

浙江为孕妇制定专用碘盐浓度

日前,趁“防治碘缺乏病日”来临之际,浙江省疾控中心通报了浙江人的碘营养水平检测情况。专家认为,浙江省外环境水碘中位数为2.1μg/L(水碘在10μg/L以下为碘缺乏地区),不存在高水碘地区,属于自然环境碘缺乏地区,因此居民碘营养70%以上最好还是靠碘盐来补充;且碘盐与甲状腺的发病相关无直接证据,一旦碘营养不足,会导致更多甲状腺问题。

发布会上,对孕妇的碘营养发出警示,评估浙江省孕妇群体总体处于碘营养水平不足的状况之中。据悉,至2017年,全省碘盐覆盖率已从1995年的50%上升到85.4%;8~10岁学生尿碘中位数从128μg/L上升到176μg/L;8~10岁学生甲状腺肿大率从14%下降到4.8%。

2017年最新的监测结果显示,浙江省8~10岁儿童尿碘中位数为176μg/L,处于世界卫生组织建议的碘适宜水平区间(100~199μg/L)。

但全省孕妇尿碘中位数仅为126μg/L,低于世界卫生组织建议的推荐适宜量(150~249μg/L)的下限。提示作为碘缺乏病防治的重点人群孕妇面临碘营养水平不足的风险。

为什么孕妇会普遍存在碘营养水平不足?这是因为在激素水平的作用下,孕妇们需要更多的碘元素提供自身以及宝宝的需要,因此更需要碘的补充。当孕妇缺碘时,危害的不仅仅是大人,造成神经系统问题、甲状腺肿疾病等,更严重的是会对孩子产生影响,比如流产、胎儿神经系统发育问题等。

对孕妇来说,除了坚持食用碘盐外,专家建议,还可以适当吃一些海带和紫菜等海产品来补充碘营养。2012年,国家出台了《食用盐碘含量》国家标准(GB26878-2011),将食用盐碘含量35mg/kg调整为20mg/kg、25mg/kg、30mg/kg三个标准,结合浙江省近年监测数据,人群碘总体水平,考虑浙江省居民食物来源多元化因素,确定浙江省食用盐碘含量为25mg/kg的渐标准。

浙江省疾控中心工作人员说,针对当前浙江省孕妇可能存在的碘缺乏风险,去年,省卫计委联合省经信委、省食药局、省盐业公司等部门联合召开了浙江省孕妇专用碘盐浓度选定的专家论证会,建议把浙江省的孕妇专用碘盐浓度确定为30mg/kg。目前,省经信委已组织有条件的食盐生产企业进行生产。张苗 任少凡



护士心理健康工作坊

绍兴市中心医院心理健康工作坊近日开张,主任护士、国家二级心理咨询师祝志梅应用沙盘心理技术为临床护士服务。

针对目前护理行业快节奏带来的工作压力,从而出现的一些心理问题,该院专门设立了护士心理

健康工作坊,由具有国家心理咨询师资质的医生、护士担任,为有需要的护士开展咨询服务。

今后,工作坊还将面向全院有需要的职工开展服务。

单明铭

浙江成立首个养老方向护理学院

老人护理行业专职人员缺口巨大

浙江首个养老方向的护理学院——杭州师范大学钱江学院汇泉护理学院近日正式挂牌。今年学院将开设1个班,招收有志从事这一行业的学生。

中国社会老龄化进程加快,据不完全统计,全国有失能老人4000多万人,完全失能老人1000多万人,他们都很需要专人照顾。而目前,从事老人护理行业的专职人员只有10万人,缺口巨大。

“多数老人都会得慢性病,照顾老人的从业人员需要有专业人员指导和管控。”杭师大钱江学院护理分院院长陈雪萍说,现在一些照顾老人的护理人员专业知识不足,且年龄偏大,总体看队伍也不够稳定。此次成立的护理学院,主要是培养养老护理行业的管理者、培训者、指导者,同时在一线护理员的培训

指导管理上发挥作用。

为了吸引更多学生加盟这一行业,杭师大钱江学院与浙江汇泉健康有限公司签署战略合作协议共同成立汇泉护理学院,并投入专项基金500万元,主要用于学生的奖学金、贫困生的学业资助、教师的奖励及实验室、实践基地的建设等。

今后,双方围绕养老服务人才培养培训、养老服务品质提升等方面展开深入合作,同时共研、共创新技术、新方法,开展学术交流,探索高品质的实践模式,打造养老服务行业的照护标准,促进养老行业的规范化发展。双方希望将护理学院建设成养老护理行业的示范性人才培养基地,为杭州市乃至浙江省培养出更多高素质的养老护理人才。丁放 方秀芬

吃水果减肥不科学

很多人爱吃水果,尤其是女性,除了满足口腹之欲外,也有美容和保持身材的需求。这类女性特别崇尚水果,甚至把水果当饭吃。

每天好好吃一顿饭,是健康的基础。不吃主食的减肥方法不可行,蔬菜不能替代主食,水果也不能替代主食。水果只能作为正餐之外的补充。

目前已知的人体需要的营养素有40多种,这些营养素都要从各种食物中获取。蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体需求量最大的三种营养素,称为宏量营养素,是人体必需的营养素,具有重要的生理作用。水果中水分多,通常糖分也不少,但是蛋白质很少,而且几乎没有人体必需的脂肪酸,只吃水果远远不能满足人体对宏量营养素的需求。所以,水果不吃不行,吃少了不行,吃多了也不行。

水果代替正餐不行,想用多吃水果、不吃正餐的方式减肥更不行。用这种方式减肥的人认为水果能量少,但事实并非如此。水果中糖分一般比较高,而且是容易消化的糖类,虽然同等质量的水果比米饭所含能量要低,但是远远高于同等质量的蔬菜,水果需

要适量食用。另外,水果很容易让人吃过量,因为甘甜可口,不知不觉就会摄入过多糖分,结果很可能不减肥反而导致肥胖,同时可能发生营养不均衡问题。吃水果减肥是一个很大的认识误区。

蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。尽管蔬菜和水果有很多共同之处,但他们是不同种类的食物,营养价值优势不同。蔬菜尤其是深色蔬菜所含的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物都高于水果,因此水果不能代替蔬菜。但另一方面,膳食中水果可以补充蔬菜摄入不足的问题,水果中的碳水化合物、有机酸、芳香物质比新鲜蔬菜多,而且水果食用方便,不需烹调加热,营养成分不会因烹调而受损,所以蔬菜也无法代替水果。

水果要选择新鲜的,新鲜水果水分含量高、营养丰富、味道好,能使人体最大限度地获取水果中的维生素等营养物质。不建议一次购买许多水果,即使放在冰箱里,也不能阻止水分流失和口感变差,还容易被细菌污染。

合理膳食,应该天天吃水果。水果不可不吃,但也不宜大量摄入。健康成年人每天摄入200~350克新鲜水果是适宜的。

选择新鲜应季的水果,时常变换种类,是购买水果的两大基本原则。不爱吃水果,经常忘记吃水果怎么办?建议把水果放在家中或工作单位显眼的地方,随时可见,有利于渐渐养成每天吃水果的良好习惯。有小孩的家庭更要注意培养孩子天天吃水果的习惯。

吃水果有三个最佳时间点:早餐:一般来说,大部分人早餐食物的质量不太好,应该适当地加一些水果。

两餐之间:两餐之间吃点水果,既能补充水分,又能获取丰富的营养物质。对于糖尿病人而言,两餐之间(上午10时和下午4时)适量吃低糖水果,有助于控制血糖,可避免餐后立即吃水果导致的血糖负荷过大。

餐前:健康成人如有控制体重的需要,餐前吃水果比餐后吃的效果好,有利于减少进食总量。

于康

大江东
智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准制制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316、82987403

义蓬科创园

地理优势:位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

产业定位:以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

优惠政策:入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901

创新中国产业园·东新分园

园区概况
创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位
以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套
公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家的创业俱乐部。

招商热线
钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现在示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局
0571-85820615

创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342