米);
- 8.行政服务中心与人民大道路口(双向限高2.8米);
- 9.高营转盘路口(双向限高2.8米);
- 10.颍河大道与华佗路路口(双向限高2.8米);
- 11.交通西路与西环路路口(双向限高2.8米);
- 12.文化路与西环路路口(双向限高2.8米);
- 13.长安路与西环路路口(双向限高2.8米);
- 14.吉祥路与西环路路口(双向限高2.8米);
- 15.新华大道与北环路路口(双向限高2.8米);
- 16.建设路与人民大道路口(双向限高2.8米);

- 17.和谐西路与西环城路口(双向限高2.8米);
 - 18.永安路与人民大道路口(双向限高2.8米);
 - 19.纬一路与人民大道路口(双向限高2.8米);
 - 20.新县医院与人民大道路口(双向限高2.8米)。
- 二、启用时段
自2019年4月15日24时起全天候启用。
- 三、特需车辆报备方式
(一)常态报备
1.执行任务的警车、消防车、工程抢险车及解放军和武警部队大型车辆;
2.环卫、园林、道路养护的专项作业车辆和救援、清障等确需通行的专用车辆;
3.公共汽车、长途客运班车、持有运输管理部门核发旅游客车营运证件的车辆、经县公安交通管理部门核定的单位大型通勤班车。

符合以上报备范围的车辆由行业管理部门出具正式文件,由专人报交警大队进行常态报备并核发电动限高遥控器(联系电话:03945282936)。

(二)应急报备

在常态报备范围以外的需临时通行的应急、抢险、救灾等相关车辆,由车辆所属单位向县交警大队进行应急报备获得临时通行权限(联系电话:03945282936)。

四、法律责任

强行通过限高栏的,违反《道路交通安全法》第28条第1款规定,属故意损毁交通设施,造成危害后果,尚不构成犯罪的行为,依据《道路交通安全法》第99条第7款第1种行为及第2款,处1000元罚款,可以并处15日以下行政拘留,构成刑事犯罪的依法追究刑事责任。

特此通告

沈丘县人民政府
2019年4月18日

2019春季“创业杯”周口大型房展会 4月19日开幕

展会购房再减5000元

主办单位:
周口报业传媒集团

会展时间:
4月19日-21日

会展地点:
周口五一广场

- ※ 4月19日房展会开幕式
- ※ 展会推“孝心房”最高优惠2万元
- ※ 家装建材家居展
- ※ 2019春季大型人才招聘会
- ※ 周口品牌物业形象展
- ※ 初心瑜伽·爱满三川千人瑜伽会
- ※ 中原九拍第二届百人打鼓音乐节
- ※ 3000名小记者现场采风
- ※ “啄木鸟”志愿者服务日·公益商家产品礼品免费送

活动
亮点

广告