

浙江省龙游县产业发展研究院 2021 年招聘工作人员公告(提前批)

为推进我县产业结构转型升级,加快我县转型跨越发展,经研究,决定赴高校提前招聘 2021 年应届毕业的项目管理型人才 4 名。具体招考职位、

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局(网址:http://www.longyou.gov.cn/col/col1339779/index.html)、“龙游人社”微信公众号等媒

体向社会发布的招聘信息。现场报名时间:2020 年 12 月 5 日 9:30—15:00;现场报名地点:浙江工商大学下沙校区体育中心一楼。

政策咨询电话:0570-7012652。

龙游县人力资源和社会保障局
2020 年 11 月 19 日

中医之窗

龙游县中医院 预约咨询:7211341

膏方节 | 11 月 30 日,省级中医妇科大咖、裘氏妇科传人张萍青教授来院坐诊

11 月 30 日,县中医院特邀省级中医妇科大咖、裘氏妇科传人张萍青教授来院坐诊,为广大女性量身打造高品质的个体滋补养生膏方。

坐诊信息

坐诊时间:11 月 30 日上午

坐诊地点:门诊二楼治未病门诊

预约方式

1.掌上预约

关注微信公众号“龙游县中医院”,点击“就诊指南”→“预约挂号”→“在线挂号”→选择“预约挂号”或“当日挂号”→选择“治未病专家门诊”,提交后提示“预约成功”。(温馨提示:掌上预约开放 7 天内的号源)

2.现场预约

门诊挂号收费窗口现场预约

咨询热线:7211341



※坐诊专家※

张萍青 主任中医师

裘氏妇科传人,浙江省中医院妇科主任中医师、教授,精于中医理论之精华,师承名医裘笑梅,得益于裘氏妇科之真谛,与其自身的实践与经验结合形成独特的治疗方法。善于运用中医中药治疗常见病、多发病,更擅于中西医并举治疗妇科疑难杂病,如子宫内膜异位症、不孕不育症、多囊卵巢综合症、子宫肌瘤、更年期综合症等疾病,并取得良好的疗效。

科普专栏

本栏目由县科协主办

流言:橘子榨汁喝跟直接吃没有区别

流言:橘子榨汁喝跟直接吃没有区别

真相解读:

吃橘子好,还是喝橘子好?

当然是吃橘子更好。橘子榨汁后,膳食纤维几乎都被过滤掉了,而且糖分太多,对健康非常不利。

喝果汁和吃水果区别很大

1.果汁的营养素损失

果汁制作过程中去掉了其中的膳食纤维和部分营养素,其中的维生素 C 和抗氧化物质也受到不小的损失。

2.果汁含糖量高,还属于游离糖

水果中的糖在水果里是没有问题的。但果汁中的糖,榨汁后就属于游离糖了。世界卫生组织建议把“游离糖”

的摄入量控制到每天 50 克以内,最好是低于 25 克呢。更重要的是,果汁往往都很甜,好喝的果汁含糖量都很高,没有人喜欢喝那种酸涩的果汁。苹果汁、橙汁的含糖量都在 8%以上,而葡萄汁的含糖量甚至可高达 15%~20%,几乎是可乐含糖量的两倍!喝一杯纯果汁,就能喝进去 20~40 克的糖,40 克糖相当于半碗米饭,每天在三餐之外额外喝进去,怎么可能不发胖呢?发胖还会增加糖尿病和高血脂等一些慢性病风险。

3.果汁饱腹感差,消化快,血糖上升快

水果是固体状态,需要咀嚼,饱腹感强,胃排空的速度较慢;而果汁是液

体状态,不用咀嚼,饱腹感差,在胃里的排空速度很快,在肠道中的吸收速度也很快,血糖上升也快得多,对于血糖和体重控制非常不利。

4.果汁很容易就喝很多

喝过果汁的肯定有这样的体会,果汁很容易就喝很多。啃一个苹果就挺辛苦,胃里也挺满了;连续吃两个苹果之后,没有人会要求第三个。但是,喝一杯果汁非常轻松,连喝两三杯也没啥难度,毕竟饱腹感要差很多。而果汁中糖分高,很容易摄入大量的能量,对健康是一点好处都没有的。

正因如此,喝太多果汁可能还对健康有害。大量研究显示,喝果汁有促进发胖和增加糖尿病风险的趋势。对

于小孩来说,还会增加龋齿的风险,导致儿童蛀牙。

1 岁以内孩子不要喝果汁

美国儿科学会(AAP)建议,不要给 1 岁以下婴儿喝果汁,6 个月以后的婴儿可以直接吃果泥,1 岁以后的孩子也要限制喝果汁。美国儿科学会认为,对于不满 1 岁的婴儿,果汁没有任何健康优势,1 岁以内的婴儿绝对不能喝果汁(无论纯果汁与否)。与完整水果果肉相比,果汁没有任何营养优势;它对于任何年龄段的婴幼儿及儿童的健康均衡饮食结构,都没有重要意义。

(内容来自:科普中国)



讲文明 树新风 公益广告

光盘行动

谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

龙游传媒集团 宣