

招租公告

龙游县安周物业管理有限公司位于溪口镇翠竹小区、莲湖家苑、文成三区等地段的物业经营用房面向社会公开招租,欢迎有意者报名竞价。现将有关事项公告如下:

- 一、租赁期限:叁年(具体以清单时间为准)。
- 二、招租方式:采用现场报价方式,最高报价人为竞得人。
- 三、报名条件:个人凭身份证及复印件,单位凭

营业执照、法人身份证及复印件报名。

四、报名时间和地点:自本公告发布之日起至2024年10月31日14:55时止。

五、投标时间:2024年10月31日15:00。

六、报名地点:龙游县安周物业管理有限公司226办公室(龙游县龙洲街道龙翔路378号原香溢市场南面)。

七、联系人:蓝哲诚 联系电话:17367128122

八、具体事项请到龙游县安周物业管理有限公司226办公室咨询。

注:招投标文件最终解释权归龙游县安周物业管理有限公司所有。

龙游县安周物业管理有限公司
2024年10月24日

健康科普专栏 健康知识普及行动

龙游县人民医院 预约挂号:7212322



科学膳食 守护心血管健康

高血脂,即血液中脂质(主要包括胆固醇和甘油三酯)含量异常升高,是一种常见的代谢性疾病。长期高血脂不仅会增加心血管疾病的风险,如动脉粥样硬化、冠心病、中风等,还可能对肝脏、肾脏等器官造成损害。因此,通过科学合理的饮食调整来控制血脂水平,对于维护健康至关重要。本文旨在普及高血脂患者的饮食知识,帮助大家在日常生活中做出更健康的饮食选择。

一、了解高血脂与饮食的关系

1.胆固醇的来源

胆固醇主要来源于两个方面:一是内源性合成,约占总胆固醇的70%至80%,主要在肝脏中合成;二是外源性摄入,即食物中的胆固醇,约占20%至30%。因此,虽然饮食调整不能完全控制体内胆固醇水平,但减少高胆固醇食物的摄入对降低血脂有积极作用。

2.甘油三酯的调控

甘油三酯是血液中另一种重要的脂质成分,其水平受饮食影响更为直接。高糖、高脂肪(尤其是饱和脂肪和反式脂肪)的饮食模式会显著增加甘油三酯水平。

二、高血脂患者的饮食原则

1.控制总热量摄入

保持适宜的体重是控制血脂的基础。避免过量摄入热量,通过合理膳食和适量运动维持能量平衡。

2.减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入

饱和脂肪:主要存在于动物性食品中,如肥肉、全脂奶制品、椰子油、棕榈油等。应尽量选择瘦肉、低脂奶制品,并减少这些油脂的使用。

反式脂肪:常见于加工食品中,如部分烘焙食品、快餐、油炸食品和某些零食。应尽量避免食用。

3.增加膳食纤维的摄入

膳食纤维有助于降低胆固醇水平,促进肠道蠕动,预防便秘。富含膳食纤维的食物包括全谷物(如燕麦、糙米)、豆类、蔬菜、水果等。

4.适量摄入不饱和脂肪酸

单不饱和脂肪酸:如橄榄油、花生油、鳄梨等,有助于降低低密度脂蛋白胆固醇(即“坏”胆固醇)水平。

多不饱和脂肪酸:包括 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 脂肪酸, $\omega-3$ 脂肪酸主要存在于深海鱼类(如三文鱼、鲭鱼)、亚麻籽和核桃中,对心脏健康有益。

5.控制糖分和精制碳水化合物的摄入

高糖饮食和过多摄入精制碳水化合物(如白面包、白米饭、甜点等)会导致血糖波动,促进甘油三酯的合成。应尽量选择低糖、全谷物食品。

6.增加抗氧化物质的摄入

抗氧化物质如维生素C、E及类胡萝卜素等,有助于减少氧化应激,保护血管健康。多吃富含维生素和矿物质的蔬果是不错的选择。

三、高血脂患者的饮食建议

早餐:燕麦粥搭配新鲜水果和低脂牛奶或豆浆,既营养又健康。

午餐:瘦肉(如鸡胸肉、鱼肉)搭配大量蔬菜和少量全谷物主食,避免油炸和高糖食物。

晚餐:与午餐类似,但量可适当减少,避免晚餐过饱。

零食:选择坚果(注意控制量,因热量较高)、新鲜水果或酸奶作为健康零食。

饮品:多喝水,少喝含糖饮料和酒精饮品。

四、结语

高血脂的管理是一个长期且需要综合干预的过程,其中饮食调整是不可或缺的一环。通过遵循上述饮食原则和建议,结合适量的运动、戒烟限酒、定期监测血脂水平等措施,我们可以有效控制血脂,降低心血管疾病的风险,享受更加健康的生活。改变饮食习惯需要时间和耐心,但每一步努力都是向健康迈进的重要一步。

龙游县人民医院 夏小玲

科学健身 促进健康

- 动则有益,贵在坚持
- 方式恰当,强度适宜
- 时长合理,量力而行
- 循序渐进,减少风险



国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作