



月饼网红吃法:炸月饼、月饼料理、烙月饼…… 但有些“新式吃法”不科学

月饼的科学食用

成都市三医院急诊科医生孙玉芳提醒,月饼普遍含糖量高,加入了较多的脂保持口感,制作程序又多有煎炸烘烤,是高糖、高热、高脂的“三高”食品。

老人、儿童胃肠功能较弱,食用过量月饼容易加重胃肠负担,引起腹部胀闷、轻微腹泻、恶心呕吐,甚至出现食欲下降、头晕等症状。另外,部分患有基础疾病的患者应慎食。

胆囊结石患者: 结石性胆囊炎甚至急性胰腺炎的患者,过食月饼

会引起胆囊收缩,胆汁滞留,容易使疾病急性发作或使病情加重。

高血脂、高血糖等患者: 饱食月饼,会增加血液黏稠度,使血流减慢,不利于脑血管病的康复。

脂溢性皮炎等皮肤病患者: 食用过多的糖类、脂肪,可能会使这些患者的皮脂腺分泌增加,病情加重。

胃及十二指肠溃疡患者: 吃月饼太多,会促进胃酸大量分泌,从而加重对溃疡面的刺激,对溃疡的愈合不利。

月饼的网红吃法

炸月饼: 冰冻的月饼用刀切片,在油中炸至黄色捞出食用。

月饼沙拉: 月饼切小块,加入白菜心、小西红柿、苹果、沙拉酱搅拌。

月饼豆浆: 把果仁类的月饼切成小丁,混豆浆搅拌。

烙月饼: 切碎月饼,放酵母粉、鸡蛋等加水搅成粥状,然后烙成饼。

营养师:创意可取,食材搭配需合理

“不同食用方法,比传统的直接吃更有创意。”成都市三医院临床营养科营养师张君懿表示,这样可以有效降低食用者对单一食品重复食用的枯燥、单调感。不过,在加工的过程中,要牢记月饼高热、高脂、高糖的本质,避免“画蛇添足”。

炸、炒、烙: 不建议,因为过程中

会使用大量食用油,而增加更多热量、脂肪摄入。

配米面: 不建议,因为月饼本身就含有大量面粉,再与米、面相搭配会摄入过多热量。

配奶制品: 可行,搭配低脂牛奶可以减少脂肪摄入,若搭配酸奶则建议使用无糖酸奶。(石小宏)

成都马拉松今起接受报名

早报讯(记者 李玥林)

9月18日,2018成都国际马拉松组委会召开新闻发布会宣布,比赛将于10月27日上午7点30鸣枪起跑。来自全世界的2.8万名跑友,将从金沙遗址博物馆出发。今年成马赛道还有一个特点,那就是天府绿道占了约三分之

一的赛段。天府绿道是成都市加快建设美丽宜居公园城市的重点举措之一,正在全力打造“文商旅体”融合发展的业态布局,此次成马正是激活天府绿道产业发展动能的积极尝试。9月19日上午10点,2018成都国际马拉松赛正式接受报名。

最高法将适时出台防卫过当认定标准

据新华社电 记者18日从最高人民法院获悉,最高法近日发布《关于在司法解释中全面贯彻社会主义核心价值观的工作规划(2018-2023)》。其中提出,要在司法解释中大力弘扬正义、友善、互助的社会主义核心价值观和道德要求,适时出台防卫过当的认定标准、处罚原则和见义勇为相关纠纷的法律适用标准,鼓励正当防卫,保护见义勇为者的合法权益。

据悉,该规划作为今后五年最高人民法院司法解释

立项修改废止的指导意见,旨在培育和践行社会主义核心价值观,统一裁判标准和裁判尺度,努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义。

根据这份规划,最高法还将修订完善有关名誉权、荣誉权司法解释,加强对英雄烈士名誉权、荣誉权案件纠纷的指导力度;修订完善婚姻、家庭纠纷等司法解释,进一步优化家事审判方式和工作机制;加强未成年人权益保护工作,预防和惩治校园暴力等现象。

信息快递广告

合作机构:四川博纳文化传播广告有限公司

广告热线 028-69959066

地址:成都市红星路二段70号四川报业大厦三楼3108室 QQ:3329295109 收费标准:55元/行/天(13字1行)

律师提示:本栏仅为供需双方提供信息平台,所有信息均为刊登者自行提供。客户交易前请查验相关手续和证据。本刊不对所刊登信息及结果承担法律责任。

●成都安龙小微盆景专业合作社营业执照正本,信用代码93510124075366859E 遗失作废
●中国人寿财产保险股份有限公司以下单证丢失:机动车综合商业保险单(四川)印刷流水号为1810254191,1710436051;交强险(四川)通用保单印刷流水号为1710452768,1710452769,1810272642;共5份;声明作废。
中国人寿财产保险股份有限公司郫县支公司

●童建道路运输经营许可证510124009577 正副本遗失
●成都康美药业有限公司遗失一份由房管局盖章的房屋建筑面积测绘成果报告(公司自编号:勘2014049),项目名称:中药饮片生产基地3-13号楼,项目地址:成都高新区南北大道1188号,测绘单位:四川省川建勘察设计院。
●华安保险成华支公司商业保险卡170000504457 遗失作废
●金牛区宝祥建材经营部营业执照副本(注册号:510106600590142) 遗失作废
●由四川省高等教育自学考试委员会颁发的谢惠勇,基建财务与信用专业,专科,第120010号毕业证书遗失作废。
●重庆大学2015年工程管理(工程建设管理方向)专业毕业生谢惠勇毕业证书,证书编号:106117201505105616 遗失。
●新都区精融柜箱厂营业执照正副本(统一社会信用代码:92510114L217467281),在成都农村商业银行股份有限公司新都龙桥廊桥分理处的开户许可证(核准号:J6510025621502,账号:022202040120010000085)均不慎遗失,声明作废。
●成都新秀丽遮阳用品有限公司在工商银行成都西北桥支行的开户许可证(核准号:J6510051082501,账号:4402087409100045605) 遗失作废。
●郫都区鹭依母婴用品店营业执照正本,统一社会信用代码92510124MA6CFEF98U 遗失作废

●四川华新现代职业学院装饰艺术设计专业邓一杰遗失报到证编号201814005302632 声明作废
●严海艳 执业药师注册证编号511216012539 遗失作废
●四川龙翔国际旅行社有限公司国内旅游合同编号:0006606-0006615 遗失,声明作废。

注销公告
成都乐言教育咨询有限公司注册号:510105000209277 经公司股东会决议决定注销公司,请债权债务于本公告见报之日起45日内向我公司申报债权债务。特此公告
●四川开来安装有限责任公司顾军三类人员证书【证书编号:川建安B(2015)1200096】遗失,特此声明作废。
●成都市武侯区莉莉的家咖啡馆营业执照副本(注册号:510107600237567) 遗失,特此声明作废。

遗失声明
弘瑞建设工程有限公司,游巨浪,一级建造师注册证书(证书编号:00312428) 遗失,声明作废!
●中江县城市建设建筑公司,毛孝荣,二级建造师注册证书(证书编号:00014364,专业:建筑) 遗失,声明作废。
●四川省大卫建筑设计有限公司张勇遗失一级建造师执业资格证书,专业:房屋建筑,证号:00161257、一级建造师注册证,证号:川151060906377,项目经理证书,证号:川建安B(2006)0003009 声明作废。
●吴智恒,西南交通大学网络教育学院电气工程及其自动化(铁道电气化方向)专业,毕业证书不慎遗失,证书编号106137201805011176,特此声明。
●川大锦城郑崇伟 钟滔学生证遗失
●彭州市宏运蔬菜产销农民专业合作社(统一社会信用代码9351018256447931XC) 股东会决议解散本公司,请债权人在本公告见报之日起45日内向清算组申报债权。

汶川城区环卫设备维修提升服务采购项目
为“汶川大熊猫旅游节”顺利召开,提升县城环境风貌,我局计划对城区环卫设施进行维修提升,预算资金4.8万元。实施内容:1、在广告式果皮箱上安装、设计与熊猫节相关的宣传画150幅,采用户外高清印刷。2、对城区果皮箱、垃圾房翻新,包括维修、喷漆、安装太阳能灯等。完工时间:2018年9月23日。报名时间:2018年9月19日17:00前到汶川县环综局报名。2018年9月20日带营业执照复印件、广告设计方案及本次实施方案在汶川县环综局会议室现场报价。
业主单位:汶川县城城乡环境综合管理局地址:汶川县威州镇 电话:0837-6228279 杨女士
●成都市青羊区理想文具礼品屋营业执照正副本(注册号:5101053040678) 遗失作废
●成都高新区金得来首饰店营业执照正副本(注册号:510109600074859) 遗失作废。
●经营者姓名:杨玉琴,个体工商户营业执照正副本(注册号:5101053040625) 遗失作废

合并公告
经合并各方股东研究决定,四川泰兴建设管理有限责任公司(注册资本金:5010万元)吸收合并四川省兴凯越建设工程有限公司(注册资本金:1000万元)。吸收合并时的债权债务均由吸收合并后存续的四川泰兴建设管理有限责任公司承继。四川省兴凯越建设工程有限公司予以注销。吸收合并后的四川泰兴建设管理有限责任公司注册资本5010万元人民币,实收资本5010万元人民币。请有关债权债务责任人自公告之日起45日内与公司联系。
联系电话 028-86111989
联系人:丁文童。特此公告
四川泰兴建设管理有限责任公司、四川省兴凯越建设工程有限公司
2018年9月18日

●四川伯斯特赤龙体育设施有限公司开具给成都密恩商贸有限公司的四川增值税专用发票(发票代码5100182130,发票号码06361844) 遗失。
●三县会馆,川成税字51012219620120026201号临时税务登记副本遗失登报作废。
●四川悦华置地物业管理有限公司彭州分公司公章(编码:5101820003748) 遗失,声明作废

公告
2018年9月3日,我局在成都市天府新区新兴工业园天工大道1111号安能物流依法查获中华(硬)100条、云烟(软珍品)100条,共计2个品种200条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年九月十九日

公告
2018年9月5日,我局在成都市双流区西航港西航港大道韵达快递依法查获钻石(荷花)40条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年九月十九日

公告
2018年9月6日,我局在成都市双流区九江金岛社区合力达西部食品城地下车库停放的一辆车牌号为川AL161A小型轿车内依法查获云烟(软珍品)29条、中华(硬)7条、云烟(紫)2条等,共计8个品种83条卷烟。请

交通管制公告
各位驾乘人员:
经上级部门批准,将对G93绵遂高速遂宁段路面病害进行整治。为确保行车安全,需实行交通管制,现将有关事项通知如下:
一、管制方式:G93绵遂高速遂宁段路面病害整治施工将采取占道、借道。
二、管制时间:2018年9月17日至2019年01月19日。
三、管制要求:超限车辆(车货总长度超过18.1米、车货总宽超过2.55米、车货总高超过4米)、危化品及危险品运输车辆禁止通行,请过往超限、危化品及危险品运输车辆提前绕行。
请过往车辆严格按照施工路段交通提示标志减速行驶,服从交通管制人员的管理和指挥。因施工给过往车辆带来的诸多不便,请广大驾乘人员谅解!
四川省公安厅交通警察总队高速公路五支队六大队
四川省交通运输厅高速公路交通执法第三支队七大队
四川遂宁绵遂高速公路有限公司
2018年09月17日

物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年九月十九日

公告
2018年9月6日,我局在成都市双流区九江合力达西部食品城9栋-3附10号门前依法查获大前门(硬)10条、大前门(软)6条、大前门(短支)6条等,共计16个品种128条。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年九月十九日

公告
2018年9月6日,我局在成都市双流区西航港西航港大道韵达快递依法查获 MEVIUS (OPTION)100条、万宝路(硬冰爵)44条,共计2个品种144条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年九月十九日

韵达快递依法查获 MEVIUS (OPTION)100条、万宝路(硬冰爵)44条,共计2个品种144条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年九月十九日

公告
2018年9月7日,我局在成都市双流区西航港西航港大道韵达快递依法查获 ESSE (CHANGE)80条、MEVIUS (OPTION)50条,共计2个品种130条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年九月十九日

公告
2018年9月6日,我局在成都市双流区西航港西航港大道韵达快递依法查获 ESSE (CHANGE)80条、MEVIUS (OPTION)50条,共计2个品种130条卷烟。请物主于本公告发布之日起30日内到成都市双流区烟草专卖局(成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。
特此公告
成都市双流区烟草专卖局
二〇一八年九月十九日