2024年9月13日 星期五
主编 江前兵 责编 陈志刚
视觉 胡颖 秦刚 制图 朱正非 校审 王志洪

全球超六成的人缺这3种营养素

营养师教你这样补充

碘：食用加碘盐

碘不足会导致甲状腺激素合成不足，不足以维持人体正常生理功能，甚至可能导致甲状腺功能减退。

据国家疾控局介绍，我国绝大部分地区为碘缺乏地区。1995年我国开始实施普遍食盐加碘措施。

目前推荐成人每天盐摄入量不超过5克。按照我国《食用盐碘含量》（GB 26878-2011）标准，如果食盐强化碘量水平为25毫克/千克，烹调损失率按世卫组织推荐的20%计算，若每天摄入5克加碘食盐，则每天从中可摄入碘100微克。

一般人群每天从饮水中获得的碘约为10微克，每天从食物中摄入的碘为25～50微克，那么一般人群每天摄入的总碘量可达到135～160微克。

据营养师王斌介绍，食用加碘食盐的儿童和成人每日碘摄入量能达到碘推荐摄入量。而妊娠妇女和哺乳妇女存在缺碘的风险，所以建议妊娠妇女和哺乳妇女减盐的同时，应选用碘含量较高的加碘食盐，并鼓励摄入含碘丰富的食物，如海产品、蛋、奶等。

不过，患有自身免疫性甲状腺疾病（常见有甲亢、甲状腺炎等）的患者，因治疗需要遵照医嘱，可不食用或少食用碘盐。生活在高水碘地区且尚未改水的居民，每天从饮水和食物中已经得到了较高剂量的碘，这部分人也不宜食用碘盐。

最近一项研究发现，全球超过60%的人，饮食中3种营养素没吃够。每天感觉吃得挺好，还能缺营养？现实是，确实可能！

2024年8月，《柳叶刀全球健康》刊发的一项研究表明，全球50亿人碘、维生素E和钙的摄入量不足。也意味着，全球超60%的人，这3种营养素没吃够。

此外，还有超过40亿的人铁、核黄素（维生素B2）、叶酸和维生素C摄入不足。

这项研究结合了全球饮食数据库中的数据和其开发的统计模型，估算了全球185个国家及地区99.3%人口的饮食中微量营养素的含量。

具体来看，在食物营养摄入（不包括营养强化剂）中：

碘：约68%的人摄入不足，是最多见的；

维生素E：有67%的人摄入不足；

钙：有66%的人摄入不足。

如何从饮食中补回来3种营养素？听听营养师的建议。

维生素E：坚果

王斌介绍，身体缺乏维生素E容易引起肌肉萎缩、头皮发干、头发分叉。而且，还有研究表明，维生素E缺乏时，容易导致不易受精或引起习惯性流产。

不过，维生素E不能长期大量服用，超量服用（每日量大于800毫克），个别人会发生凝血时间延长，内分泌代谢紊乱和免疫机制的改变，妇女可引起月经过多、闭经、性功能紊乱等问题。

一般，维生素E含量丰富的食物有植物油、麦胚、坚果、种子类、豆类及其他谷物胚芽。

钙：牛奶

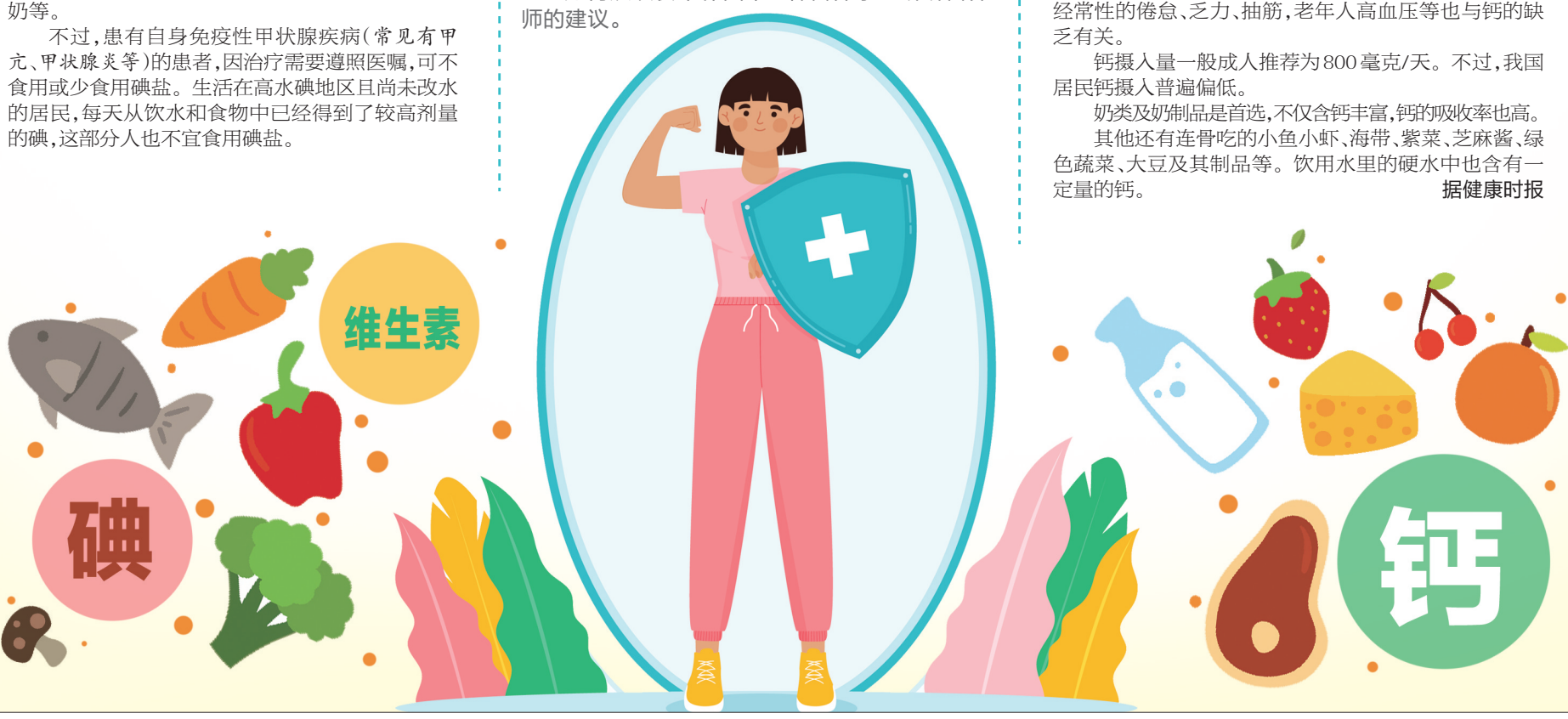
华中科技大学附属协和医院营养科医师吴艳、蔡红琳介绍，机体内的钙，一方面构成骨骼和牙齿，另一方面可参与各种生理功能和代谢过程，影响各个器官组织的活动。钙缺乏主要引起骨骼病变，儿童时期易出现佝偻病，成年人则发生骨质软化症、骨质疏松症。除了骨骼病变，缺钙的儿童常会出现夜惊、盗汗、厌食等症状，成年人经常性的倦怠、乏力、抽筋，老年人高血压等也与钙的缺乏有关。

钙摄入量一般成人推荐为800毫克/天。不过，我国居民钙摄入普遍偏低。

奶类及奶制品是首选，不仅含钙丰富，钙的吸收率也高。

其他还有连骨吃的小鱼小虾、海带、紫菜、芝麻酱、绿色蔬菜、大豆及其制品等。饮用水里的硬水中也含有一定量的钙。

据健康时报



国家卫健委提醒：白露过后谨防呼吸道疾病

俗话说："白露秋风夜，一夜凉一夜。"白露过后标志着孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。此时湿气当收，秋燥渐甚，自然阴阳之气更替变化较为剧烈，是流行性疾病的多发季节，易引发感冒、流感、肺炎等呼吸道疾病。那么，公众该如何预防？近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，围绕"时令节气与健康"这一主题向公众进行解答。

白露过后昼夜温差大 呼吸道感染风险增加

"进入白露节气以后，昼夜温差增大，这时候如果不注意衣物的调整就容易受凉，增加呼吸道感染的风险。"北京医院主任医师李燕明建议，早晚要注意保暖，虽然"春捂秋冻"是一个特别好的说法，但是它不适用于所有人，特别是一些比较脆弱的老年人、有基础疾病的人群。

李燕明提醒，一定要保持好的卫生习惯，呼吸道感染性疾病入侵的途径之一就是飞沫传播，因此要注意社交距离、咳嗽礼仪。另一个传播途径是接触传播，因此要管理好手卫生，勤洗手。

李燕明强调，如果是普通的感冒，不建议盲目使用抗菌药物，可以给予一些对症处理，或者一些中成药。另外，如果是呼吸道感染，还要注意休息，不建议带病上课、上班，一个是给身体休息恢复的时机，另外也防止把疾病传播给他人。还有一些高危人群，比如有基础疾病的老年人，要观察自己症状的变化，如果出现发热不退，或者是呼吸困难、胸痛、精神状态的改变等情况，要及时就医。

一老一小一弱群体 优先推荐接种疫苗

随着呼吸道疾病进入流行的季节，接种疫苗是预防呼吸道传染病便利而且有效的一个措施。中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说，针对流感病毒，建议10月底之前，也就是流感流行季之前接种完流感疫苗效果最好，因为疫苗要产生效果需要2~4周的时间。

对于接种人群，王华庆说，不管是流感疫苗还是肺炎球菌疫苗，"一老一小一弱"都是优先推荐接种疫苗的人群。"一小"是指5岁以下的儿童，尤其是婴幼儿；"一老"主要是指60岁以上的老年人；"一弱"主要指有慢性基础性疾病的人群。

王华庆指出，6月龄以上的人群，只要没有禁忌症，都推荐接种流感疫苗。涉及包括流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及新冠病毒疫苗的具体信息，可以到辖区所在的社区卫生中心、乡镇卫生院了解，向预防接种医生进一步咨询。

恢复后仍然咳嗽不止 尽量少用抗病毒药物

针对部分人在感染呼吸道疾病恢复后仍然咳嗽不止等问题，李燕明表示，感染后咳嗽一般是自限性的，随着呼吸道屏障功能的修复，症状会逐渐缓解。

"呼吸道感染的急性期过后，发热和其他呼吸道症状都消失了，只遗留咳嗽，有时拍胸片、CT也都正常，这种情况临床上称为感染后咳嗽。"李燕明介绍，这种咳嗽一般以干咳为主，偶尔有少量白痰，严重时也会影响患者的睡眠和日常生活质量。感染后咳嗽发生的主要原因是感染导致的气道炎症、气道屏障功能受损等。

李燕明表示，感染后咳嗽不建议长时间使用抗菌药物和抗病毒药物。如果咳嗽症状的确较重，影响了正常生活，可以短期服用镇咳药物或中药；如果咳嗽持续时间较长，没有缓解趋势，要及时到医院进行诊治。

据澎湃新闻

刊登 13018333716
热线 15023163856

◆遇失卢天惠身份证510214195805312629声明作废
◆遇失卢红艳营业执照正本92500220MA5ULHX717作废
◆江北区鹿瑞食品店遇失2023年4月23日核发的食品经营许可证正、副本，编号：JY15001061127630声明作废。
◆潼南海通失重庆市计量质量检测研究院开具的增值税普票一份，发票代码050002100104，发票号码25568539特此声明
◆遇失声明：重庆全球通国际船行社有限公司各川区第城路门市部遗失合同1份，合同编号：COGN0032497声明作废
◆遇失国网重庆市电力公司北碚供电分公司（食堂食品经营许可证副本编号JY23500109004676）作废
◆遇失重庆濮粤全业管理有限公司公章编号为5002270053683和法人代表章曹廷敏编号为5002270063586作废
◆重庆诚然物流有限公司，因保管不善，导致印章备案回执遗失，变更前公章印章编号：5001090000261492变更后公章印章编号：5001092014426，现声明作废。
◆遇失重庆市武隆县港口乡港口村胡家山起李春华房地产权证，证号：武集用房地证涪字2011字第00233号作废。
◆遇失重庆悠程去哪儿合川西市街门市收据，国内：YCCOSJ00014331-14371，合计41张；OUNARO00014336-14340，合计5张，声明作废。
◆遇失重庆市铜梁区维新镇人民政府综合行政执法办公室公章一枚，编号5002247091474，现声明作废
◆遇失重庆市潼南区宝贝幼儿园民办非企业单位登记证书正副本统一社会信用代码52500152064821891X作废

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年9月11日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区塘坊大道688号韵达快递分拨中心查获单号为46332628252106463的快递包裹1件，包裹内装有卷烟中华(硬)8.0条、芙蓉王(硬)8.0条、中华(软)3.0条，3个品种共计20.0条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区国本路112号506室）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：陈轮、钱程　联系电话：023-61017067
联系地址：重庆市万州区国本路112号糖查大队办公室
重庆市万州区烟草专卖局　二〇二四年九月十一日

重庆华虹仪表有限公司开具给四川华泰电气股份有限公司增值税专用发票2张，发票代码5000223130，发票号码06003546，价税合计3360元；发票代码5000222130，发票号码13299488，价税合计10610元。该威份发票的发票联和抵扣联均遗失且未申报抵扣，声明作废。
◆遇失张胜强军人残疾证书编号鲁军T010973声明作废
◆遇失重庆市武隆区鸭江镇鸭江社区居务监督委员会公章5002325042492作废
◆遇失沙坪坝区牧场能量奶茶店（个体工商户）食品经营许可证副本JY25001061149910作废
◆遇失渝中区张涛餐饮店食品经营许可证正副本，编号JY25001031036524声明作废
◆遇失户籍诚鲁品经营许可证副本JY25001001192261作废
◆重庆馆果驿站餐饮管理有限公司遗失财务专用章，编号5001038024289，声明作废
◆遇失王勇残疾证，证号5102141972122343744作废

《工伤认定限期举证通知书》送达公告
四川海泽南建筑工程有限公司：
易良香向我局提出本人工伤认定申请，我局受理后于2024年9月3日制发《工伤认定限期举证通知书》（渝中人社伤险举字（2024）126号），并以邮寄方式向你单位送达《工伤认定限期举证通知书》，被退回，经多方联系无果，现通过公告送达，请你单位自公告之日起30日内，前来我局领取《工伤认定限期举证通知书》，逾期视为送达。
重庆市渝中区人力资源和社会保障局
2024年9月13日

遇失重庆公路运输（集团）有限公司出租汽车分公司开具给张霖的安全维稳责任金，编号961115收据号01166205金额10000元，声明作废。遇失重庆公路运输（集团）有限公司出租汽车分公司开具给朱志强的安全维稳责任金，编号972468收据号0129643金额10000元，声明作废。
通知 胡曼志、赵亮同志：你们孟重庆南部公共交通有限公司工，分别于2024年8月20日、8月29日起至今未在单位办理任何请假手续，擅离工作岗位，见通知你们于2024年9月18日前回公司报到，如逾期未归，公司将按国家及公司相关规定予以解了处理。**重庆南部公共交通有限公司 2024年9月13日**

重庆港鑫汽车运输有限公司以下车辆挂证遗失声明作废：渝BN8292（500108015800）渝BJ6070（500108069722）渝BU5293（500108016984）渝BJ6966挂（500108019369）渝BU5288（500108016214）渝BU0621（500108010621）
注销公告：经重庆市潼南区新世纪幼儿园（统一社会信用代码52500152583662156D）研究决定，本幼儿园拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，须登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本幼儿园办理债务清偿手续。特此公告。

拍卖公告
受委托，本公司依照《拍卖法》及相关法律、法规定于2024年9月20日9点30在指定会议室对资产一批进行公开拍卖，自公告之日起至9月19日16点前在标的展示现场进行报名与展示，竞买人应在9月19日16点前将保证金缴纳至本公司指定账户并交纳齐所有费用后，凭有效证件办理竞买登记后方可进入展示现场对标的进行查看。拍卖佣金由买受人承担。特别提示：标的按照成交后现状进行移交，本公司不承担标的的瑕疵保证，标的真伪、品质、品种、数量、重量等均以成交后实际移交为准，未标明的瑕疵不在拍卖人及委托人承担范围，请各竞买人自行了解。其余未尽事宜按照本场拍卖会《竞拍须知》执行。
联系方式：苏先生 13389609381
重庆恒升拍卖有限公司 2024年9月13日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆普洪建筑劳务有限公司：本委受理夏永忠与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第3640号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书。仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。限定于2024年11月1日下午14时在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院216（仲裁四庭）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月13日

清算公告（单位名称：重庆市九龙坡区圆通体育俱乐部，统一社会信用代码：52500107MJF57257ZX）根据注销请相关债权债务人自登报之日起45日内到本单位清算组提供有效凭据，办理债权债务清偿手续。逾期不予受理。特此公告。联系电话：15310907233 联系人：谷老师

注销公告：重庆解放碑地下环道综合管理处（统一社会信用代码：12500103MB0N447330X）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年9月11日起90日内向本清算组申报债权，特此公告。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆美拉泰美医疗美容诊所管理连锁有限公司、重庆美拉泰美医疗美容诊所管理浊锁有限公司渝北红黄路医疗美容诊所：本委受理的李林林、胡新家、熊娇与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第2806、2807、2808号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月13日

重庆市涪陵区烟草专卖局公告
涪烟公（2024）第6号
2024年9月12日，我局在重庆市涪陵区蔺校规模达快递分拣场查获卷烟：钻石（荷花）8条，利群（新版）1条，共计2个品规2条卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市涪陵区烟草专卖局（地址：重庆市涪陵区鹅风大道12号）烟草专卖局专卖稽查一大队（303）办公室，联系人：李新，联系电话：18696913196）接受调查处理。若逾期不来接受调查处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市涪陵区烟草专卖局 2024年9月13日

寻亲公告
重庆市武隆区柳坪镇双凤村许家舞祖黄承琼，男，身份证号码512326197608083558，于2020年12月2日与郑今连，女，身份证号码440825199105251185登记结婚，婚前郑今连于2020年7月24日生育一女孩，取名郑晓月（信息来自出生医学证明），未上户，一直随母亲郑今连生活在黄承琼家两年余，郑今连于2023年2月离家出走，其女儿郑晓月由黄承琼带至王大明扶养，现进行公告，如有其亲生父母和其他监护人信息或者其他相关线索，请及时向公安机关反映。即日起60日内无人认领，孩子将依法安置。联系人：黄承琼
联系电话：13323054183

中国体育彩票排列3
第24246期开奖公告
本期开奖号码：8 1 6

中国体育彩票排列5
第24246期开奖公告
本期开奖号码：8 1 6 4 6

重庆市体育彩票管理中心　2024年9月12日