

2020 年龙游县机关事业单位编外人员招聘公告

为满足机关事业单位编外用工需求,根据《龙游县机关事业单位编外用工管理办法(试行)》(县委办〔2017〕59号)、《关于进一步规范机关事业单位编外用工管理的通知》(县委办〔2018〕95号)等文件精神,县人力社保局受各用人单位、劳务公司委托,决定面向社会

组织公开招聘龙游县机关事业单位编外人员。
招聘计划总数 36 名,具体招考单位、岗位、人数、报考资格条件和招考办法详见龙游县人力资源和社会保障网(网址: <http://www.longyou.gov.cn/col/col1339779/index.html>)、“微龙游”、“龙

游人社”微信公众号等媒体向社会发布的招聘信息。
本次招聘采用现场报名方式。
报名时间:2020 年 8 月 18 日-19 日(上午 8:30-12:00,下午 14:30-17:30)。
报名地点:龙游县人才和就业管理

中心四楼会议室(太平东路 222 号,原县总工会大楼)
政策咨询电话:0570-7012652、0570-7567171。
龙游县人力资源和社会保障局
2020 年 8 月 12 日

科普专栏

本栏目由县科协主办

流言:饥饿能够消耗脂肪减肥

谣言:

饥饿能让身体燃烧脂肪,所以减肥应该经常饿着不吃饭,越饿消耗热量越快,减肥越成功。

辟谣:

一、当感觉到饿的时候是在消耗脂肪,在减肥?不是
人感到饥饿是机体的一种保护性反应,告诉你该吃点东西补充能量了。如不及时补充,机体会首先消耗体内储备的糖原,以维持血糖水平;当糖原耗尽,还不吃东西,就会出现低血糖反应,如头晕。只有当长期饥饿时,机体才会动用体内储存的脂肪,此时如果还不进食,短期内大量动用脂肪会出现酮症酸中毒。

二、减肥一点甜食都不能吃?不是
这取决于甜食本身所含的能量和甜食的摄入量。

经常摄入大量高能量甜食,容易使人发胖。如果甜食本身是低能量食品,其甜味是因为添加了甜味剂,这样的甜食不会使人发胖;另外,虽然甜食是高能量食品,但摄入量很少,或摄入量比较多,但不是一次性摄入,而且没有超过一天所需要的总能量,也不会使人肥胖。

三、减肥必须戒掉零食?不一定
这取决于你一天的能量摄入和消耗之间的平衡,以及零食的质和量,下列情况不必戒掉零食:

1. 每天摄入的总能量是固定的,

零食只是其中的一部分,并不是额外增加的量;

2. 偶尔吃了额外的零食后,增加运动量将之消耗掉;

3. 以低能量密度食品替换原来常吃的高能量密度零食。

如果你做不到上述几点,为了减肥,还是戒掉零食为好,但应该逐步戒掉,而不是一下子戒掉。

记住了么?

四、不吃主食能减肥不推荐

研究发现单纯控制饮食,特别是不吃主食虽然也能减轻体重,但除脂肪组织减少外,肌肉组织也会丢失,新陈代谢率也可能降低,使机体储存脂肪的消耗亦相应减少,导致体重下降

速度减慢或不再下降。

这时,如果要使体重不反弹或使体重进一步降低,就需要摄入能量更低的食物,而极低能量饮食中的营养素往往不能满足身体的需要,对健康有害。

“那该怎么办?”

在控制饮食减少能量摄入的基础上进行运动是十分重要的。运动能够提高机体的新陈代谢,消耗身体更多的脂肪,并能强壮肌肉,防止肌肉组织丢失,从而提高了饮食治疗减肥的效果,同时也有效地防止了过度控制饮食所造成的负作用。

吃动平衡,保持健康体重,是减重的真谛!
(来源:科普中国)

推行节地生态安葬
促进生态文明建设
造福子孙后代

龙游县民政局 宣