

2009 年百姓饮食的 5 个好习惯和 3 个坏习惯

即将过去的 2009 年,你吃得
好吗?你在健康饮食方面有了哪
些进步?又有哪些地方需要改善
呢?“生命时报”联合中国营养学
会、39 健康网、环球网健康频道、
人民网健康频道,共同推出了
“2009 年,你的饮食习惯怎么样”
大型调查。共有 7466 名网友参与
调查,结果有喜有忧。我们邀请
到中国营养学会常务副理事长、
中国烹饪协会营养美食专业委员
会主任翟凤英以及中国营养学会
秘书长贾健斌,就调查结果做出
权威解读。

好习惯一:变得爱吃菜
在所有被调查者中,38.9%的
人表示自己每天都有两顿以上会
吃大量的蔬菜,“只有一餐吃蔬
菜,能吃到 300 克以上”的占
39.0%,很少吃青菜的只占到
22.1%。翟凤英表示,从 80 年代开
始,人们的生活水平提高了,觉
得有钱就得吃鸡鸭鱼肉,蔬菜吃
得少了。但随着生活水平进一步
提高,人们又重新捡回了对蔬菜
的热爱。贾健斌表示,蔬菜热量
低,并且能提供丰富的维生素、
矿物质、抗氧化剂、膳食纤维等,
这些恰恰都是现代人所匮乏的。
中国营养学会建议,成人每天应
摄入蔬菜 300—500 克,若是一个
三口之家,则每天需要 2—3 斤
菜。

**好习惯二:开始注意少放油
盐**
翟凤英说:“我们很欣慰的看
到,许多人开始从生活中关注限
油限盐,从‘知道’到‘做到’,迈

出了很大的一步”。调查中,54.3%
的人表示在烹调时会非常注意限
制盐和味精,34.9%的人表示会偶
尔注意,表示“从不在意”的只占
11.0%。而在限油方面,“注意少放
油”的调查者也占了 47.2%。“从
不在意”的人只有 12.8%。
**好习惯三:蒸菜、凉拌菜更受
欢迎了**
炒菜一直是中国人餐桌上的
主角,但在此次调查中,被问及
“最喜欢吃哪类菜肴”,选择炒菜的
只占 31.6%,蒸菜紧随其后,占
到 27.2%;炖菜占 22.4%凉拌菜占
6.1%;煎炸菜只占 3.3%。“虽然
‘炒’是中国人最传统的烹饪方
式,但是炖煮、蒸、凉拌等更健康
的烹饪方式也逐渐为人们所接
受。这也是关注营养健康的表现
形式。”贾健斌说。

好习惯四:猪肉吃的少些了
以往,国人的肉类摄入一直是
猪肉“一统天下”的局面,而在
回答“你吃什么样的肉类最多”这
个问题时,只有 56.1%选择猪肉,
而饱和脂肪含量低、更加健康的
禽肉和水产被越来越多的人接
受。“以前人们爱吃猪肉,是因为
猪肉脂肪含量高,吃着香,现在人
们在选择肉类时,会多考虑其对
健康的影响,这是一个非常好的
现象。”翟凤英推荐,在每天的肉
类摄入中,禽肉和畜肉应该占到
一半左右,大约为 50—75 克;鱼
虾类应该占另一半,大约为 50—
100 克,这才是合理的膳食结构。
好习惯五:主食吃的清淡了
中式主食种类非常丰富,有

米有面有杂粮,煎煮蒸炸面面俱
到。但在调查中,只有两成人嗜
好甜、咸、油主食。翟凤英说,如
果菜肴油盐过多,主食最好选择
清淡的,种类也可以多样化。贾健
斌也表示,人们现在越来越关注
主食健康了。“以前在外面吃饭,
最后的主食常会点葱花饼、蛋炒
饭,现在大家吃白米饭的多了,以
减少油的摄入。”
同时,人们在生活中也染上
了坏习惯。

**坏习惯一:乳制品摄入又变
不足**
经历了 2008 年的三聚氰胺
事件后,中国人好不容易培养起
来的奶饮习惯又遭当头一棒。“牛
奶不能喝”、“豆浆代替奶”的言论
不绝于耳。“按照中国人目前的膳
食结构,如果不喝奶,几乎不可能
摄入足够的钙。”贾健斌呼吁,目
前的乳品市场经过整顿,可以为
消费者提供安全放心的产品,每
天一杯奶,仍应成为人们坚持的
好习惯。

**坏习惯二:三餐不规律的人
越来越多**
调查显示,能做到一日三餐
都按时吃的人只占六成,不吃早
餐和不吃晚餐的人分别占到
21.4%和 12.8%。“我们一直强
调一日三餐,是非常有科学道理的。
因为人体胃排空的时间一般为
4—5 小时,这样一来,七八点吃
早饭,十二点吃午饭,五六点吃完
饭,可以保证体内的能量供应连
续不间断。”翟凤英解释说,此
外,合理的三餐热量分配,对于保

持身材和身体健康也非常重要。
贾健斌介绍,早餐提供的热量应
该占全天的 25%—30%,午餐、晚
餐分别占 30%—40%。“现在有些
人早饭不吃、午饭凑合,一天的
能量最大摄入集中在晚餐,是非
常不健康的。”

**坏习惯三:在家吃饭越来越
少**
调查表明,常在家就餐的人
只占不足六成。“严格来说,不能
把在外就餐称作‘坏习惯’,但由
于现在餐馆、饭店中的菜肴油盐
超标非常严重,我们发现,常在
外就餐的人,肥胖和代谢综合征
的患病率更高。”贾健斌说。“其
实,在家吃饭,不仅可以获得更
健康的菜肴,也是促进家人沟
通、缓解工作压力的好方法。”翟

凤英表示。

编后:接受记者采访时,两
位专家均表示,虽然此次调查的
问题更多的涉及到食物选择、就
餐方式等问题,但“吃饭”的含义
远比食物、营养要广得多。
“做饭,是对家人表达关爱
的一种方式。”翟凤英说。好好和
家人一起做顿饭、吃顿饭,可能
会累些,但带给你的健康和快乐,
却是在外就餐无可比拟的。用
心做每顿饭,是对家人的责任和
和爱;好好吃每顿饭,是对自己
的责任和爱。从 2010 年开始,在
厨房里、餐桌前,多花些时间和
心思,你一定会收获健康和亲
情。

(人民网)



脏器发育不完善,解毒排泄功能
弱,易导致药物在体内蓄积,引发
不良反应,甚至中毒,而儿童专用
感冒药毒性相对较低,危险相对
较小。

对于儿童感冒如何治疗的问
题,北京儿童医院感染科主任董
丽娟特别指出两点,一是使用儿
童专用药物;二是接受医生的专
业指导,不要擅自用药。当儿童
出现咳嗽和鼻塞时,父母不要凭
经验给孩子用药,更不能直接将
大人的感冒药掰一半给儿童服
用。引起感冒的原因很复杂,在
对待儿童咳嗽和鼻

塞时应根据不同的情况采取不
同的措施。

董丽娟介绍说,儿童轻度的感
冒可以在家中进行简单的调护。
例如当鼻塞和咳嗽症状还比较
轻时,可以给予一些物理疗法。
如鼻塞时可用湿毛巾捂着鼻子,
或轻微按摩鼻翼两侧的“迎香
穴”,或用热水清洗鼻腔等。如
果以上物理方法不管用时,可在
医生的指导下口服一些儿童专
用中成药。不过,当出现感冒
症状加重时,一定要尽快送往
医院治疗。

(杨亚奇)

儿童咳嗽别用大人药

最近,由于近几天气温骤降,
因感冒来医院看病的小孩数量
明显增加,打吊针、买药的人十
分普遍。然而,英国药品和医
疗产品管理中心曾经指出,不
少常用的非处方类儿童感冒药
和镇咳药很可能

会带来各种副作用。对此,卫
生部北京医院药剂科临床药师
张亚同建议,当儿童出现咳嗽
和鼻塞等症状时,不要轻易用
药。

张亚同说,感冒药对儿童和
成人有着严格的区别,儿童肝、
肾等

淮阳县国有建设用地使用权拍卖出让公告

淮国土资告字[2009]12 号

经淮阳县人民政府批准,淮阳县国土资源局决定以拍卖方式出让一幅国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求:

地块 编号	土地 位置	土地 面积	土地 用途	规划指标要求				出让 年限	竞买保证金	出让 起价	备注
				容积率	建筑密度	绿地率	建筑高度				
2009031	龙都路西侧、 粮食局汽修厂 北侧	2220 平方 米(折 3.33 亩)	住宅	<1.8	<28%	>30%	地上建筑 层数不小 于四层	70 年	100 万元	137 万元	出让起价 含地上附着 物款 7.8 万元

具体规划设计要求详见淮阳县建设委员会出
具的规划意见。

二、凡中华人民共和国境内外的法人、自然
人和其他组织均可申请参加(除法律另有规定
除外),申请人可以单独申请,也可以联合申
请。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让采用
增价拍卖方式,按照价高者得的原则确定竞
得人。

四、本次拍卖出让的详细资料和要求见拍
卖出让文件,申请人可于 2009 年 12 月 30
日至 2010 年 1 月 20 日到淮阳县地
产交易中心获取拍卖出让文件。

五、申请人可于 2009 年 12 月 30 日至
2010 年 1 月 20 日,到淮阳县地
产交易中心提交书面申请。缴
纳竞买保证金的截止时间为 2010 年 1 月
20 日 12 时。

经审查,申请人按规定缴纳了竞买保证金,
具备申请条件的,我局将在 2010 年 1 月 20
日 17 时前,确认其竞买资格。

六、本次拍卖会定于 2010 年 1 月 21 日
10 时在淮阳县国土资源局土地交易市场
举办。

七、联系方式与银行账户

联系人:齐修品

联系电话:0394—2685456

地 址:淮阳县汽车站南 200 米

开户单位:淮阳县地产交易中心

开户行:淮阳县农业银行

账 号:572101040000204

淮阳县国土资源局
2009 年 12 月 29 日

拍 卖 公 告

根据有关法律、法规规定,经沈丘县人民政
府批准,受沈丘县国土资源局委托,河南双
信拍卖有限公司公开拍卖 7 宗国有建设用
地使用权,现将有关事项公告如下:
一、拍卖地块的基本情况和规划指标要求:

单位:m2、万元

地块 编号	宗地 位置	土地 面积	土地 用途	主要规划指标要求				出让 年限 (年)	竞买 保证金	起始价
				容 积 率	建 筑 密 度 (%)	绿 化 率 (%)	建 筑 限 高			
SQ2009-11 号	县城雍河大道西侧(原化肥厂家属区)	1109.75	住宅用地	1.35—1.65	25—28	28—30	≥18	70	20	53.1 (含地上建筑物 2.1)
SQLC2009-01 号	老城镇北关街北段路东(原棉花厂用地)	19425.1	住宅用地	≤1.6	≤22	≥30	9	70	50	211
SQHS2009-01 号	洪山乡政府所在地(原外贸经营处)	595.2 (其中商服用地 297.6)	商住综合用地	≤1.6	≤22	≥30	9	商服 40 住宅 70	5	8
SQBLK2009-01-1 号	卞路口乡政府街中段路北	250.94 (其中商服用地 90.1)	商住综合用地	1.6	65		9	商服 40 住宅 70	3	6 (不含地上建筑物款)
SQBLK2009-01-2 号	卞路口乡政府街中段路北	404.44 (其中商服用地 146.11)	商住综合用地	1.6	65		9	商服 40 住宅 70	5	9.6 (不含地上建筑物款)
SQBLK2009-01-3 号	卞路口乡政府街中段路北	89.3 (其中商服用地 146.11)	商服用地	2	100		9	40	2	3.5 (不含地上建筑物款)
SQ2009-17 号	县城兆丰大道南段东侧	1390.2	住宅用地	1.35—1.65	25—28	28—30	18	70	19	37 (不含地上建筑物款)

注:1.具体规划要求以城建规划部门出具为准。
2.其中 SQBLK2009-01 三宗土地公告起拍价不含地上建筑物款,竞买人须和原产权人另行达成补偿协议,另行支付建筑物款分别为 SQBLK2009-01-1 号 12.5 万元, SQBLK2009-01-2 号 20.4 万元, SQBLK2009-01-3 号 10 万元, SQ2009-17 号 56.83 万元。

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加(法律另有规定者除外),申请人可单独申请,也可联合申请。

三、本次出让采用增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次拍卖出让的详细资料和要求见拍卖文件。申请人可于 2009 年 12 月 29 日至 2010 年 1 月 26 日 12 时前到我公司(周口市育新街东方宾馆 203 室)获取拍卖文件。

五、申请人可于 2009 年 12 月 30 日至 2010 年 1 月 26 日 12 时前到我公司提交书面申请,交纳竞买保证金,交纳竞买保证金截止时间 2010 年 1 月 26 日 12 时前。
经审查,具备申请条件的,于 2010 年 1 月 26 日 17 时前确认其竞买资格。
拍卖会时间:2010 年 1 月 28 日 9 时
拍卖会地点:沈丘县国土资源局四楼会议室
联系人:王先生
联系电话:13707625596

沈丘县国土资源局
2009 年 12 月 30 日

商水县农合办 贴心服务参合农民

本报讯 (记者 史书杰 通讯员 张丽娟 吕耀光) 12 月 29 日,商水县新农合办公室工作人员早早来到大武乡农民韩桂荣家中为其送上 1.555 万元报补款。当天,郝岗乡农民范春枝仅用 20 余分钟便在县新农合报补大厅经过录入、审核等程序顺利领到了 2355 元报补款。这只是商水县参合农民享受新农合贴心服务的一个缩影。

据了解,商水县从 2009 年 1 月 1 日至 12 月 29 日,共有 51.491 万位参合农民享受到了类似的便民服务,报补资金达 7699.141 万元。
为使参合农民享受到方便、快捷、温馨的贴心服务,该县农合办实行“一证通”,让参合农民持就诊证就可以自主选择县内各定点医院机构就诊,确保就医自主权。同时,该县农合办还实施“报补直通车”,落

实限时办结制度,让参合农民出院就可就在就诊医疗机构领取补助款。此外,该县实行一站式文明服务,印制了《新型农村合作医疗转诊补助指南》,指导参合农民报补,并开设了“新农合服务窗口”,对报补程序公开透明,对外出就医参合农民简化转诊手续。特别对报补资金达到万元以上的参合患者,工作人员派人送款到家。

贴心的服务赢得了广大参合农民的欢迎。2009 年该县参合农民满意率达 98%。2010 年新农合筹资工作进展顺利。截至目前,2010 年参合农民 101.5918 万人,参合资金 3047.754 万元,参合率达到了 96.2%,为提高全县农民健康水平打下了坚实基础。

遗失声明

●沈丘县槐店回族镇师范后街韩震的土地证不慎丢失,面积:187.2 平方米,证号:0592,声明作废。

2009 年 12 月 29 日

●周口悦信(国际)文化传媒有限公司税务登记证(正副)本丢失,证号:411618790635237,声明作废。

2009 年 12 月 29 日
●北京市华嘉盛房地产有限公司(河南华裕肠衣有限责任公司)土地使用证丢失,证号:商国用(2004)第 02480 号,声明作废。

2009 年 12 月 29 日
●扶沟县烟草公司副食酒类门市部营业执照正副本丢失,注册号:4127211110428,声明作废。

2009 年 12 月 29 日
●项城市秣陵镇东大街马振元的房产证丢失,证号:00007635,声明作废。

2009 年 12 月 29 日
●周口市远大运输集团第四运输公司遗失车辆购置税完税证 2 本,凭证号:6410103326,车型:

声 明

于继才:

你与我场 2006 年 6 月 14 日签订租地合同,自 2009 年 6 月 14 日至今拖欠租赁费,我方于 2009 年 11 月 16 日通过电话和手机短

信向你多次发出催缴通知,你至今未履行合同约定。我方声明解除合
同,你将承担合同约定的一切违约责任和由此造成我方的一切经济损失。

国营周口市川汇区苗圃场
2009 年 12 月 29 日

威品曼酒庄

GRAFF MANOIR

专为中国人酿造的法国贵族红酒

虎年“红”运 团购有礼

法国波尔多红酒专卖店(格拉夫庄园)

市询电话: 0394-6063258 13700823258

威品曼酒庄

GRAFF MANOIR

法国的葡萄酒文化是伴随着法国的历史与文明
成长和发展起来的,葡萄酒文化已渗透进法国人的
宗教、政治、文化、艺术及生活的各个层面,与人民
生活息息相关,法国的葡萄酒文化也影响着全世界
人的生活方式和文化情趣。
格拉夫庄园系列干红、干白葡萄酒,是法国波
尔多葡萄酒(中国)有限公司为适应中国市场而
特别生产的优质庄园酒,它既具有法国贵族红酒的
高贵血统和钻石品质,又兼顾中国人的传统口味和
消费理念,同时也能满足不同层次消费者的需求。
格拉夫庄园葡萄酒原汁原味登陆中国大陆,从而让
中国人都能喝上纯正血统的法国波尔多珍贵佳酿!

诚招各县市加盟商