# 人吃胖了 细胞却在喊饿
## 多吃高营养素密度食物成膳食新方向

明明三餐顿顿不落,体重却一路攀升,整个人还经常乏力、皮肤粗糙、脑子转得慢半拍——这不是错觉。近年来,一种被忽视的营养失衡状态正在悄然蔓延:热量摄入超标,维生素、矿物质等微量营养素却严重不足。中国营养学会发布的《科学营养餐桌·全民高质量膳食促进行动报告》提出,应以提升膳食"营养素密度"为重要抓手,优先选择高营养素密度食物,推动国民膳食从"吃饱"向"吃好"转变。

### 身上的肉在长营养却在缺

"隐性饥饿"这个词听起来有些矛盾——肚子明明不饿,身体却处于营养匮乏状态。中国营养学会理事长杨月欣指出,当前国民饮食中存在能量过剩但微量营养素缺乏的"隐性饥饿"问题,一定程度影响了内分泌与免疫调节,提升肿瘤、慢性病的发病率。

数据印证了问题的普遍性。报告显示,我国成年人维生素C不足率超过60%,镁不足率超过60%,81.9%的成年人钾摄入量低于适宜摄入量,维生素D缺乏在各年龄段均呈高流行态势。与此同时,64.7%的成年居民脂肪供能比大于30%。居民钙不足率超97%,核黄素不足率接近96%,维生素A、硫胺素不足率超85%,钾不足率超80%。

研究显示,中国遭受隐性饥饿困扰的人口约达3亿。长期缺乏微量营养素会持续削弱人体免疫力与认知能力,造成疲劳、机能早衰,还会诱发贫血、骨质疏松等健康问题。

### 同样一口饭营养差出好几倍

为什么会出现"吃胖了反而营养不够"的怪现象?北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授朱文丽向记者解释,核心在于食物的"营养素密度"不同。营养素密度是指一定量的食物中所含营养素与该食物提供能量的比值,简单说就是在摄入同样热量的前提下,身体能得到多少维生素、矿物质和蛋白质。

用具体数据来算账更为直观。获取100毫克维生素C,仅需食用41克鲜枣,热量约51千卡;而如果靠西梅来补充,需要吃7150克,热量高达3003千卡,摄入热量是鲜枣的约59倍。获取50克蛋白质,食用牛肉(小腿肉)仅需217克,热量265千卡;换成猪肉则需要331克,热量1097千卡,是牛肉的约4倍。

首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授苑林宏指出,蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物等食物热量低、营养足,属于高营养素密度食物;而肥肉、糖果、含糖饮料、精制米面等食物热量高、营养少,属于低营养素密度食物。

### 买菜先挑这些新鲜天然的

中国营养学会在报告中给出了一份"照着抄"的采购建议:蔬菜优先选择绿叶菜、西蓝花、胡萝卜、菌菇等新鲜品类;水果重点选橙子、猕猴桃、蓝莓、苹果等有色低糖水果;谷物要选燕麦、糙米、小米、玉米、荞麦等加工程度低的全谷物和杂豆;蛋奶大豆方面,纯牛奶、酸奶、鸡蛋、豆腐、豆浆都是优质选择;动物性食品则优选鱼虾和脂肪少的瘦肉类。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长王志宏给出了一个简单好记的"色彩策略":每餐添加3至5种颜色的天然蔬果,让餐盘像彩虹一样五颜六色。番茄、西瓜等红色食物富含番茄红素,胡萝卜等橙黄色食物富含胡萝卜素,菠菜、西蓝花等绿色食物富含叶酸,紫甘蓝、蓝莓等蓝紫色食物富含花青素。

苑林宏建议,在进食量不变的前提下,可以逐步用高营养素密度食物替换低营养素密度食物。比如将主食中一半的精白米面替换为全谷物或薯类,在相同热量下能多提供2到3倍的B族维生素和纤维素;零食方面,把饼干、甜点换成一小把原味坚果或一份低糖水果。

### 好食材还得有好做法

选对了食材,烹饪方式跟不上的话,营养同样会"半路流失"。中国营养学会建议,日常烹饪多用蒸、炖、煮、轻炒的方式,尽量避免熏烤、油炸、腌制等手法。这样既能控制烹调油、盐、糖的用量,又能最大程度保留食材的原汁原味和营养成分。

研究表明,大米、面粉、玉米面用蒸的方法,营养成分可保存95%以上,而油炸不仅会造成营养素大量损失,高温下还容易产生有害物质。蒸是隔水加热,不直接接触水,比水煮更易保留营养素;炖的温度通常在98至100℃,建议炖时不要放太多水,连汤汁一起吃,能把溶到汤里的营养素也摄入进去。

专家还建议轮换使用不同种类的油,以满足身体对不同类型脂肪酸的需求,同时尽量少用动物油脂等饱和脂肪酸含量较高的油类。

### 从今天起把每口饭都吃出健康

从国家层面看,营养改善的制度框架正在加速完善。从《"健康中国2030"规划纲要》到《国民营养计划(2017—2030年)》,再到2025年发布的《中国食物与营养发展纲要(2025—2030年)》,一系列举措为倡导健康生活方式画出"路线图"。《中国食物与营养发展纲要(2025—2030年)》提出,到2030年人均每日膳食纤维摄入量将增加到25至30克,人均每日食盐和添加糖的摄入量分别不超过5克和25克。

杨月欣提示,家庭餐桌应坚持每日食物多样、能量适宜的原则,主食增加全谷物、豆类,动物性食物和植物性食物搭配食用,多吃蔬菜水果,保证天天有奶制品,多喝白水、茶水,科学烹饪、少盐控油控糖,坚持清淡饮食。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入12种以上、每周摄入25种以上的多样化食物,合理搭配谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等各类食材。

单纯的饱腹感,从来不是衡量一餐质量的好标准。真正值得关注的,是每一口食物下肚后,究竟能为身体留下多少有价值的东西。从今天起,不妨试着在餐桌上多添一把绿叶菜、把白米饭换成杂粮饭、用蒸煮替代油炸——这些小小的改变,就是给身体最好的营养回报。

据人民日报

# 国家卫生健康委:
# "急速暴瘦""不瘦退款"不可信

体重不是越轻越好。健康体重管理应以合理膳食、适量运动和健康生活方式为基础,不宜盲目追求短期快速减重。目前超过95%的三级公立综合医院设置了健康体重管理门诊,受体重问题困扰严重的居民可前往咨询,接受指导。

国家卫生健康委新闻发言人胡强强在9月23日举行的新闻发布会上作出上述表述。

近期有媒体报道,部分减肥训练营以"急速暴瘦""不瘦退款"等夸张宣传招揽学员,靠过度节食、超负荷训练等方式快速减重,多次爆出学员伤亡事件。一些机构还存在健康评估不足、应急保障不到位、教练人员资质缺失等问题,给群众身体健康和财产安全带来损害。

胡强强表示,过度节食、超负荷运动可能导致脱水、脱发、电解质紊乱、肌肉流失等,严重时还可能增加心血管疾病等相关健康风险。

胡强强提示,减重训练应根据自身健康状况进行必要的医学和运动风险评估。患有心脑血管疾病、代谢性疾病等基础疾病的人群,应在专业人员指导下进行健康体重管理。训练中如出现胸闷、心悸、头晕、明显乏力等不适,应立即停止,必要时及时就医。

据新华社

刊登热线 13018333716 15023163856

♦遗失江北区憩茶饮品店公章,社会统一代码(92500105MAC104AA62)公章(编号5000980000241)声明作废
♦重庆市南岸区盘龙花园业主委员会遗失重庆农商行南岸支行腾黄路分理处开户许可证J6530060647601,声明作废

**结果公示**
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就重庆运输职院教职工保障餐厅安装自助餐岛台工程拟中选结果公示:第一中选候选人:重庆川林建筑装饰工程有限公司(68015.98元);第二中选候选人:重庆瀚方建设工程有限公司;第三中选候选人:重庆千增建设工程有限公司。拟中选人:重庆川林建筑装饰工程有限公司,工商注册号:91500105563498260M

**重庆枢纽港产业园先进机电装备和物流产业园项目(一期)八一大道跨线桥-绕城高速支坪连接线工程生态环境影响评价公众参与第二次公示:**项目生态环境影响报告书征求意见稿已完成,根据相关法律法规征求相关公众意见。1、征求受项目直接或间接影响的公众或单位的意见;2、公众可联系建设单位、环评单位查阅纸质报告书,或通过网络(链接:https://pan.baidu.com/s/1ZrQ3fxWAc-Q_0jW8LUJbTw?pwd=hkqk 提取码:hkqk)查阅报告书;3、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ajqqMfGSVEP34AhUHxDzWQ?pwd=r3iv 提取码:r3iv;4、公众可通过电话、邮件(304440588@qq.com)等方式提出意见。建设单位联系人:刘老师 13896036853;环评单位联系人:张工 13608304277。在此公告起10个工作日(2026年9月16日~2026年9月29日)内,可提交意见和建议。

**比选公告**
重庆驿满新能源科技有限公司就空港保修厂屋顶光伏发电项目施工监理服务进行询价。欢迎各单位前来报名参加领取询价函,报名截止时间2026年9月28日13:00时,报名地址:重庆市两江新区红锦大道1号理想大厦A栋5楼,联系电话:18423411511(报名时须持介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书(资料须加盖单位公章))

**注销公告**
重庆市北碚区道路运输协会(统一社会信用代码:515001097398131811)经会员大会决议,拟向登记管理机关申请注销登记。现已成立清算组,请相关债权人自本公告发布之日起45日内,向本协会清算组申报债权,办理债务清偿手续。逾期未申报的,视为自动放弃债权。特此公告。
清算组联系人:付华渠 联系电话:15823893290
联系地址:重庆市北碚区云泉路2号(云泉路公交首末站)

**重庆市忠县烟草专卖局送达公告**
忠烟罚送公(2026)第53号 无主:2026年6月18日,本局联合忠县公安在重庆市忠县忠州街道环城路53号汽车总站内"中通快递"点查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,于2026年9月23日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟:中华(双中支)5条、七匹狼(纯境)4条的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定,现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》(忠烟处理〔2026〕第53号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。
重庆市忠县烟草专卖局2026年9月23日

**重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告**
沙烟送公〔2026〕108号 2026年6月10日10时30分,本局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品钻石(细支荷花)18.0条、中华(细支)18.0条、黄金叶(天叶)15.0条、黄鹤楼(硬1916出口)18.0条、贵烟(跨越)8.0条、中华(硬)96.0条、中华(双中支)25.0条。本局于7月23日依法公开寻找货主,至今无人认领,依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条,本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定,现将沙烟处理〔2026〕108号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局2026年9月23日

**重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告**
2026年9月22日,本局接收到云阳县公安局食药环侦大队在重庆市云阳县黄石街道农贸市场查获的无牌号(自制卷烟)共48条。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市云阳县烟草专卖局接受调查处理(电话:023-55163686),若逾期未来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局2026年9月23日

**询比采购(竞争性比选)结果公示:**驿满公司充电站电气设备外壳接地安全增强改造项目于2026年9月23日在重庆驿满新能源科技有限公司5楼小会议室进行询比采购(竞争性比选),经评委会评审拟确定:第一中选候选人为湖南盈辉电力建设有限公司(报价为338700.72元)、第二中选候选人为重庆鑫斯阳环境工程有限公司(报价为325175.04元)、第三中选候选人为重庆秋升建设有限公司(报价为313744.56元),公示期3天,联系人:杨老师,联系电话:15310616545

**重庆市忠县烟草专卖局送达公告**
忠烟罚送公(2026)第57号 无主:2026年7月2日,本局联合忠县公安在重庆市忠县忠州街道政通路88号"中通快递"点查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,于2026年9月23日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟中华(细支)10条、七匹狼(纯境)5条、中华(双中支)10条、利群(阳光)3条、利群(软阳光)3条、黄金叶(天叶中支)2条;依法公开销毁本案伪劣卷烟无牌号(自制烟)3条的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定,现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》(忠烟处理(2026)第57号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。
重庆市忠县烟草专卖局2026年9月23日

**重庆市巴南区烟草专卖局公告** 巴烟公〔2025〕第111号
2026年9月22日,我局执法人员在重庆市巴南区南彭街道京东亚洲一号查获卷烟:七匹狼(纯境)50条,现场未发现当事人,执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理(地址:重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号,联系人:彭惜甦、李永宾电话:023-62402215)。若逾期不到的,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规定,对该批卷烟作出处理。特此公告。重庆市巴南区烟草专卖局2026年9月23日

**遗失声明**
重庆千友国际旅行社有限公司(统一社会信用代码91500105696589457U)不慎遗失财务专用章1枚,特此声明。

**璧山烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告**
2026年6月25日本局在重庆市璧山区璧泉街道华龙一支路路边查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2026年9月23日作出对先行登记保存的卷烟依法予以公开销毁决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定,现将璧烟处理(2026)第62号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
璧山区烟草专卖局2026年9月23日

**重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告**
2026年7月21日10时01分,本局在重庆市沙坪坝区青木关镇农贸市场游摊查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品的烟草专卖品自制烟(无牌号)230.0条。本局于7月24日依法公开寻找货主,至今无人认领,依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条,本局决定将先行登记保存的伪劣烟草专卖品依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款(四)项的规定,现将沙烟处理(2026)128号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年9月23日

**重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告**
沙烟送公〔2026〕127号 2026年7月21日12时16分,本局在重庆市沙坪坝区大学城至德路6号花千树2期菜鸟驿站查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品双喜(硬经典)1.0条、黄鹤楼(硬金砂)1.0条。本局于7月22日依法公开寻找货主,至今无人认领,依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条,本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定,现将沙烟处理(2026)127号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日,期限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年9月23日

**重庆市巴南区烟草专卖局公告** 巴烟公〔2025〕第112号
2026年9月22日,我局执法人员在重庆市巴南区南彭街道京东亚洲一号查获卷烟:七匹狼(纯境)14条,中华(细支)2条,中华(金细支)7条,熊猫(经典细支)4条共计4个品牌,合计27条,现场未发现当事人,执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理(地址:重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号,联系人:彭惜甦、李永宾电话:023-62402215)。若逾期不到的,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规定,对该批卷烟作出处理。特此公告。重庆市巴南区烟草专卖局2026年9月23日

**重庆市巴南区烟草专卖局送达公告** 巴烟罚送公(2026)第114号
无主:2026年5月25日本局在重庆市巴南区南彭街道申通快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,已于2026年9月23日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟云烟(软珍品)25条,玉溪(软)25条,利群(新版)50条予以销毁予以销毁决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定,现将(巴烟处理(2026)第114号行政处理决定书)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。重庆市巴南区烟草专卖局2026年9月23日

# 重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

| 类别 | 序号 | 项目名称 | 行政辖区 | 申请单位(编制单位) | 公示时间 | 公示地点 | 咨询电话 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 详细规划内容完善方案公告 | 1 | 九龙坡区E07单元01街区D40-4等地块详细规划修改方案公示 | 九龙坡区 | 九龙坡区人民政府 | 2026年9月29日至2026年10月5日 | 九龙坡区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 68410015 |
| | 2 | 重庆市大渡口区B02单元02街区H13-1等地块详细规划修改方案公示 | 大渡口区 | 重庆市大渡口区教育委员会 | 2026年9月29日至2026年10月5日 | 大渡口区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 67527787 |
| | 3 | 重庆国际生物城木洞片区工业项目用地详细规划修改方案公示 | 巴南区 | 重庆市巴南区人民政府 | 2026年9月29日至2026年10月5日 | 巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 62336343 |
| | 4 | 重庆市巴南区I06单元05街区A23-1、A24-1等地块详细规划修改方案公示 | 巴南区 | 重庆公路运输(集团)有限公司 | 2026年9月29日至2026年10月5日 | 巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 66218285 |
| | 5 | 重庆市巴南区I05单元01街区A1-2/02等地块详细规划修改公示 | 巴南区 | 重庆中油诚源发展有限公司 | 2026年9月29日至2026年10月5日 | 巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 66218285 |
| | 6 | 重庆市巴南区I01单元02街区B-1-9/05等地块(李家沱复线桥南北引道工程南引道段)详细规划修改方案公示 | 巴南区 | 重庆城投基础设施建设有限公司 | 2026年9月29日至2026年10月5日 | 巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 66218285 |

详情请登录重庆市规划和自然资源局公众信息网站:http://ghzrzyj.cq.gov.cn/