

浙西农副产品中心市场剩余商铺、仓库、冷库第二次公开招租公告

一、项目介绍

本项目位于龙游县商贸物流园疏港大道以西,由国有控股上市公司浙江东日股份有限公司与龙游县国有资产经营有限公司共同投资建设,是市、县两级重点招商引资项目,是龙游县老农批市场迁建项目,项目占地 180 亩,建筑面积约 15 万平方米,总投资约 5.5 亿元。

二、所属单位:龙游县百益农副产品批发市场有限公司。

三、项目位置:浙江省衢州市龙游县疏港大道 79 号。

四、出租商铺及面积:10-3、10-4(144.8 平方米),8-22、8-23(154.36 平方米),12#、14# 仓库(约 750 平方米),18# 二层冷库(约 1100 平方米),11-17 至 11-32(16 间商铺 1148.06 平方米)。

五、适合业态:日用百货、农副产品、粮油米面、食材配送、货运物流、食用农

产品加工。

六、注意事项:①承租人必须是具备独立承担民事责任的人;②相应商铺对应相应用途;③涉及到消防改造事宜,所需费用必须由承租人自行承担;④承租人不得经营法律法规禁止的行为;⑤承租人必须在签订合同前需缴纳经营保证金。

七、报名时间、报名截止时间:报名时间 2024 年 5 月 14 日 8:30,报名截止时间 2024 年 5 月 20 日 17:30。

八、报名地点:龙游县疏港大道 82 号(招商中心),联系人:徐城涛,联系电话:15167075876。

九、租金价格:本次公开招租商铺的租金价格以市场公示栏报价为主。

龙游县百益农副产品批发市场有限公司
2024 年 5 月 14 日

疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

合理膳食行动

合理膳食 呵护老年健康

随着我国人口老龄化的加剧,越来越多的人步入老年生活,尤其是年龄超过 65 岁后,个体衰老的特征比较明显地表现出来。生理上的变化主要体现在代谢能力下降;呼吸功能衰退;心脑血管功能衰退;视觉和听觉及味觉等感官反应迟钝;肌肉功能衰减等。这些变化会影响老年人摄取、消化食物和吸收营养物质的能力,使他们容易出现蛋白质、微量营养素摄入不足,产生消瘦、贫血等问题,降低了身体的抵抗能力,增加罹患疾病的风险。因此,良好的膳食营养有助于维护老年人身体功能,保持身心健康的状态。今天,我们一起跟随《中国居民膳食指南(2022)》学习一般老年人膳食指南的相关内容。

一、老年人更加需要注意丰富食物品种,主要可以从如下方面着手

1.品种多样化。除常吃的米饭、馒头、花卷等主食外,还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物;
2.努力做到餐餐有蔬菜。老年人应该尽可能换着吃不同种类的蔬菜,特别注意多选深色叶菜。不同蔬菜搭配食用,不仅可以丰富口味,提升食欲,还能摄入不同的营养成分。

3.尽可能选择不同种类的水果。每种吃的量少些,种类多一些。此外,水果中某些维生素及一些微量元素的含量与新鲜蔬菜不同,而且水果含有的果糖、果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富,所以,不应用蔬菜替代水果。

4.动物性食物换着吃。动物性食物包括鱼虾贝等水产品、畜禽肉、蛋、奶类,以及一些动物内脏类食物。

5.吃不同种类的奶类和豆类食物。以大豆类食物作为原料制作的发酵或非发酵食品种类十分丰富,如豆酱、豆浆、豆腐、豆腐干等,老年人可以做多样选择。

二、摄入足够量的动物性食物和大豆类食品

动物性食物富含优质蛋白质,微量营养素的吸收、利用率高,有利于减少老年人贫血、延缓肌肉衰减的发生。摄入量应争取达到平均每日 120~150 克,并应选择不同种类的动物性食物,其中鱼 40~50 克,畜禽肉 40~50 克,蛋类 40~50 克。各餐都应有一定的动物性食物,食用畜肉时,尽量选择瘦肉,少吃肥肉。同时建议老年人尝试选择适合自己身体状况的奶制品,推荐的食用量是每日 300~400 毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

三、营造良好氛围,鼓励共同制作和分享食物

老年人离开工作岗位,不再是经济社会活动主体,特别是空巢、独居的老年人,很容易发展到离群寡居的状态。制作和分享食物已成为改善、调整心理状态的重要途径,有利于老人保持积极、乐观的情绪。家人、亲友应劝导、鼓励老年人一同挑选、制作、品尝、评论食物,让他们对生活有新认识,感受到来

自家人、亲友的关心与支持,保持良好的精神状态,营造良好氛围,促进老年人的身心健康。

四、努力增进食欲,享受食物美味

老年人因身体功能的衰退、罹患慢性病等,导致味觉、嗅觉、视觉敏感度的下降从而出现食欲减退,餐次、食量减少。我们建议:第一要鼓励老年人积极参加群体活动,排除厌倦,保持乐观的情绪;第二是在确保安全的前提下,适度增加身体活动量,增强身体对营养的需求,提升进食欲望;第三是采取不同烹调方式,丰富食物的色泽、风味,增加食物本身的吸引力。

同时,应科学宣传食物在维护生命健康方面的基础作用,不要夸大食物中某些成分对健康的影响,致使部分老年人将某些食物当作治疗疾病的药物,将另一些食物视为健康的大敌,需让老年人更多地体验不同种类食物的美好滋味,心情愉悦地享受晚年生活。

五、合理营养是延缓老年人肌肉衰减主要途径

人体在 40 岁左右开始出现肌肉量的减少,在 70 岁以前每十年大概会丢失 8%,以后肌肉丢失的速度明显增快,每十年丢失可达 15%。肌肉衰减可导致骨质疏松的风险增加,是老年人死亡的独立危险因素。良好的营养状况对延缓老年人肌肉衰减具有关键作用,主要关注如下营养素和食物。

首先是蛋白质,建议老年人在一般情况下每日蛋白质摄入量在每千克体重 1.0~1.2 克,且优质蛋白质比例不低于 50%,每日按推荐量饮奶。另不宜集中在一餐摄入大量蛋白质。其次有研究表明脂肪酸、维生素 D、维生素 C、维生素 E、类胡萝卜素、硒等抗氧化营养素都有益于延缓肌肉衰减。应增加海鱼类食物、蛋黄、深色的蔬菜和水果以及豆类等富含抗氧化营养素食物的摄入。

六、主动参加身体活动,积极进行户外运动

生命在于运动,多动才能促进身体健康,让生命有活力。老年人更应该认识到“动则有益”的重要性,在日常生活中应主动、积极地锻炼身体。老年人在选择锻炼方法和安排运动负荷时,应根据自己的生理特点和健康状况来确定运动强度、频率和时间;同时也兼顾自己的兴趣爱好和运动设施条件选择多种身体活动的方式,应尽可能使全身都得到活动。此外,还要注意多选择散步、快走、太极拳、门球等动作缓慢柔和的运动方式。

七、减少久坐等静态时间

许多老年人喜欢静态的活动方式,长时间看电视(电脑)、玩手机、打麻将、读书、看报是最常见的活动方式。长时间保持同一姿势,没有变换,一则可导致局部肌肉的劳损,诱发各种疾病,如腰肌损伤、腰

酸背痛、心肺功能下降、头昏脑胀;二则容易加重痔疮等老年常见病的发生或发作。此外,长时间在室内静坐,也难吸入清新的空气。因此老年人要避免久坐,减少日常生活中坐着和躺着的时间,在家尽量减少看电视、手机和其它屏幕的时间,每小时起身活动至少几分钟,起身倒杯水、伸伸臂、踢踢腿、弯弯腰,减少久坐等静态时间。

八、保持适宜体重

肥胖是许多慢性病的危险因素,许多老年人也非常认可“有钱难买老来瘦”的说法,觉得瘦才代表身体健康。然而,科学研究却表明这种观点并不正确。国内外多项研究结果显示,老年人身体过瘦会导致抵抗力降低,增加死亡风险。而且,老年人体重是否正常的体质指数(BMI)判断界值与中青年人也不同,专家、学者们目前形成的基本共识是老年人的体重不宜过低,BMI 在 20.0~26.9kg/m² 更为适宜。无论进入老年期后是过胖还是过瘦,都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化。

九、参加规范体检,做好健康管理

体检是做好健康管理的首要途径,有利于及时发现健康问题。因此,老年人应该根据自身状况,定期到有资质的医疗结构参加健康体检,一般情况下,每年可以参加 1~2 次健康体检。此外,老年人应该从国家正式出版报刊、书籍和社区医疗机构科普讲座等正规渠道学习基本健康知识,提高自己的辨识能力。一方面,通过调整生活方式,能够降低这些危害因素的影响;另一方面,发现较为严重的问题,应该去专业医疗机构做进一步的检查,由医务人员做出专业的诊断,开展规范的治疗。

十、及时测评营养状况,纠正不健康饮食行为

老年人的身体功能、生活状况、社会交往等状况都发生了很大变化,对营养健康状况产生影响的因素也在不断的变化之中。应鼓励老年人关注自己的饮食,经常自我测评营养状况;定期称量体重,看看是否在推荐的正常范围内,如果在短时间内出现较大波动,应及时查找原因,进行调整。另外,还可以记录一下自己的饮食情况,看看进食的食物种类是否丰富,是否达到膳食指南中每天 12 种,每周 25 种食物的推荐。每天摄取全谷物、水产品、肉、蛋、奶、大豆、蔬菜等食物的量是否与中国居民膳食指南中推荐的摄入量基本相当。通过这些简单的自我测评,就能够了解自己的饮食是否基本合理。

对于患有多种慢性病,身体功能明显变差的老年人来说,应该接受专业的营养不良风险评估、评定,接受医学营养专业人员的指导,科学精细调控饮食,做好疾病治疗、康复中的营养支持。

注:内容摘自《中国居民膳食指南(2022)》