

## 银川天气



3月27日(星期五)  
阴转雨夹雪  
4℃~18℃  
西北风3级  
空气质量良



3月28日(星期六)  
多云  
1℃~16℃  
西北风2级  
空气质量良



3月29日(星期日)  
阴  
4℃~18℃  
东北风2级  
空气质量良

### 内脏脂肪才是导致肥胖的元凶? 专家支招 如何科学减腰围

腰围,这个看似简单的身体数据,正成为衡量健康的关键指标。为什么腰围如此重要?如何科学地把它减下来?近日,四川大学华西公共卫生学院教授、博士生导师何方对此进行了分享。

何方表示,公众通常将肥胖等同于体重超标,但事实上,超重与疾病的关联并不直接。真正关键的是内脏脂肪肥胖,这类肥胖最典型的表现是:腰围粗大、四肢纤细、肌肉量少,而腹腔内堆积了大量脂肪。这种内脏脂肪的堆积,正是当前各类慢性疾病最核心的根源。

在具体操作上,何方表示,首先要注意的是饮食。他特别强调,脂肪堆积的最大问题并不是吃油吃多了,而是吃糖吃太多了——最易变成脂肪的就是糖,所以碳水化合物的量一定要控制。他建议,将“体重管理”转变为“体质管理”,核心方向应是增加肌肉、减少脂肪含量,从而提高基础代谢率。他同时强调,绝不能依靠极端节食来实现这一目标,这种方式既不可持续,也无法真正改善身体成分。据新华网

# 钙含量比牛奶还高! 春天建议常吃这几种蔬菜

据光明网

春季是踏青、赏花、游玩的好季节,户外锻炼多了,骨骼对钙的吸收、利用也随之增强,而且春天阳光较充足,晒太阳可以帮助我们转化维生素D,促进钙吸收。

同时,春天蔬菜水果种类较为丰富,多吃钙含量高的蔬菜和富含维生素、矿物质的水果,对于补钙、维持骨骼健康是有好处的。

缺钙是骨质疏松症的重要风险因素。骨质疏松症主要特征包括骨量减少、骨密度降低、骨组织微结构退化,从而导致骨骼脆性增加,发生骨折的概率就会增加。



制图:童玮(AI辅助生成)

## 春季补钙怎么吃? 这几种蔬菜比牛奶钙含量还高

牛奶是含钙量比较高的食物,也是重要的钙来源,每100克牛奶含有107毫克钙。不过你知道吗,以下几种蔬菜的钙含量比牛奶还高,春天可以常吃。

**芥菜:**每100克芥菜含有294毫克钙,约为100克牛奶钙含量的3倍。芥菜还含有丰富的钾、膳食纤维、胡萝卜素和维生素C,对血压、免疫力、皮肤、视力等都有一定好处。

**芥菜:**每100克芥菜含有230毫克钙,是100克牛奶钙含量的2倍多,春天正是食用芥菜的好时候。

**红苋菜:**每100克红苋菜含有178毫克钙,也是蔬菜中的“补钙高手”。

虽然牛奶钙含量不如芥菜、芥

菜、红苋菜,但牛奶容易消化吸收,是首选补钙食物。蔬菜在膳食平衡中不可或缺,吃蔬菜的同时还能补钙,让补钙途径实现了多样化。

烹饪蔬菜时,掌握一些技巧,可以更好地帮助钙吸收。

**含有草酸的食物要先焯水:**有的食物,比如芥菜、苋菜、菠菜、竹笋中含有草酸、植酸,跟钙结合后形成草酸钙,会影响钙吸收。在食用这些食物前要先焯水,可以帮助去除草酸。

**烹饪时要急火快炒:**急火快炒可以帮助缩短蔬菜烹饪时间,最大限度保留蔬菜中的营养价值。

**挑选调料有讲究:**烹饪时,可以加入适量醋,帮助溶解蔬菜中的钙,形成醋酸钙,更容易被消化吸收。

## 这两个补钙“好帮手” 你应该了解

### 维生素D

维生素D有助于促进钙吸收、骨骼矿化,帮助保持肌力、保持平衡、降低跌倒风险。维生素D有以下两大来源:

**晒太阳。**人体皮肤里面的7-脱氢胆固醇在紫外线的照射下,能转化成维生素D,所以春季要多晒太阳。

**吃富含维生素D的食物。**比如脂肪含量高的海鱼、动物肝脏、鸡蛋黄等。

### 维生素K2

维生素K2对骨质疏松、冠状动脉硬化、心血管疾病都有一定预防作用,特别是对维持骨骼健康有一定好处。

发酵豆制品、乳制品中的维生素K2含量是比较丰富的,如豆豉、纳豆、奶酪,也可以通过肠内细菌来进行合成。

## 2个补钙误区别再踩了

只有老年人要补钙?

人体的骨量会在30岁左右达到顶峰。越早注重补钙,峰值骨量积攒越高,年老时患上骨质疏松的风险越低。

健康女性骨量相对储备更少,且在怀孕和围绝经期时骨质流失更快,支出更多,因此更应注重钙的补充。上了年纪后,如果出现身高变矮、腰背疼痛等症状,或体检发现骨密度降低,要引起重视,及时就医进一步确诊。

喝骨头汤可以补钙?

喝骨头汤对于补钙的作用微乎其微。有研究表明,骨头汤里钙的含量非常低。医生表示,骨头汤里油多钙少,要补足一天1000mg的钙,差不多要喝上百碗骨头汤,而这可能会让你越补越胖!

## 文明养犬宣传进社区 共建和谐宜居城市

本报讯(记者 李鲲鹏)近日,灵武市综合执法局深入各小区开展以“倡导文明养犬,共建和谐城市”为主题的文明养犬宣传活动,引导广大市民自觉养成文明养犬的良好习惯,共同维护和谐宜居的美丽家园。

“小区的狗一定要拴好,上次就因为狗乱跑把孩子吓到了。”市民张先生说,最近看到有城市执法人员在宣传文明养犬的知识,也对小区一些养狗居民进行引导,心里就踏实多了。灵武市综合执法局工作人员提醒市民主

动为犬只办理登记手续,领取合法犬证,既是对宠物负责,也是履行城市养犬管理规定的应尽义务。“在宣传中,我们不断强调为犬只接种疫苗的重要性,这不仅有助于保障宠物健康,也能有效防止疾病传播,切实维护公共卫生安全。”灵武市综合执法局相关负责人呼吁,市民携犬外出时务必使用牵引绳,防止犬只乱跑、惊扰他人,最大限度降低对公共秩序和他人安全的影响。市民随身携带清洁工具,及时清理犬只排泄物,共同维护市容环境的

干净整洁。

夜晚犬只吠叫扰民也是激化邻里矛盾的因素之一,在宣传过程中,执法人员提醒养犬人加强对犬只的行为训练,合理控制犬只吠叫,避免影响邻里正常生活,特别是在夜间或休息时段。建议市民避免携带宠物犬进入学校、医院、公共交通工具等人员密集的场所,切实做到安全文明出行。同时,呼吁养犬人善待宠物,不随意遗弃犬只,从源头上减少流浪犬带来的安全隐患,体现对生命的尊重与责任。

发行投诉:6010188 6021170  
新闻投诉:6015303  
广告热线:6031733 6036433  
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com  
地址:银川市解放东路143号  
邮编:750004  
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号