

喝咖啡可降低患癌风险,还能解酒

安徽首届营养健康沙龙昨开幕,省卫生厅原厅长戴光强颠覆慢病防治传统观念

星报讯(记者 李婉婷) 如果在35岁以后补充“外源性抗氧化剂”,罹患慢病的概率将大大降低。昨天上午,由安徽出版集团时代新媒体出版社、安徽财经网等联合主办的安徽首届营养健康沙龙开幕,安徽财经网还对沙龙进行了全程微博、论坛直播。安徽省卫生厅原厅长戴光强担任沙龙的主讲,颠覆了大家对于防治慢病的传统观念。

吃不同的油 罹患慢病风险不同

在我国,因慢病引起的死亡占有所有死亡的85%以上。在对慢病的“抵抗”中,欧米伽3脂肪酸

和欧米伽6脂肪酸占据了重要地位。“当欧米伽3和欧米伽6的比例在1/6至1/4时,患心脏病、脑组织、糖尿病、癌症、老年痴呆发病风险降低;而当欧米伽3和欧米伽6的比例小于1/6时,患病风险明显增大。”

戴光强透露说,我国居民摄入欧米伽3脂肪酸和欧米伽6脂肪酸的比例在1/20至1/15之间。“很大一部分原因是,居民常食用的植物油中含有太多的欧米伽6脂肪酸,欧米伽3脂肪酸则太少。”

到底吃什么油才健康?戴光强给出了一个“科学吃油三合一套餐”:亚麻籽油(1份),橄榄油或茶籽油或菜籽油(1份),以及豆油或花生油或玉米胚芽油(1份)。

35岁后多补充“外源性抗氧化剂”

众所周知,氧自由基是造成慢病的“罪魁祸首”,抗氧化剂则是氧自由基的“死敌”。是否形成慢病,要看二者之争谁占上风。

虽然人体内可以生成内源性抗氧化剂,但25岁以后,这种能力开始下降;35岁以后,体内的氧自由基则明显增加。“35岁以后补充外源性抗氧化剂是远离慢病的重要保健措施之一。”

戴光强介绍,外源性抗氧化剂的来源主要有:新鲜蔬菜与水果,维生素类如维c、维e,矿物质中的硒、锌,茶叶中的茶多酚,葡萄酒中的白藜芦醇素、原花青素,橄榄油等。

喝咖啡可降低患癌症风险

在戴光强看来,有些食物如咖啡,过去一直被“冤枉”。“其实咖啡除了能提神醒脑,还有保健的功效。”在昨天的主题报告中,戴光强专门为咖啡“正名”。研究表明,每天喝2杯咖啡,可以使罹患肝癌的风险降低43%,并有助于降低膀胱癌、肾细胞癌、结肠直肠癌、口腔癌等癌症的发病风险。

喝咖啡还可以解酒,戴光强解释说,酒精在肝脏需2种酶分解,一种酶把乙醇分解成乙醛,另一种酶把乙醛分解成水和CO₂,而乙醛对人体是有害的。“酒后喝咖啡,能快速氧化、分解乙醛并排出体外。”



昨日上午9时许,一辆水泥运输半挂车被合肥交警支队瑶海大队民警拦下,经查询,发现该半挂车车头未悬挂号牌,被民警依法进行处罚。记者了解到,昨日是全国集中开展整治客货车交通违法行为统一行动的第三天,三天来,合肥交警部门共查处客货车各类交通违法2573起。

合肥至铜陵旅游直通车7月开通

星报讯(记者 董艳芬) 记者昨从铜陵市旅游局获悉,合肥至铜陵的旅游直通车将在7月份正式开通。届时,2个小时的车程后,省城市民即可来到铜都逛天井小镇、赏青铜宴舞,观4D民俗电影、乘画舫游船……

中旅国际旅行社景区营销负责人李宁徽介绍说,合肥至铜陵的旅游直通车每周六发车,目前报价为199元/人,合肥各大旅行社均可报名。“为了丰富行程,该旅游直通车将会把九华山、大愿文化园和铜陵天井小镇两大主题景区串起来。”

中年男子坠楼身亡

星报讯(记者 张敏) 昨日下午14时许,省城临泉东路与拥军路交口西侧一小区2号楼,一名中年男子从高楼楼顶坠下,摔至楼北的绿化带上,不幸当场身亡。

据围观群众称,民警从死者身上并未发现手机、身份证等遗留物,但在其兜里找到一张纸条,上面只有一串电话号码,却无任何文字。

现场民警根据号码打过去,一番交流后,发现号码主人身在上海,承包一家工地施工,而死者曾在其工地打工。根据对方提供的信息,民警得知死者姓杨,具体身份待查。

本月底合肥规划审批进入“3D时代”

星报讯(桂林 记者 徐涛) 如同医院挂号,不同的规划审批项目也将按照不同情况“分科”处理。近日,合肥市规划局召开新闻媒体通气会,宣布对合肥规划审批流程进行再造,大幅压缩审批时间。同时,合肥市规划局正在进行三维规划辅助决策平台建设,将启动对规划项目立体审批。

据合肥市规划局局长吴爱国介绍,针对合肥“1331”的市域空间战略升级,该局也启动了“1331”行动计划,以立体思维

来适应“大湖名城、创新高地”的需要。

目前,该局已经完成了审批流程再造工序,新流程将原有六个审批环节划分成技术审查三个环节、行政许可三个环节,同步进行,大幅压缩申报时间。经过规划流程再造,规划选址、规划设计条件、规划方案等内容,作为技术审查这些工序将下放至合肥各区规划分局。

吴爱国说,流程再造后,根据规划项目特点,对项目进行分类管理,一般项目、复杂项目、敏感项目、工业项目适用

不同的流程,让复杂问题简单化,让百姓和服务对象来市规划局办理事项或在网上报批通俗易懂,简洁易办。

在报批的同时,合肥市规划局正在进行三维规划辅助决策平台建设,将启动对规划项目立体审批。“审批人员会面对一个宽幅大屏幕,上面有项目信息,也有项目融入环境里的三维立体全真图。颜色是否协调、高度是否合适,直观明了。”吴爱国说,6月底这个平台就将投入试用,合肥规划审批将进入“3D宽屏时代”。

中石化合肥分公司 “多功能”服务受客户欢迎

今年以来,中石化安徽合肥分公司所属加油站不断完善服务功能,努力打造节能环保、高效快捷并具有综合服务能力的现代化加油站,受到客户的欢迎。

该公司在对市场进行细化分割的同时,也传递出新的发展理念,即通过对加油站软、硬件水平的提升,进一步整合客户需求,进而铺就一个最大限度提高市场收益的销售途径,通过“多功能”的增值服务带动加油站油品销售,深受消费者的欢迎。加油站还大力开展便利店、汽车服务等,提升加油站服务品质,打造具有综合服务功能的加油站,整合各领域服务技术功能于一身,让顾客在加油站可以真正享受到“多功能”的优质服务。 胡前龙

中国城市生活质量报告出炉 合肥房价上涨预期全国第六

星报讯(记者 任金如) 继2011年和2012年发布中国城市生活质量指数之后,2013年中国城市生活质量指数报告于近日发布。

中国经济实验研究院城市生活质量研究中心于2013年3~5月对中国35个城市的生活质量进行了调查,调查显示,全国35个城市生活质量主观满意度指数平均值为50.87,与去年的

平均值50.88基本一致,越过了50分满意与不满意的临界点,进入了满意区间,但仍偏低。主观满意度指数超过50分的有26个城市,比2012年多3个城市。

生活质量满意度(主观)指数排名前10位的城市依次为:济南、青岛、厦门、长春、合肥、西宁、宁波、石家庄、福州、杭州。

房价预期的专项调查显示:预期房

价指数平均值为64.65,预期房价上涨,比2012年上升了9个点。预期房价上涨最快的城市依次排序为:广州、西宁、乌鲁木齐、南昌、郑州、合肥、上海、深圳、银川、南京。

关于食品安全调查,只有厦门市一个城市进入满意区间,得分是53.06分,其他所有的城市都不满意,认为食品都不安全。

安徽省合肥市庐阳区人民法院 变卖公告

中国建设银行股份有限公司合肥城西支行申请执行郭忠道金融借款合同纠纷等案件,本院对已查封的被执行人郭忠道所有的位于合肥市稻香路1088号香山丽舍12幢1002室的房产(证载面积140.94㎡),依法委托拍卖公司进行了三次公开拍卖,均流拍。根据《中华人民共和国民事诉讼法》第二百四十四条、《最高人民法院关于人民法院民事执行中拍卖、变卖财产的规定》第二十八条的规定,本院现对上述予以公开变卖,变卖价为70.2万元。如有意买受者,自公告之日起六十日内与本院联系。

联系人:合肥市庐阳区人民法院执行局 郑法官
电话:0551-65352823
18955110155

特此公告
二零一三年六月二十四日