

健身人群，补营养品不如好好吃饭

5月12日至18日是2024年全民营养周。为了摄入丰富营养，很多人会想到营养品，然而营养学专家认为好好吃饭比吃营养品更重要。重庆医科大学公共卫生学院教授、营养学专家赵勇表示，有减脂、增肌、提高运动表现、增强身体素质等目标的人群应该充分重视科学饮食的作用，盲目补充营养品反而可能产生副作用。

专家介绍，减脂人群可选择低能量但高营养密度的食物，如蔬菜、水果、瘦蛋白质和全谷物，有助于在控制能量摄入的同时提供足够的营养。增肌人群的饮食中应包含足够的优质蛋白质，如鸡胸肉、鱼肉、豆类等，以及适量的健康脂肪和碳水化合物，有助于肌肉生长修复，提高肌肉质量。

减脂增肌人群的日常饮食可设置低能量日、平衡能量日和高能量日的循环，制造总能量摄入与自身基础代谢率的缺口，有助于实现目标。

对于运动爱好者而言，饮食会直接影响运动表现，包括

耐力、力量、速度和反应能力。良好的饮食习惯还有助于增强身体素质，包括免疫力、心血管健康、骨骼健康等，从身体机能上支持更好地进行运动。

运动爱好者应摄入适当的碳水化合物，提供运动所需的能量，而足够的蛋白质和微量营养素可以支持肌肉功能的发挥和肌肉的自我修复，从而提高运动表现。摄入足够的蔬菜、水果和全谷物可以提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于保持身体的健康状态。

专家提醒，运动会导致身体流失水分和电解质，应注意在运动后补充这两种营养素。饮用足够的水，以及摄入富含钠、钾、镁等电解质的食物，如香蕉、土豆、鳄梨、菠菜等，都有助于维持水分和电解质平衡。

营养的补充是一方面，另一方面，营养的吸收也很重要。哪些做法可以帮助身体吸收营养，避免浪费呢？专家给出如下建议。

首先应该多样化饮食，确

保各种营养素的充足摄入，避免单一食物造成的营养不足。多样化饮食也有助于提高食欲和营养素吸收效率。

第二，合理搭配食物，以提高营养素的利用率。一些营养素的吸收需要其他营养素的帮助，例如，维生素C可以增强铁的吸收，宜将富含维生素C的食物与富含铁的食物同食。而有些食物组合却起到反作用，例如，草酸会与钙结合形成草

酸钙，影响钙的吸收，因此应避免将菠菜、甜菜等富含草酸的食物与富含钙的食物同食。

第三，采用适当的烹饪方式，帮助保留食物中的营养素。一些营养素如维生素C和B族维生素等，对热比较敏感，因此选择轻微加工或生食的方式可以减少营养素的流失。

最后，注意饮食习惯，例如适量摄入、细嚼慢咽等。

据新华社



5月17日，在古巴哈瓦那，乘坐国航北京-马德里-哈瓦那直飞航班的旅客抵达何塞·马蒂国际机场。当地时间17日18时23分许，一架由中国国际航空公司执飞的波音787-9客机在古巴首都哈瓦那何塞·马蒂国际机场降落，标志着北京-马德里-哈瓦那直飞航班成功复航。

据新华社

多个省份实现医保个人账户省内异地家庭共济 我省今年年底前全部实现

据国家医保局18日消息，目前已有22个省份和新疆生产建设兵团实现了医保个人账户省内异地家庭共济，9个省份将于今年年底前实现医保个人账户省内异地家庭共济。

医保个人账户家庭共济是指参保人在参加了职工医保后，通过办理职工医保个人账户家庭共济，将个人账户授权给已参保的父母、配偶和子女使用，比如用于支付合规医药费用中的个人自付部分等。

目前，共济人和被共济人在同一个基本医保统筹区（通常是同一个地级市）可以共济；实现省内异地共济是指共济人和被共济人在同一个省份参保，但不在同一个统筹区，也可以共济给亲属。

已经实现医保个人账户省内异地共济的地区为：北京、天津、上海、重庆、河北、山西、内蒙古、吉林、江苏、福建、江西、湖南、广西、海南、四川、贵州、云南、西藏、甘肃、青海、宁夏、新疆

以及新疆生产建设兵团。其中，在河北、江苏等地，职工参保人个人账户的余额不仅能共济给省内异地参保的直系亲属，而且共济的资金还可以跨省使用。

据介绍，浙江、河南、山东、广东部分实现了省内共济，将于今年年底前全部实现，安徽、陕西近期很快将实现省内共济，辽宁、黑龙江、湖北将于今年年底前实现。

国家医保局介绍，医保个人账户家庭共济需要满足两个

前提：一是参保人的父母、配偶、子女参加了基本医保（包括职工医保和居民医保）；二是参保人办理了职工医保个人账户“家庭共济”。

参保人可通过国家医保服务平台APP地方专区、当地医保部门微信公众号、官方网站等的“职工医保个人账户家庭共济”功能模块，实现线上办理，具体途径由各统筹区医保部门向社会公开，同时线下医保大厅也可办理该项业务。 据新华社

墨西哥发生枪击事件 市长候选人遇害

墨西哥官员17日说，墨东南部恰帕斯州拉孔科迪亚市前一晚发生枪击事件，造成6人死亡，其中一名死者为该市市长候选人。

恰帕斯州检方在一份声明中说，“在一场政治竞选活动中，持有武器的平民之间爆发冲突”，包括市长候选人卢塞罗·洛佩斯·马萨在内的6人遇害，另有两人受伤。暂不清楚洛佩斯·马萨是否为袭击目标。

据美联社报道，事发地距离危地马拉边境约125公里。墨西哥和危地马拉的边境地带非法移民和毒品走私现象严重，墨西哥两大贩毒集团长期争夺对这一地区的控制权。

墨西哥大选定于今年6月举行。法新社援引墨西哥民间组织“公民数据”的统计数据报道，自去年9月23日选举进程开始至今年5月1日，共有26名候选人被杀害。 据新华社

以军轰炸加沙北部难民营 至少15人死亡

据巴勒斯坦通讯社18日报道，以色列军队当天密集轰炸加沙地带北部杰巴利耶难民营，目前已造成至少15人死亡、30人受伤。

报道说，以军轰炸了当地一处用于收留无家可归者的安置点并对试图返回家园的流离失所者发动袭击，伤者已被送往加沙地带北部卡迈勒·阿德万医院接受治疗。

据巴勒斯坦媒体报道，以军连续多日在杰巴利耶难民营开展军事行动，已造成至少93人死亡，大量死者尸体目前散落街头无人收殓。

以色列国防军18日上午发表声明说，以军继续在杰巴利耶及加沙地带中部地区、加沙地带南部城市拉法东部开展军事行动，过去一天击中70多个巴勒斯坦武装组织目标。 据新华社

气候变化可能加剧 中风等神经系统疾病

英国伦敦大学学院一项新研究发现，气候变化可能会对神经系统疾病患者产生负面影响，加剧患者病情。该研究结果发表在新一期英国《柳叶刀·神经学》杂志上。

伦敦大学学院研究小组对1968年至2023年间全球发表的332篇相关论文进行了分析。研究人员考虑了19种不同的神经系统疾病，包括中风、偏头痛、阿尔茨海默病、脑膜炎、癫痫等，同时分析了气候变化对焦虑、抑郁等疾病的影响。

研究发现，有证据表明，许多神经系统疾病的发病率和严重程度可能会受到气候变化的影响，尤其是极端高温、极端低温以及季节性昼夜温差过大。夜间高温影响可能更大，因为较高夜间会扰乱睡眠，从而加剧病情。

研究还发现，在较高的环境温度下，中风导致的入院率、残疾率或死亡率会增加。此外，阿尔茨海默病患者更容易受到极端温度以及洪水、野火等天气事件的伤害，因为认知障碍会限制他们调整行为以适应环境变化的能力。 据新华社