

我市居民营养监测结果显示

舟山人吃得太精细 肉过多奶太少

专家建议：少做“大荤”，多做搭配了大量蔬菜的“小荤”

□记者 岑瑜 通讯员 陈艳

本报讯 记者从市疾控中心获悉，昨天我市公布了居民营养监测结果：我市居民吃肉多喝奶少，吃得太精细。

我市于2020~2023年持续开展居民营养监测工作，监测内容涵盖个人基本情况、医学体检和膳食调查等内容。此次监测发现，我市居民食物摄入种类不够丰富，每天的食物种类仅为10种。平衡膳食应做到食物多样，建议每天摄入12种及以上食物、每周摄入25种以上。

对此，市疾控中心的工作人员表示，市民应该食物摄入多样性，可以选择多几样“小份”菜肴从而增加食物种类。尤其是儿童用餐时，选“小份”可以让孩子吃到品种更多、营养素来源更加丰富的食物。

监测还发现，我市居民全谷物杂豆和薯类摄入量分别为17.0g/标准人日、9.6g/标准人日，远远低于推荐量(50~150g/标准人日)。对此，市疾控中心工作人员表示，与精制谷物相比，全谷物含有谷物全部的天然营养成分，如膳食纤维、B族维生素和维生素E、矿物质等。

据介绍，杂豆指除了大豆之外的红豆、绿豆、花豆、芸豆、豌豆等，杂豆富含赖氨酸，与谷类食物搭配食用，可以通过食物蛋白质互补作用，提高谷类营养价值。而常见的薯类有马铃薯(土豆)、甘薯(红薯、山芋)等，是货真价实的

低脂、高钾食物，并且富含纤维素和果胶等，可促进肠道蠕动，预防便秘。市疾控中心工作人员建议居民全谷物杂豆和薯类融入日常主食、融入菜肴中，比如在大米里加一些红豆、绿豆做米饭、熬米粥等。

岛城居民爱吃肉。监测结果显示，我市居民动物性食物摄入总量较高，其中畜禽类达到90.0克/标准人日，摄入量超出推荐范围上限(40~75g/标准人日)。疾控专家表示，畜禽类动物性食物脂肪含量较多，能量高，有些含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过多可增加肥胖和心血管疾病等的发病风险，应当适量摄入。对此他们建议居民日常生活中少做“大荤”、多做“小荤”。“小荤”里搭配了大量蔬菜，不仅可以控制肉食的摄入，还可以增加蔬菜的摄入，一举两得。

此次监测结果还显示，我市居民奶类及其制品摄入量仅为131.0g/标准人日，不到推荐量的二分之一(300g/标准人日)，有91.21%的居民存在膳食钙摄入不足风险。

疾控专家表示，奶类富含钙和优质蛋白质。增加奶制品摄入对增加儿童骨密度有一定作用，酸奶可以改善便秘和乳糖不耐症。“达到每天相当于300ml液态奶，实际并不难。例如，早餐饮用一杯牛奶(200~250ml)，午饭加一杯酸奶(100~125ml)即可。对于儿童来说，早餐可以食用奶酪2~3片，课间再饮一瓶牛奶或酸奶。”

入冬或延迟，我市最晚入冬纪录为2007年的12月29日

本周气温回暖

岛城离入冬还有多远?

□记者 陈斌娜

本报讯 昨天岛城雨丝飘飘，不过今起又将是晴朗天气，预计能坚持到周末前。据悉，随着天气晴好，气温回暖明显，最高气温一路奔着20℃去。

入秋后，岛城气温始终飘忽不定，忽冷忽热。尤其是上周，气温起伏明显，最高气温在9~23℃间大跨步；最低气温更是从13.5℃跌到3.5℃。但本周，直线回升的气温，再次将入冬只差“临门一脚”给反拽了回来，并一路拉向20℃。

在这样强劲的拉升下，岛城离入冬究竟还有多远？据市气象台相关资料显示，岛城常年入冬时间在12月8日左右。但事实上，岛城的入冬时间在“延迟”，从11月份“推迟”到12月。这几年的入冬时间更是在不断“迟到”。

有数据显示，2020年，岛城入冬时间为12月15日；2021年为12月25日；2022年为12月17日。目前，岛城最晚入冬时间的纪录保持在2007年的12月29日。

更有趣的是，这几年岛城不仅入冬晚，而且皆是“一夜入冬”。一夜大降温后，次日最高气温跌至个位，秒入冬。“这几年，秋冬季气温偏高，今年仍不排除‘一夜入冬’的可能性。”市气象台台长唐跃表示。

从目前市气象台预测的本周天气情况来看，本周有股弱冷空气，但体量小，气势弱，对岛城影响不大。预计这周岛城天气两头雨中间晴，气温回升较明显，最高气温将由14℃升至21℃，最低气温在6~13℃。近期白天热量足，早晚冷需要备件外套。

具体逐日天气和沿海风力预报如下：

今天，岛城天气晴到多云，气温10~17℃，舟山沿海海面西北风5~6级阵风7级，半夜转西南风5~6级。

6日，多云转晴，气温9~18℃，舟山沿海海面西南风5~6级阵风7级，下午转西北风6~7级阵风8级，半夜起5~6级阵风7级。

7日，晴到多云，气温6~18℃，舟山沿海海面西到西南风5~6级阵风7级，下午转偏南风5~6级阵风7级，夜里起6~7级阵风8级。

8日，晴到多云，气温10~19℃，舟山沿海海面偏南风6~7级阵风8级。

9日，多云转阴局部小雨，气温13~21℃，舟山沿海海面偏南风5~6级阵风7级。

10日，阴有小雨，气温13~18℃，舟山沿海海面东到东南风5~6级阵风7级。

长三角渔歌邀请赛颁奖晚会在嵊泗举行

□驻嵊泗记者 胡园园 通讯员 韩依妮 王武琼

本报讯 12月2日，2023年长三角渔歌邀请赛颁奖晚会在嵊泗县海洋文化中心举行，共有来自浙江、上海、安徽等省市的8支队伍参加了颁奖晚会展演。

晚会共分《思恋·家与湾》《幸福·人与海》《织梦·我与你》三个篇章，嵊泗渔歌、崇明渔歌、金山渔歌、芜湖渔歌等精品渔歌一一上演，

给嵊泗观众带来不一样的视听体验。晚会还对长三角渔歌邀请赛中获得金、银、铜奖及优胜奖的团队进行了表彰。

据了解，此次长三角渔歌邀请赛由嵊泗县委宣传部、嵊泗县文化和广电旅游体育局主办，嵊泗县文化馆承办。

另外，当天下午，舟山市非遗“三进·四季行”嵊泗行活动在嵊泗县海洋文化中心广场举行，共有来自全市的20个非遗项目参加市集活动。

甬舟两地联合举办创业交流集市

□记者 何菁

本报讯 12月2日，“甬舟同心 创就蔚蓝”甬舟创业交流集市舟山专场在新城举行。两地30家创业企业代表以及舟山技师学院、舟山旅游商贸学校参加了本次活动。

活动现场，集聚了我市兔子集市、嗨呗电商、珥华裾文化等创业企业。宁波摊位有超超奶奶翡翠铺、非遗糖画、璟清手作等创业项目，涉及新媒体、非遗制作、电子商务等多个领域。

活动现场，两地4家企业签订《甬舟创业交流集市互促合作书》。下一步，活动还将举办宁波专场，届时我市优秀创业项目将赴宁波设摊。

市人社局相关负责人介绍，甬舟创业交流集市是舟山、宁波两地就业管理中心合作举办的创业交流活动，以“甬舟同心 创就蔚蓝”为主题，通过集市摆摊、现场展示、交流分享等形式，两地创业者齐聚一堂，进一步增强双方创业工作联系，紧密甬舟创业领域合作，增进创业者交流，促进创业项目宣传营销，拓展创业发展空间。

【千岛文明眼】直播间

12.5世界志愿者日 跟着河长去巡河

2023民间河长参观“美丽河湖”成果展示活动

扫码云上去巡河

直播时间：2023年12月5日09:00



竞舟直播间



千岛文明眼直播间