早餐饮用有门道

酸奶多项健康指标优于牛奶

每天早餐你更习惯喝牛奶，还是喝酸奶？很多人会直接默认选喝牛奶：补钙、补充蛋白质……不过，日常生活中也有不少人喜欢早餐喝一杯酸奶，或是搭配燕麦、水果做成酸奶谷物碗。

那早餐喝牛奶更好，还是喝酸奶更好？哈尔滨医科大学团队的一项研究，打破了很多人的固有认知：早餐选择酸奶的人，在多项健康指标上更有优势，可谓是“赢麻了”。



每天喝酸奶的人多项指标“赢麻了”

2019年，哈尔滨医科大学的研究团队在《美国临床营养学杂志》上发表了一项随机对照研究，发现：每天早餐前喝酸奶的人，在胰岛素水平、肝脏脂肪、血脂、炎症水平等多项健康指标上改善明显。

这项研究纳入了100名36~66岁的女性，她们全部同时患有脂肪肝和代谢综合征，并将其随机均分为普通酸奶组与全脂牛奶组。

研究者要求她们每天在正式吃早餐前，喝酸奶/牛奶220克，这样持续24周（半年）。在这期间，她们三餐正常吃，日常怎么吃还怎么吃，不用特意少吃或者调整菜谱；唯独要求她们不能再额外摄入其他奶制品、发酵食物、保健品（各类营养补充剂），避免干扰试验。

最终发现：喝酸奶组的人，在改善胰岛素、减轻脂肪肝、调节血脂、降低炎症、减肥等多方面，效果优于喝等量牛奶组的人。与牛奶组相比，酸奶组的脂肪量平均减少2.26千克，腰围平均减少1.85厘米。

为什么喝同等量的酸奶比牛奶各项指标更好呢？研究人员介绍，酸奶并不是靠某一种成分单打独斗。酸奶经过发酵产生的乳酸、共轭亚油酸、低聚糖以及B族活性维生素，能够重塑肠道菌群结构，减轻全身炎症反应与氧化应激，改善血脂代谢；通过肠-肝轴通路，一方面提升胰岛素敏感性、降低胰岛素水平，另一方面减少肝脏脂质异位沉积、缓解肝细胞损伤，最终实现改善胰岛素抵抗和降低肝脏脂肪的效果。

酸奶还有多个健康益处

1.延缓衰老速度

2024年，辽宁中医药大学的研究人员在国际期刊《营养学前沿》上发表的一项研究探索了酸奶摄入与衰老之间的关系。结果发现，与那些从不喝酸奶的人相比，经常喝酸奶的人衰老加速的风险竟然降低了46%。

2.降低患癌风险

2019年，四川大学华西医学院邓振华教授团队发表于《国际癌症杂志》的研究，在分析了190多万人的数据后发现，摄入酸奶与总体患癌风险降低19%显著相关。其中，食道癌风险降低36%，膀胱癌降低21%，结直肠癌降低12%。

3.降低患糖尿病风险

2014年发表在国际期刊《糖尿病学》的一项研究发现，与不摄入者相比，低脂发酵乳制品摄入量最高的人群（中位数约80克/天），2型糖尿病风险降低了24%。酸奶摄入量最高的人群，2型糖尿病风险降低了28%。

4.降低患心血管疾病风险

2021年，发表在《美国临床营养学杂志》的研究发现，与每天喝酸奶不足25克的心梗病人相比，每天喝50克以上者心血管死亡和全因死亡风险分别降低14%和13%。并且，酸奶摄入量与心血管死亡风险呈线性负相关关系，每天每多喝25克酸奶，心血管死亡风险降低4%。

为什么酸奶好处这么多？

注册营养师、国家一级健康管理师王喆指出，从营养学角度看，酸奶的健康效应源于其独特的“三重属性”。

第一重，调节肠道微生态。酸奶中的活性益生菌（如乳酸杆菌、双歧杆菌）能优化肠道菌群结构，抑制有害菌生长，减少肠道炎症。

第二重，产生生物活性肽。酸奶在发酵过程中会产生多种生物活性肽，它们具有抗氧化、抗炎、免疫调节等功能，可能直接抑制癌细胞增殖，保护血管内皮。

第三重，提供复合营养包。酸奶能提供优质蛋白、钙、维生素B族等多种营养素。

喝酸奶记住三个关键点

王喆也提示，喝酸奶也要掌握正确方法，如果方法不对，再好的功效也会打折扣。

1.选对酸奶

优先选原味、无添加的酸奶，配料表越短越好，最好只有“生牛乳、发酵菌”，避开添加了大量糖、香精、果粒酱的风味酸奶。过多的糖分反而会增加肥胖、糖尿病等疾病风险，完全违背酸奶的养生初衷。

2.控制好量

结合《中国居民膳食指南（2022）》建议，每天食用奶及奶制品300~500克。过量饮用酸奶不会增加额外益处，反而可能摄入过多热量，增加肠胃负担。

3.长期坚持

任何食物的养生功效都需要长期积累。酸奶预防大病的效果，需要坚持3个月以上才能逐渐显现。

（来源：人民日报健康客户端）

秋补选鲈鱼 低脂高蛋白老少都适合

又到了“贴秋膘”的时节，民谚道“秋风起，鱼儿肥”，此时宜食鱼进补。尤其推荐肉质细嫩、鲜味十足的鲈鱼，既能滋补元气，又可润燥养身。

鲈鱼特别适合秋天进补

十月正值鲈鱼肥美期，此时产出的鲈鱼肉质鲜嫩，营养丰富，还有润燥和养胃的双重作用，是秋季滋补的首选。

中国注册营养师曹展表示，鲈鱼在秋季准备产卵，体内积蓄了大量的营养，蒜瓣白肉更加肥美鲜嫩，几乎无腥味。更可贵的是，鲈鱼只有一条主刺，没有太多细刺，对于不擅长挑鱼刺的人十分友好。

山西中医药大学附属医院肾病科副主任医师郭阿霞表示，鲈鱼性平、味甘，既能补脾胃，又可补肝肾。

对于脾胃虚弱、消化不佳的人群来说，有非常好的滋补作用。

一条鲈鱼的营养清单

鲈鱼肉质鲜美，容易消化，营养价值非常高。

①蛋白质含量高

中南大学湘雅医院营养科临床营养师戴民慧表示，每100克鲈鱼肉中约含18克蛋白质，能与牛肉媲美，但相较牛肉，鲈鱼无结缔组织，刺又少，易嚼易消化，更适合老人和小孩。

②脂肪含量低

曹展表示，鲈鱼脂肪含量只有3.4%，因此清蒸鲈鱼的汤十分清亮，一点也不油腻，还能最大程度保留鱼的营养和鲜嫩。

③富含DHA和EPA

其中，DHA（二十二碳六烯酸）俗称“脑黄金”，不仅有助婴幼儿的大脑和视力发育，还可以延缓老年人大脑和眼睛衰老；EPA（二十碳五烯酸）有助改善血液循环，降低血栓形成风险。

北京营养师协会理事、注册营养师顾中一表示，常见淡水鲈鱼（大口黑鲈）的DHA和EPA含量甚至比某些海鱼还高。

④鲜味氨基酸占比高

顾中一表示，鲈鱼有个特点值得一提，就是它的鱼肉里鲜味氨基酸占比高，大口黑鲈中高达7.86%，海鲈鱼中高达8.34%，比乌苏里白鲑、金黄色乌鳢都要高。

同时，鲈鱼还含有不少甜味氨基酸，共同形成“鲜甜回甘”，能够冲淡鱼腥味，带来味觉享受。

此外，戴民慧表示，从安全性角度来看，鲈鱼属于底栖性鱼类，喜欢在清洁、溶氧量较高（4~6毫克/升）的干净水体中生活。这意味着鲈鱼的养殖环境更安全，体内蓄积的污染物更少，再加上严格的市场监管，从源头上减少了重金属和其他有害物质进入食物链的可能性。

如何吃营养价值更高？

最能保留鲈鱼鲜美味道和营养价值的做法，还是清蒸。

具体做法：

选新鲜鲈鱼，去除鱼鳞，从腹部切开，在两面各划上一刀；

将葱姜汁、料酒倒在鱼上，内外涂抹均匀，静置，去除腥味；

把生姜、小葱和红辣椒切成细丝备用，盘子里垫生姜片，将鱼放入盘中；

蒸锅上汽后把鱼放入，盖上盖子，大火蒸6~8分钟；

倒出汤汁，拿掉姜片，放上三丝，浇勺热油，激发出香味，最后淋上生抽或蒸鱼豉油即可。

中国注册营养师张海英提醒，鱼肉虽然富含蛋白质，但缺乏膳食纤维、维生素C等重要营养素，碳水化合物含量也不高，因此最好搭配青菜或菌菇类，以及主食杂粮食用，保证营养摄入均衡。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天吃120~200克动物性食物，扣除每天一个蛋（50克），即每天吃70~150克肉类食物。推荐每周吃鱼2次或300~500克。

（来源：人民日报）

减肥别只控糖减油 高盐是隐形增肥推手

说到减肥，大家首先想到的是要减糖、控糖、减油，但对“减盐”就不太在意了，认为盐吃多了无非会渴、升血压，口渴大不了就多喝水，血压正常就没事。大家有所不知，盐其实是减肥路上的“隐形绊脚石”。

长期高盐饮食真的会让你更易胖

流行病学调查发现，长期高盐饮食的人的确更容易胖。

一项基于英国国家饮食与营养调查（NDNS RP，2008—2012）的研究分析了盐摄入与肥胖之间的关系，结果显示，每增加1克/日盐摄入，儿童肥胖风险增加28%、成人增加26%，且与含糖饮料和总能量无关。

还有一项探讨成人膳食钠摄入与肥胖之间关联的荟萃分析研究结果显示，高钠摄入与肥胖指标（BMI、体重、腰围、腹型肥胖）显著正相关。其中，24小时尿钠法评估的钠摄入与肥胖关联最强。

为什么盐吃多了也会让人长胖？

高盐饮食使人容易长胖的原因主要有：

1.盐是脂肪合成钥匙：高盐饮食促进脂肪生成

高盐会激活脂肪细胞内特定的分子信号通路，导致细胞更多地合成和储存脂肪（甘油三酯）。同时，高盐环境会抑制分解脂肪的酶活性，使得脂肪更难被燃烧利用，导致脂肪进一步积累。

2.盐是食欲开关：高盐饮食让你食欲暴涨

盐可以刺激大脑中多巴胺的分泌，多巴胺可以使人快乐，就会让大家觉得好吃，吃得开心，还会让人吃得更多、更频繁、更易选择高热量食品，从而间接促肥。

3.高盐是代谢“杀手”：高盐饮食让基础代谢偷偷降

高盐饮食让身体的“代谢引擎”效率降低，燃烧热量的能力下降，使得吃进去的能量更多变成了赘肉。

4.高盐是“电诈黑手”：高盐饮食促进肝脏脂肪生成

高盐饮食仿佛“电诈黑手”，它会发射虚假的身体应激反应“电讯号”，让身体误以为处于应激状态，从而自动将血糖转化成果糖，并且促进果糖在肝脏内合成脂肪。

我们吃了多少盐？

我们吃的盐一直保持在较高的水平，大约是世界卫生组织推荐量（5克）的两倍。

2012年，中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国每人每天平均食盐的摄入量为10.5克。

2019年，《柳叶刀》发布了全球195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析，结果显示，中国因饮食问题引发的死亡率在全球处于第二档，其中一个原因是盐吃太多了。

随着国民营养计划、健康中国行动的推进，大家对减盐重视起来了，盐的摄入量减了一些，现在的人均食盐摄入量大约是9.3克/天。

如何科学减盐？

日常生活中，如何减少盐的摄入呢？建议从几个方面做起：

●用限盐罐或限盐勺。日常做饭菜时可以使用限盐罐和限盐勺来提示自己用了多少盐。

●巧用烹饪技巧减少用盐。平时烹调食物时不用或者少用盐、酱油或鱼露等含盐的调味料。

●利用食物本身味道来丰富口味。一些食物天然的味道也能让菜肴的口味变得丰富，比如可以用醋、柠檬汁，或者辣椒来替代盐，丰富口味。

●浓淡味食物搭配，总量控制。比如有些人用辣椒酱、腐乳、咸萝卜等来佐餐，那么就做点水油焖青菜，不放盐，配酱料吃。

●限制咸味食物和快餐。很多零食、快餐的盐分都不少，比如薯片，一些汉堡包和披萨。此外，豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱、大酱、腐乳、咸鸭蛋等食物中的盐也不容忽视，尽量少吃。

●经常运动，出汗减盐。经常运动既可以帮助出汗排盐，还能增加能量消耗，有助于减肥，还能促进骨骼健康。

总的来说，盐不是“洪水猛兽”，但它是减肥路上的“隐形绊脚石”，很多人把它给忽略掉了。从今天开始，做菜少撒一勺盐，多给自己留一份健康！

（来源：央视网）

虚假宣传和低价团成“重灾区”

浙江通报1-8月旅游投诉集中旅行社名单

近日，浙江省文化广电和旅游厅发布今年1—8月全省旅游投诉受理量排名前五位的旅行社名单，并同步约谈相关旅行社、督促限期整改。名单根据12345政务服务便民热线投诉受理统计得出，分别为：佳联国际旅行社（杭州）有限公司、杭州卓凤旅行社有限公司（2026年6月已变更为嘉兴卓凤旅行社有限公司）、杭州徕客国际旅行社有限公司、杭州万都旅行社有限公司、杭州兴侨旅行社有限公司。

从投诉情况来看，“虚假宣传”是多家旅行社被投诉的高频词，低价团、强制购物等问题也较为突出。一名广东网友反映，今年7月计划来杭旅行，先后咨询佳联国际旅行社（杭州）有限公司和杭州徕客国际旅行社有限公司。在佳联购买行程后，对方态度突变，未提醒乘机时间，抵达后竟发现未订酒店；转询徕客，又遇价格虚高，体验大打折扣。另有游客反映，今年2月参加佳联“太湖龙之梦4天团”，遭遇首日漏接致景点未游、中途强制购物、送机、送站未履行、事后失联及导游甩团等严重违约行为。

通报背后是一组令人警醒的数据。据统计，今年1—8月全省共受理旅游投诉近10524件，其中关于旅行社的投诉有2604件。位居榜首的佳联国际旅行社（杭州）有限公司，被投诉162件，其投诉高度集中于杭州及周边低价短线团（乌镇、西塘、南浔等水乡线路）。

除了公开通报，省文化广电和旅游厅已同步对名单内旅行社开展约谈，督促限期整改，要求切实履行合同义务，规范宣传招徕、导游服务和购物安排，严禁虚假宣传、低价揽客、强制或变相强制购物等行为，并持续跟踪整改落实情况，切实维护游客合法权益。

记者了解到，该名单按投诉受理数量从高到低排序，统计口径为“投诉受理量”而非“投诉成立量”，不等同于行政处罚或服务质量最终认定，仅供广大游客出行选择时参考。

（来源：浙江老年报）

台州欧克科技股份有限公司年产50万台智能变频深井泵技改项目生态环境影响评价公众参与公示

按照《环境影响评价公众参与办法》等有关规定，向公众公开下列信息：

一、项目基本情况

项目名称：台州欧克科技股份有限公司年产50万台智能变频深井泵技改项目

建设性质：迁建（新建）；

地点：台州市温岭市大溪镇下新建村

二、环评报告征求意见稿查阅方式

1. 网络链接：https://oukelo.com/index.html

2. 纸质报告书征求意见稿已放至建设单位

三、征求意见的公众范围

项目环境影响评价范围内的有关公民、法人、组织等

四、公众意见表的网络链接

https://oukelo.com/index.html

五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过信函、电子邮件或其他方式，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位。请提供真实姓名、联系方式、地址等，以便反馈。

联系人：陈红卫

联系电话：15058638666

邮箱：grace@oukelo.com

地址：台州市温岭市大溪镇下新建村

邮编：317525

六、公众提出意见的起止时间

2026年10月20日-2026年11月3日（信函以邮戳为准）

公示单位：台州欧克科技股份有限公司

公示时间：2026年10月20日

★遗失启事★

●温岭市大溪镇岗上村岗上宫遗失温岭市民族宗教事务局2017年3月5日核发的浙江省民间信仰活动场所登记证书为浙民场证字（台）乙050268号（正副本），声明作废。

●潘梅友遗失股金证一份，客户号：101332623193612050017，账号：701000021327444，股金证号：127117，原始股金余额：33880.00，声明作废。

●温岭市大溪镇油屿村牛屿庙遗失开户许可证一本，开户核准号：J3454006102101，开户银行：中国建设银行温岭大溪支行，开户账号：33050166715600000245，开户日期：2018年6月7日，声明作废。

●温岭市城东街道晋岙村晋岙庙遗失温岭市民族宗教事务局核发的证号为浙民场证字（台）乙050042号的浙江省民间信仰活动场所登记编号证书（正副本），声明作废。

地址：横湖中路161号 邮编：317500 广告发布登记证：温市监广发3310078号 全年订价：258元 印刷单位：台州日报印务有限公司 印刷地址：椒江区纬一路98号 中国邮政温岭分公司发行 投递、投诉热线：86142666 打击虚假新闻举报电话：86144005 值班总编 潘建桁