

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道。
- 8.不在禁放区内燃放烟花爆竹,不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 9.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 10.理性上网讲道德,不造谣、不传谣、不谩骂、不毁谤他人。
- 11.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画、乱刻、不乱扔杂物、不损坏文物。



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

这些“热量争议”食物,藏着减脂“小心机”

这些“热量争议”食物藏着减脂“小心机”!

本期审核专家: 南京鼓楼医院减重代谢外科副主任医师 康星
编辑: 袁丝语、陈子源
制图: 袁丝语

在减脂路上,我们常常被食物的“表面热量”误导,对许多看似“高热量”的食物避之不及。但这些食物中可能藏着意想不到的减脂“小心机”——它们用优质脂肪、膳食纤维或特殊营养成分,悄悄帮你提升代谢、增强饱腹感。

提醒:任何食材的减脂效果都需建立在“热量缺口”的基础上,合理搭配饮食、控制总热量摄入,才能更高效地达成减脂目标。

牛油果*

作为“网红食物”,牛油果常被贴上“高热量”的标签。

但它的热量主要来源于优质的不饱和脂肪酸,这种脂肪对身体好处多多!

它能增加饱腹感,同时还能促进身体代谢,帮助燃烧脂肪。

牛油果富含维生素和矿物质,搭配鸡蛋做成健康沙拉(沙拉酱选择油醋酱),或者涂在全麦面包上,美味又减脂。可以每天食用约1/4-1/2个,避免过量摄入热量。

西瓜*

很多人会觉得,清甜可口的西瓜热量一定很高,但实际上,虽然西瓜含有糖分,但因为其总体水分含量高,每100g西瓜中的糖分实际上并不多。

西瓜中的糖分主要由葡萄糖和果糖组成。

相对于其他水果,西瓜的糖分和热量不算高,但容易吃过量。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入200-350g的新鲜水果,大约两小块西瓜。

黑巧克力*

谁说减肥不能吃巧克力?

纯度70%以上的黑巧克力可是例外!它含有丰富的可可多酚,能够提高新陈代谢,促进脂肪燃烧。

少量食用黑巧克力可以缓解压力、改善情绪,避免因情绪问题引发的暴饮暴食。不过要注意适量哦,每天1-2小块就足够。

希腊酸奶*

普通酸奶可能添加了大量糖分,但无糖希腊酸奶不一样!

它经过过滤,去除了大部分乳清,蛋白质含量超高,而碳水和脂肪含量却很低。

蛋白质在消化过程中需要消耗更多能量,也就是所谓的“食物热效应”,能帮助我们多消耗热量。搭配一些新鲜水果和坚果,既能满足味蕾,又能补充营养,助力减重。

土豆*

土豆,这个我们日常餐桌上的常客,常常因富含碳水化合物被部分减肥人士列入“黑名单”。

但其实,土豆含有丰富的抗性淀粉,堪称“宝藏食材”。它就像一个智能能量供给站,在肠道里缓慢释放能量,让你饱腹感满满,从此告别暴饮暴食的烦恼。

而且,抗性淀粉还能刺激肠道有益菌生长,帮助提高新陈代谢。(选择清蒸或者水煮不要放油,放点盐及黑胡椒口味更佳)。

全脂牛奶*

全脂牛奶常因“脂肪含量”被减脂者换成脱脂奶。

但它含天然脂肪与蛋白质结合能增强饱腹感,可能间接帮助控制热量摄入。

每天喝200-250ml全脂牛奶(约1杯),搭配燕麦或谷物(燕麦和谷物选择初加工的),比喝脱脂奶更不容易饿,反而能降低全天总热量摄入。

坚果*

许多人认为坚果富含油脂,热量高,吃多了容易长胖。确实,像核桃、杏仁、腰果等坚果中脂肪含量较为可观,但这些脂肪多为不饱和脂肪酸,如Omega-3和Omega-6脂肪酸,它们对身体十分有益,能够维持心血管健康,促进新陈代谢。

而且坚果中的蛋白质、纤维以及各种维生素和矿物质含量丰富,可以增加饱腹感,减少其他高热量食物的摄入。建议每天食用量控制在一小把以内。

麻辣烫*

麻辣烫常被误解为“减脂雷区”,但实际上若合理搭配食材,它完全可以成为低脂、高营养的减脂餐。

其减脂与否的关键在于汤底选择、食材搭配和分量控制。用未添加油脂的清汤底替代骨汤(减少30%隐形油脂),麻酱换成小米辣+醋(热量直降60%),让这碗街头美食变身“营养均衡碗”(只吃蔬菜和肉类不喝汤哦)。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。