

·健康教育·

蚌埠融媒体记者 陈瑶

《封神》「质子餐」食谱减肥靠谱吗

专家：正常身材管理不建议，碳水太少易影响代谢

随着电影《封神》的热映，很多观众被一个个身材健硕的质子团成员吸引。很多人还专门找到了质子团成员的饮食管理食谱，希望自己也能通过这种减脂方式达到瘦身、塑形的效果。最近，小红书、抖音等社交平台，很多网友分享了自己的“质子餐”食谱减重经历。那么使用“质子餐”减重是不是靠谱？

从影片官微分享的食谱上可以看到，以周一为例，餐前需先饮水250ml；早餐是一份无油的牛肉或鸡肉汤和少许玉米或者地瓜；午餐为220g蔬菜组合（西兰花/小青菜/素炒胡萝卜等）加上120g鱼肉或鸡胸肉组合；下午3点加餐1个苹果和1杯酸奶奶；晚餐只有适量蔬菜和80g牛肉或鱼肉；晚间9点至10点加餐一小碗粥。

蚌埠一院院营养师专家认为，这份食谱中确实有值得借鉴的内容，但并不适用所有人群。从整个“质子餐”食谱来看，整体能量不高，以高蛋白膳食为主，主食偏少，脂肪控制严格，牛奶以脱脂为主，鸡蛋都是只吃鸡蛋清。而这种饮食结构可能是为了让演员保持低体脂，主要目的是为了肌肉呈现拉丝状，线条更清晰、更上镜，作为短期突击训练的食谱效果明显，但如果作为日常训练的食谱，能量可能不够。对于常人来说，为了达到减肥塑形的效果可能还会配合一些高强度的运动，那么这些热量摄入就偏低了。儿童、青少年、老年人以及哺乳期、有肝肾基础疾病等人群，不建议效仿这份食谱进行饮食安排。

专家认为，“质子餐”食谱中，碳水很少，如果长期按照这种吃法，会增加女性月经不规律、脱发等健康风险。主食是碳水化合物的良好来源，碳水化合物摄入不足，短期虽然会掉体重，但长期下来容易出现营养不良问题，影响肝脏代谢，容易生成酮体，大脑容易缺乏葡萄糖供应导致头晕、工作效率下降，情绪不稳定、情绪烦躁，以及激素合成受到影响等问题。

但这份食谱也有其可取之处，一周7天内，每天都特意保留了餐前饮水，早餐前喝水有助于促进新陈代谢，提升脂肪代谢效果。在减肥瘦身中，蔬菜充足非常重要，尤其是能有坚果补充，这是提供优质脂肪非常好的选择，哪怕是在减脂瘦身阶段，不能完全杜绝坚果类食材。

对于广大上班族，专家建议，三餐安排应均有主食，种类上可以多选择全谷杂粮和薯类，每顿最好有40克-50克主食。如果是薯类需要换算，平均按照4倍换算即可。肉类可红肉白肉交替食用，200克-250克之内，每天再吃一个全蛋补充优质蛋白。蔬菜则要保证摄入300克-500克，水果以营养密度高的低糖水果为主。饮食整体要注重清淡，摄入食用油不超过15克/天-20克/天。

(上接01版)

压实政治责任。印发《党委(党组)书记全面从严治党第一责任人职责和领导班子成员“一岗双责”参考清单》，督促各级“一把手”和领导班子成员带头严格执行中央八项规定精神，全面落实职责范围内全面从严治党工作，切实做到严于律己、严负其责、严管所辖。激励担当作为。坚持严管厚爱，严格落实“三个区分开来”要求，健全容错纠错和澄清正名机制，对2起工作失误问题进行容错免处，为8名受到失实检举控告党员干部进行澄清正名，保护广大干部干事创业的积极性、主动性，营造正气充盈的政治生态和担当尽责的浓厚氛围。弘扬新风正气。坚持重要节点前印发工作提示，督促各级党组织严格党员干部教育管理监督，教育引导广大党员干部廉洁勤俭过节。出台《做实做细案件查办“后半篇文章”深化警示教育工作办法》，提出“一案三书一报告两建议”制度，推动警示教育常态化、制度化。开展“迎新春、传家风、倡清廉”活动，制作电视专题片《护航》，用好反腐倡廉融媒体节目《廉洁珠城》，以优良党风政风引领新风正气不断充盈。

“下一步，我们将把干部作风‘六重六轻’问题专项整治与即将开展的学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育结合起来，坚持统筹联动、系统治理，高质量推动作风建设向纵深发展，建立健全防范作风问题发生和反弹的长效机制，从源头堵塞漏洞，推动标本兼治。”市纪委监委相关负责人表示。

拍卖公告

受委托，我司定于2023年8月25日下午2:30，在蚌埠市禹会区朝阳路779号维也国际酒店万达广场店会议室对以下标的进行公开拍卖：

标的1：蚌埠市中山街81号一层门面房整体房屋3年租赁权，参考面积270平方米。

标的2：蚌埠市中山街81号整体房屋2年租赁权，参考面积550平方米。

有意竞拍者请于2023年8月24日16:00前缴纳竞拍保证金贰拾万元。

并持相关有效证件(单位营业执照及法定代表人身份证、经办人身份证、授权委托书的原件、复印件、单位公章)到报名地点咨询详情并办理竞买手续。

展示时间：自公告发布之日起至8月24日

展示地点：标的所在地

联系人：黄先生 王女士 李先生

联系电话：18511048188

15056025605 18955283210

中都国际拍卖有限公司

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

Table with 6 columns: Name, Price, Name, Price, Name, Price. Lists various agricultural products like rice, flour, oil, and vegetables with their current market prices.

以上为2023年8月23日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/5升

暖民心 见行动

蚌山区：

暖民心行动半年度成绩单公布

本报讯(融媒体记者 陈瑶)随着暖民心行动的持续实施，群众的许多急难愁盼问题得以解决。近日蚌山区发布暖民心行动“半年报”，截至6月底，10项暖民心行动中有一大批已经提前完成全年目标，民生短板持续补齐、民生福祉持续增进。

新增牙椅10台，对全区41所幼儿园开展免费口腔健康检查，完成儿童涂氟5005人，完成窝沟封闭1320人，超序时进度；城镇失业人员再就业人数3885人，完成185%；陆续开展乒乓球、羽毛球、足球、篮球、广场舞等区级、乡街、社区级群体活动，各项活动实际参与人数33000人次，实际完成率110%……十项暖民心工程涉及教育、医疗、养老、交通等多个领域，一件件民生实事落地落实，真正实现了惠民利民。

“去年开始跟着社区老年大学的老师学写大字，还参加了舞蹈班，感觉退休后的生活特别充实。”丽都园小区的居民徐美林说，退休后发现社区简直就是老年人的宝藏乐园，自己每天开开心心上课，也不用操心回家买菜做饭的事了，中午下楼就进社区食堂吃饭，特别方便。

老有所学、老有所乐，更多老年人享受幸福的老年生活。蚌山区打造

“家门口的老年学校”，扎实推进“老有所学”暖民心工程，让夕阳生活更多彩。半年“成绩单”上，参与学习教育活动的老年人总数目标任务1.83万人，实际完成2.82万人，目标任务完成进度154.1%。同时，为了方便老年人就餐，蚌山区根据辖区老年人口规模、就餐需求、服务半径等实际情况，优化老年助餐服务布局，打造“15分钟”老年就餐圈，今年上半年新增20个社区助餐场所。

就业是最基本的民生。围绕就业促进行动，蚌山区扩大“三公里”就业

圈覆盖范围，并主动匹配企业用工需求和劳动者求职意愿，开展送岗到人活动15场，广泛开展形式多样的就业招聘活动，线上线下各类招聘会共计47场，共有616户企业参与，共提供岗位8800余个，累计参会人数4万余人。城镇新增就业人数5412人，完成94.95%；城镇失业人员再就业人数3885人，完成185%，提前完成年度目标。

看牙病更便捷了，城市停车更方便了，买菜更舒心了，孩子有托付了，小区健身器材上新了，金牌月嫂直接

来家里报到了……老百姓生活的便捷程度提高体现在方方面面。2023年，蚌山区全年计划新增停车位6700个，其中公共停车位800个。上半年新增停车位4887个，完成率达73%，其中公共停车位1368个，完成率达171%。为了让广大居民快乐健身，蚌山区今年上半年已完成36个小区、2个行政村的健身设施新建任务，完成率102%。安心托幼方面，2023年上半年，蚌山区新增托位目标任务为800个，实际完成1305个，目标任务完成进度为155.63%。

把“暖心事”办到群众心坎里

□陈祺

编辑点评

民生无小事，枝叶总关情。老年助餐服务、安心托幼、便民停车、放心家政、文明菜市……我市坚持把10项暖民心行动摆在突出位置，不断加大

财政倾斜力度，切实解决人民群众急难愁盼问题，不断增强人民群众获得感、幸福感和满意度。

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。暖民心行动是一项系统性工程，责任重大、任务艰巨，只有进行时、没有完成时。未来我们要坚持稳定性、长期性、连续性原则，发扬“钉钉

子”精神，一件接着一件干，踏踏实实往前推，在暖民心行动上层层“加码”，把人民群众牵肠挂肚的民生大事，人民群众天天有感的关键小事挂在心间、放在手边，以提升人民群众的幸福指数为总要求，以改善民生为出发点，让暖民心行动真正暖到群众的心坎里。



近日，海航社区新时代文明实践站开展“老年人健康知识”讲座，让老年人在家门口就可以学习新知识，结交新朋友，真正做到“老有所学，老有所乐”。 通讯员 李雪梅 摄



8月23日，东升街道龙湖春天社区新时代文明实践站组织开展“珍爱生命 预防溺水 从我做起——暖民心工程之安心托幼行动”，引导少年儿童树立安全意识，加强自我保护。 通讯员 王绪惠 摄

金砖国家这支积极、稳定、向善的力量将蓬勃发展

(上接01版)

近年来，金砖国家秉持开放包容、合作共赢的金砖精神，书写了不同制度、不同文化、不同地域国家携手发展的精彩故事，成为南南合作的一面金字招牌。平等相待、求同存异，务实创新、合作共赢，胸怀天下，立己达人……金砖精神在实践中不断升华，为五国人民带来福祉，也让世界因金砖合作而有所不同。

当前，世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开，谋发展、求合作成为发展中国家的共同追求。

如今，20多个国家正在叩响金砖的大门，越来越多国家渴望参与金砖合作，充分展现金砖合作机制的强大生命力和影响力。金砖国家同50多个国家聚首南非，不是拉谁进谁退队，不是搞阵营对抗，而是打造和平发展的新格局。秉持金砖精神，不断深化金砖战略伙伴关系，拓展“金砖+”模式，积极推进扩员进程，深化同其他新兴市场国家和发展中国家团结合作，引领金砖合作机制在全球治理体系中发挥更加重要的作用，必将推进世界多极化和国际关系民主化，推动国际秩序朝着更加公正合理的

方向发展，为变乱交织的世界注入稳定性和正能量。

当今世界是一荣俱荣、一损俱损的命运共同体。各国人民企盼的，不是“新冷战”，不是“小圈子”，而是一个持久和平、普遍安全的世界，一个共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界。这是历史前进的逻辑，时代发展的潮流，也是金砖合作蓬勃发展的、永不褪色的根本动力。大道之行，天下为公。无论是推动构建人类命运共同体，还是提出全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，中国始终心系人类前途命运，坚定

不移做世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。作为发展中国家，“全球南方”的一员，中国坚定站在历史正确一边，始终同其他发展中国家同呼吸、共命运，坚定维护发展中国家共同利益，为推进金砖合作和南南合作、推动世界和平与发展提供更多更好的中国智慧、中国方案、中国力量。

“南非和其他全球南方国家都希望同中国加强团结合作，更好共同应对挑战，推动建立更加平等、公正、合理的国际秩序。”南非总统拉马福萨所言，道出了各国的普遍心声。站在人类社会的当口，只要各国把握大势、团结一心、加强合作，就无惧前进道路上的任何风险挑战，就一定能够推动人类发展的巨轮驶向更加光明的未来！

新华社北京8月23日电

生活·资讯 招聘求职/房源租赁/生活服务 刊登电话：4010358 QQ: 934437821 装饰热线 TEL:2861072 13855264565 专业搬家 平安搬家 3035850 鸿福搬家 4191123 吉发搬家 18955201336 珠城搬家 3035850 找工作 招职工 请扫码登录 蚌埠“三公里”就业圈。 开锁服务 蚌埠新闻网: www.bbnews.cn