

# 部长喊你“减油增豆加奶”，实操指南来了！

“建议适当减油、增豆、加奶。”3月9日，农业农村部部长韩俊在十四届全国人大四次会议第二场“部长通道”上给出健康饮食建议，强调消费者要实现“不仅要吃饱，更要吃好”的目标。

为何要做这样的“加减法”？如何科学落实“吃得好”的标准又是什么？中国疾控中心营养与健康所营养学教授杨月欣表示，研究证实，目前众多慢性患病的主要原因都受“膳食”影响，“好好吃饭是我们健康的重要条件”。

## 减油：控量而非禁食

韩俊表示，我国人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%，人均奶类消费量仅为世界平均的三分之一，大豆及豆制品摄入不到推荐量的60%。

北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说：“‘减油’的关键目的是控制超重、肥胖的发病率，以进一步控制慢病等疾病的发生风险。”窦攀解释，日常饮食“减油”是远离慢性病最基础

的一步。

用油超标是当前我国居民最常见、危害较大的饮食问题之一。杨月欣表示，我国居民油摄入量高，主要与个人健康意识、家庭烹饪习惯相关。再加上肉类和油炸类食品食用过多，整体脂肪摄入就会超标。“减油的重点在于严控烹调用油量”。

窦攀说，“‘减’并不意味着不吃，‘增’不是没控制地多吃”，“减油”并不是说不吃油，而是控制总量。《中国居民膳食指南》标准建议，成人每日烹调用油应控制在25至30克，优选植物油，减少摄入动物油等饱和脂肪含量较高的油脂。

## 增豆、加奶：补齐膳食短板

杨月欣说：“我国居民食用奶类以及制品，大豆以及制品尚未达到中国居民膳食指南建议摄入量。多年来，奶类豆类摄入量上升缓慢，主要受饮食习惯、营养认知不足及乳糖不耐受等多重

因素影响。”

窦攀表示，“增豆、加奶”是在补齐我国居民的膳食短板，直接关系到体重管理、心脑血管健康以及骨骼与肌肉健康。

专家介绍，“增豆”是为补充优质蛋白质和钙，替代部分高饱和脂肪酸的肉类；“加奶”同样也能高效补充钙和蛋白质，预防骨质疏松和肌肉流失。

《中国居民膳食指南》明确推荐：每日摄入相当于大豆25至35克的豆制品，每日摄入奶及奶制品300至500克。

增加豆制品摄入，能丰富蛋白质来源结构，助力预防肥胖和肌肉减少、维持骨骼健康；奶及奶制品是膳食钙的天然优质来源，钙含量丰富且吸收率高，同时富含优质蛋白质、多种维生素等关键营养素，对儿童青少年生长发育、中老年人预防骨质疏松至关重要。

## 更要吃好：均衡是核心

“合理膳食结构，控制食用量是关

键。”首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任医师贾凯建议，除了“减油、增豆、加奶”，日常饮食还需严格控制盐、糖摄入量。

盐、糖过量摄入会增加心脑血管等疾病的患病风险。建议每日添加糖食用量不超过50克，最好低于25克；每日食盐摄入量不超过5克。同时要增加膳食纤维摄入，普通成人每日蔬菜摄入300至500克、水果摄入200至350克为宜。

窦攀说，健康饮食还要做到：主食别太精，米饭、面条中搭配杂粮、杂豆，饱腹感更强，也更利于平稳血糖；蔬菜、水果适量吃，每天保证足量蔬菜摄入，优先选择深色蔬菜；蛋白质类的食物要多样化，每天都应有适量的奶制品、大豆制品、鸡蛋、鱼虾或禽类瘦肉等优质蛋白类摄入；三餐定时定量，不暴饮暴食，保持规律饮食习惯。

(据新华社)



## 济滨高铁全线铺轨

3月10日，在济(南)滨(州)高铁山东滨州站，中铁四局的工作人员在进行铺轨作业。3月10日，济(南)滨(州)高铁正式进入全线铺轨作业阶段。济滨高铁是津潍高铁和山东省快速铁路网鲁北通道的重要组成部分，也是国家铁路网“八纵八横”高速铁路网主骨架京沪、青太通道的重要联络线，设计时速350公里。

新华社记者 郭绪雷 摄

## 奔赴月球南极！

## 今年我国将发射嫦娥七号探测器

全国人大代表、中国航天科技集团五院研究员孙泽洲接受记者采访时表示，我国探月工程四期正稳步推进，2026年将研制发射嫦娥七号探测器，首次奔赴月球南极，寻找水冰存在的证据。

孙泽洲介绍，嫦娥七号任务将勘察月球南极月表环境、月壤水冰等，开展月球形貌、成分和构造的高精度探测与研究。

“十五五”规划纲要草案将“深空探索”列为109项重大工程项目之一，提出“论证实施行星探测工程二期、近地小行星防御工程、太阳系边缘探测工程”“论证建设国际月球科研站，实施月球探测工程”。

孙泽洲说，在行星探测方面，未来，我国还将发射天问三号 and 天问四号，天问三号将进行火星采样返回，对火星环境进行探测；天问四号将对木星和木星的卫星进行研究，对木星的空间和内部结构进行探测。

(据新华社)

## 国际油价过山车 金融市场戏剧性大反转

由于市场对中东军事冲突的担忧缓解，美国纽约股市和国际原油期货价格3月9日出现戏剧性大幅反转行情，美股由显著下跌转为显著上涨，国际油价则由暴涨转为暴跌。

纽约股市三大股指当日显著低开，但跌幅随油价回落而收窄，尾盘受利好消息刺激大

幅拉升，收盘时纽约股市三大股指均明显上涨。

美国总统特朗普9日在接受哥伦比亚广播公司采访时表示，美国和以色列对伊朗的战事已进行得“非常彻底”，暗示美国对伊朗的战事可能很快结束。特朗普还称，霍尔木兹海峡目前有船只通行，但他

仍在考虑“控制”这一重要航道。

国际油价当日经历大幅反转行情，在早些时候暴涨后，盘中回吐涨幅，后续走低并显著下跌。在美国东部时间9日晚开始的下一个交易日开盘后，国际油价继续大幅下跌。

(新华社)

## 国网广平县供电公司开展学雷锋志愿服务活动

本报讯(陈俊锋 尤磊)近日，国网广平县供电公司志愿者走进该县一家敬老院，开展学雷锋志愿服务活动，以实际行动弘扬雷锋精神，传承敬老爱老传统美德。

活动现场暖意融融，志愿者们与老人们促膝长谈，关切询问他们的身体近况和生活起

居，倾听老人们的心声。除讲解用电知识外，志愿者们还主动帮助老人整理床铺、打扫卫生。

据介绍，国网广平县供电公司将持续关注辖区内特殊群体的用电需求，建立常态化服务机制，定期上门开展安全用电检查，提供贴心电力服务。

声明：河北利兴特种橡胶股份有限公司公章丢失，编号：1309840041755，声明作废。  
声明：河北利兴特种橡胶有限公司公章(编号：1309840002474)、合同专用章(编号：1309840002476)丢失，声明作废。  
声明：王士好丢失保定隆和房地产开发有限公司香邑溪墅蔷薇园住宅小区147号地下车位款收据，编号：0005496，金额：75000元，特此声明。  
声明：河间市弘毅小豆丁培训学校有限公司民办学校办学许可证副本丢失，编号：教民113098470000209号，声明作废。

声明：金灿遗失北京铁路局北京车务段铁路职工工作证(证号 2036140058702)及通勤乘车证(证号 DTh250372.YNj368478)，声明作废。

公告  
双滦区静轩汽车配件经销部：  
本委已受理刘鹏新与你单位解除劳动合同关系工资、经济补偿金、赔偿金、失业保险待遇损失争议一案(双滦区劳动争议仲裁委员会[2026]093号)。因直接送达未果，邮寄送达退回，现依法向你单位公告送达申请书副本、应诉通知书、开庭通知书和举证通知书等法律文书，自本公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2026年4月27日下午14时在本委仲裁庭(地址：承德市双滦区双塔山镇选路9号仲裁庭，电话：0314-4043358)开庭审理此案。请准时参加庭审，逾期将依法缺席裁决。特此公告  
承德市双滦区劳动争议调解仲裁委员会

声明：张玉会购买北京铭远房地产开发有限公司开发的京雄世贸港悦享谷11-2-621室，合同编号 BGS2020-7848;11-2-622室，合同编号 BGS2020-7847，声明丢失。

声明：石家庄市栾城区东许营村东龙府邸小区10-1-2401，业主：张春华(身份证号：330323196912212810)不慎将购房合同及房款收据(金额共计：407346元)丢失。现声明作废。

声明公告  
●保定图灵广告有限公司，统一社会信用代码91130605MA08G9J31Y，财务章丢失，声明作废。  
●衡水豹猫台球俱乐部，统一社会信用代码：91131102MAK4NEF1J，营业执照正本、公章不慎丢失，声明作废。  
●冀 A244J 挂营运证丢失，证号130130019404，声明作废。  
●冀 A82WL 挂营运证丢失，证号130130019405，声明作废。  
●邯郸市森森商贸有限公司，统一社会信用代码：91130424MAEMKMLW73不慎遗失行政章一枚(1304245024567)，声明作废。  
●冀 A007D5 营运证丢失，证号130130025778，声明作废。  
●冀 A2J377 营运证丢失，证号130130025774，声明作废。  
●河北鑫长物科技有限公司，统一社会信用代码：91130108MA0A0LKE5N 将公章丢失，声明作废。  
●河北海福美尔健康管理咨询有限公司，统一社会信用代码：91130229MA07RPF79，公章(编号：1302290111984)，合同章(编号：1302290111987)，财务章(编号：1302290111986)，发票章(编号：1302290111985)，均已丢失，声明作废。

拍卖公告  
受委托，定于2026年3月19日10时在“中国拍卖行业协会网络拍卖平台”(http://paimai.caa123.org.cn)公开整体拍卖5辆机动车。3月16日、17日在标的所在地公开预展，有意竞买者请于2026年3月18日16时前持有效证件到我公司交纳保证金并办理竞买手续。  
联系电话：0311-85202172、13933823467  
联系地址：石家庄市友谊南大街23号美迪亚酒店C座6楼106室  
河北嘉世纪拍卖有限责任公司  
2026年3月11日  
结清公示  
由江西建工轨道有限公司承建的新北市交通运输局新乐市国省干道、县道两侧路肩硬化五标段项目，于河北省石家庄新乐市建设，目前已全面完工，进行竣工验收，并出具竣工验收证书，项目部民工工资、材料、机械费用已全部足额支付，无拖欠民工工资现象。如有异议，请相关工作人员自本公告之日起30天内与我司联系处理。逾期视为自动放弃，后果自负，我单位不再接受拖欠事宜，该项目清欠工作完毕，特此公示。  
现场负责人：梁经理 电话：0791-88289895