

牛奶和豆浆能相互替代吗?



“不能喝牛奶，就用豆浆替代。”生活中很多人都会有类似做法，但事实上“牛奶和豆浆可以相互替代”并不准确，这是一个常见饮食误区。

其实，我们平时饮用牛奶和豆浆目的是不一样的。喝牛奶主要是为了补钙，每100g牛奶中含钙约100~120mg。65岁以内成年人每日钙摄入推荐量是800mg，孕妇和哺乳期妇女为1000mg。普通人推荐每天至少喝奶300~500g，孕期和哺乳期妇女最好能

喝够500g奶，再搭配绿叶菜等其他含钙食物，一天下来钙的摄入量就够了。

而豆浆是用大豆做的，每杯豆浆按200ml计算会用到10~20g干大豆，这些大豆含钙约10~20mg。所以，如果不是购买钙强化豆浆，想依赖豆浆获得的钙是寥寥无几的。

缺钙后果比较严重，对于孕妈妈和哺乳期妈妈来说，孕期抽筋、产后骨质疏松风险都会大大提高。不过，我国乳糖不耐受的人也很多，难道都只能通过吃钙片补钙吗？当然不是，膳食钙源还有其他，比如舒化奶（也就是经加工后不含乳糖的牛奶）、酸奶等，但要注意选择低糖或无糖的。总之，请记住：牛奶和豆浆并不能相互替换。

（据《中国妇女报》）

吃素也会得脂肪肝？

随着生活水平的不断提高，高热量、高代谢的食物正在成为餐桌上的主角，脂肪肝越发常见，为此不少人选择长期素食，但结果还是难逃脱脂肪肝的困扰。为什么吃素也会得脂肪肝？

首先素食不等于清淡饮食。一般情况下，清淡饮食指的是低盐低油低糖，可是吃素的人仅仅只是不吃肉而已，有可能高盐高油高糖的食物，一个也没落下。比如薯片、油条、油泼面等，都是高盐高脂的代表。比如甜饮料、巧克力、糖果、点心等，都是高糖的代表。

其次，素食不等于低热量。为了让素菜好吃，不少素食添加的油脂往往比肉菜还多。

再次，素食会让人不自觉地摄入更多的碳水化合物。因为不吃肉，很容易吃不饱，反而会吃更多的主食，这些高碳水化合物会增加胰岛素的分泌，促进碳水化合物转化为脂肪，储存在肝脏中。

最后，素食者还可能出现蛋白质摄入不足，而人体将脂肪从肝脏中转运出来，是需要蛋白质帮助的。

安排不恰当的素食不仅不会对健康有益，反而可能引起某些营养素摄入不足、营养不良、肌肉减少以及脂肪肝等情况。专家建议，如果不是出于某些无法改变的原因，不要轻易地长期坚持纯素食。

（据《人民网》）

计划检修温馨提示(2022年8月)

七、停电时间:10日8:30~17:30

停电范围:东郊变934扬帆线9#杆后段(迪逊花园部分、香格里部分、京能花园、新华联雅园、敕勒川公园等)

八、停电时间:10日8:30~15:30 公喇嘛变954雅达幕线

停电范围:六犋牛村、郭保营村、古力半村、脑木七太村、金盛路加油站

九、停电时间:11日8:30~14:00

停电范围:海东变964东风路线HW-8环网柜951开关后段(艺校、麦乐迪、新华大厦)

十、停电时间:11日23:00~6:00

停电范围:航天变951天河线、952沙货I线、953苏木沁线、954吉贤线、955三八九线(航天六院家属区、太平庄村、美岱村、辛庄村、添密湾村、集贤村、保素村、太平庄村、高度戒备监狱)

十一、停电时间:12日8:30~17:30

停电范围:南郊变965锡林路线2号环网柜951开关后段(送变电宿舍、山丹楼)

十二、停电时间:16日8:00~17:30

停电范围:金桥变964桥昭线(瓯江现代城、编织厂、民智苑、金桥小学、恒伟绿洲、华渊春晓、千家和泰)

十三、停电时间:16日8:00~17:30

停电范围:金桥变967女监线(女子监狱、景苑佳地、黄金海岸、爱巢8090)

十四、停电时间:16日8:30~14:30

停电范围:发展变953枫林线59#杆后段(奇源济隆、天佑花园、民和文苑、正泰小区)

十五、停电时间:16日8:30~18:00

停电范围:学院变951甲兰板线5#环网柜951开关后段(奥淳、奎素村、蒙草)

停电时间:17日8:30~17:30

停电范围:丁香变970甲香景线(丰州变临电、小厂新村、麦迪逊花园部分、水岸家园、奥华房地产、热力加压、晨基置业、荷塘月色)

十六、停电时间:17日8:30~17:30

停电范围:丁香变960香航线(银河天街、中海外滩、城建局、联通基站、荷塘月色、工会小区、金威地产、长兴地产、水岸花园、河畔家园、香格里部分)

十七、停电时间:17日8:30~17:30

停电范围:黑河变951根堡线(前白庙村、舍必崖、根堡村、西达赖村、东达赖村、棚松营村、羊盖板村、河湾村)

十八、停电时间:17日8:30~17:30

停电范围:黑河变952格尔图线(后白庙村、格尔图村、八拜村)

十九、停电时间:17日8:30~18:00

停电范围:科尔沁变969鸿创线4#环网柜951开关后段(沙梁村、穆斯林公墓、博美玻璃、代建管理局)

二十、停电时间:17日9:30~12:30

停电范围:和盛变951恒旅线(恒大文旅城)

二十一、停电时间:17日8:30~18:00

停电范围:乌素图变951甲反恐I回线2号环网柜956开关后段(东乌素图村、塞外安康、诺德龙湾、东乌素图新村)

二十二、停电时间:18日8:30~18:00

停电范围:学院变952小井线4号环网柜952开关后段(野马图葡萄园、纪委、野马图主会场南)

二十三、停电时间:18日8:30~16:30

停电范围:裕隆变960阜丰线(呼市玉泉区疾病预防中心、建通轨道工程有限公司、供水排水、浩美保温材料、佳鑫丽建材、三兴混凝土、康纳居建筑科技、闫玲玲再生资源、内蒙华力达车工贸有限公司、众拓运输有限公司、市政工程管理局、高架桥、群浩建材有限公司、坤砾建材)

二十四、停电时间:18日9:30~12:00

停电范围:盛乐变971集聚区线15#杆后段

(移动云计算、新区管委会、云谷汇、云水湾、克略小区、颐高云谷水岸、金融小镇、东方国信、宇邦众联)

二十五、停电时间:19日8:00~17:30

停电范围:金桥变952大黑河线(金

桥税务局、林俊汽修、南郡风景、南景苑、康馨家园、理想家园、市容小区、华清苑、左岸阳光、少管所)

二十六、停电时间:19日8:00~17:30

停电范围:金桥变953佳园线(元和国际、金桥管委会、金桥家园、金凤凰、金河湾、世纪青城)

二十七、停电时间:23日8:30~18:00

停电范围:鸿盛变956开发线(塞外安居、东鑫羊绒、国飞中学、金三角、锦江制衣、鸿盛园区管委会、京顺达)

二十八、停电时间:23日8:30~18:00

停电范围:北郊变954焦铁线1号环网柜953开关后段(天煜自由度、温馨家园、燃气公司住宅小区、城发绿圆炼铁厂宿舍、橡机厂宿舍、沙洲房地产、回民区教育局宿舍、焦化厂宿舍)

二十九、停电时间:23日8:30~18:00

停电范围:北郊变962阀门线2号环网柜953开关后段(昌盛泰房地产、昌盛热力公司公安局装备处、橡机厂宿舍、锅炉厂宿舍、劳改局招待所)

三十、停电时间:24日8:30~17:30

停电范围:昭君变966章盖营线(茂盛营村、旭泥板村、曙光村、章盖营村、毫沁营村、泉子什村、班定营村)

三十一、停电时间:24日8:30~17:30

停电范围:泰安变9502丰瑞线21#杆后段(丰瑞地产、风华园、汇商广场、赛罕区政府小区)

三十二、停电时间:25日8:30~18:00

停电范围:西郊变929丙化工路线(桃源水榭、孔家营)

三十三、停电时间:25日8:30~18:00

停电范围:陶卜齐变956保合少线118#北支23#杆后段(大夭村、界台、小坝、二道河新村、东干丈、西干丈、北水泉、杨四窑、小东沟)

三十四、停电时间:30日8:30~17:30

停电范围:南郊变967人民路线#5杆后段(三十六中、十八中、学府康都、科林热力)