

覆盖 10.7 亿人!

我国建成世界最大养老保险体系

社会保障是治国安邦的大问题。最新数据显示,截至3月末,我国基本养老保险参保人数为10.7亿人,同比增加1434万人。经过多年稳定发展,中国已建成世界规模最大的养老保险体系。

为保障人民群众“老有所养”,我国已建立职工养老保险和城乡居民养老保险两大制度平台,目前实现了对法定人群的制度全覆盖。截至3月末,全国社保卡持卡人数达13.8亿人,

覆盖98%的人口。

人力资源和社会保障部部长王晓萍表示,近年来,我国统一城乡居民养老保险制度,推动机关事业单位和企业养老保险制度并轨,实现企业职工基本养老保险全国统筹,建立个人养老金制度。目前,多层次、多支柱养老保险体系基本形成。

根据国家统计局数据,2023年末,我国60岁

及以上人口超2.96亿,老年人口基数大,老龄化速度快,加快完善养老保险体系具有重要意义。

人社部表示,下一步将持续推进企业职工基本养老保险全国统筹,开展省级政府养老保险工作考核,积极发展第三支柱养老保险,全面推开个人养老金制度,提高覆盖率和缴费水平。健全城乡居民养老保险制度,稳步推动更多有条件的集体经济组织等对参保人缴费给

予补助,鼓励多缴多得、长缴多得。

社保体系是人民生活的安全网和社会运行的稳定器。在增强社保可及性方面,人社部门计划将更多的人群纳入覆盖范围。将聚焦新业态就业人员、灵活就业人员、农民工等重点群体,完善参保政策措施,使参保人数增长、结构优化、费率与待遇水平相适应,推进解决“漏保”“脱保”“断保”问题。(姜琳)

感受非遗文化

6月3日,濉溪县“我在新时代文明实践中心过端午”和“领略‘非遗’魅力·传承传统文化”主题活动,在该县濉河大堤新时代文明实践中心举办。今年6月8日是文化和自然遗产日,6月10日是端午节。在“两节”来临之际,濉溪县新时代文明实践中心邀请民俗专家、非遗传承人和中小學生、幼儿园儿童走进活动现场,聆听当地的风土人情和端午节历史文化,学习剪纸、窗花、泥塑、糖人、面塑和绣荷包、包粽子、系五彩绳等非遗制作技艺。 范胜明 摄



多吃蔬菜水果有助改善睡眠

健康的身体有赖于健康的饮食、充足的运动和睡眠。这些因素之间存在明显关联,例如,足够的锻炼有助于保持充足睡眠。那么营养对睡眠有何影响?一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系,结果发现,多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学

大学组成的团队进行,发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人(55.9%为女性;平均年龄为55岁)向研究人员提交了包含134项问题的问卷,内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率,同时报告了他们的睡眠类型(在一天中的某个时间睡觉的倾向)和24小时内的典型睡眠时间。

从这些问卷调查中,研究人员得出了3种睡眠类别:睡眠时间短(每天少于7小时)、睡眠时间正常(每天7—9小时)和睡

眠时间长(每天9小时以上)。大多数参与者(61.7%)将自己归类为中间睡眠类型。

在调查结果中,研究人员注意到,睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而,摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说,睡眠时间正常者和短睡者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜(如西红柿、黄瓜)的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越少,就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。(张佳欣)

【健康新知】

“谈反式脂肪色变”? 大可不必

最近,反式脂肪(也叫“反式脂肪酸”)再次登上热搜。一些博主在网上发帖说,部分奶制品所含的“食用油脂制品”是反式脂肪酸,不建议孩子吃;一些博主收集了“反式脂肪酸常见别称”,包括食用氢化油、人造黄油、人造奶油等,提醒家长避开含有这些原料的产品;还有的博主说反式脂肪酸是半永久脂肪,人体需要五六十天才能代谢完毕……

且不说相关产品质量如何,仅看部分博主的“介绍”,就会发现,有关反式脂肪的误解和谣言又来了。

部分博主将反式脂肪称为“致命物质”,表示孩子们千万不能碰。殊不知,母乳中都有反式脂肪。

早在2012年,国家食品安全风险评估专家委员会发布了《中国居民反式脂肪酸膳食摄入量水平及其风险评估》技术报告(以下简称“技术报告”),详细介绍了反式脂肪的各种知识,并且指出我国居民膳食中的反式脂肪健康风险很低。

多名中国注册营养师表示,根据技术报告以及日常生活习惯,公众大可不必“谈反式脂肪色变”。

反式脂肪是什么?

脂肪是由脂肪酸和甘油形成的甘油三酯,根据结构不同,有不同名称。反式脂肪是脂肪酸的一种,属于不饱和脂肪酸。

很多人以为反式脂肪是食品工业的产物,其实天然食物中也有反式脂肪,包括牛、羊等反刍动物的乳及相关制品。在人类母乳中,同样有反式脂肪。研究发现,母乳中反式脂肪含量占母乳脂肪含量的1%至10%之间。

所以,想完全避开反式脂肪,不现实。

反式脂肪确实不利于健康。研究认为,反式脂肪会显著增加患心血管疾病的风险,增加动脉硬化和心脏病发作的风险。在人体内,反式脂肪的代谢途径与普通脂肪一样,吃多了会增加患病风险。

反式脂肪是否危害健康,关键看摄入量。

目前,世界卫生组织(WHO),以及我国、美国等国家的膳食指南均建议,反式脂肪的供能比应低于1%。对一个每天摄入2200千卡的成年人来说,大约相当于每天摄入2.2克反式脂肪。

液态牛奶的反式脂肪含量平均为0.08克/100克,这意味着一个人一天得喝2.75千克牛

奶,其通过牛奶摄入的反式脂肪才会超出官方建议值。显然,这不符合日常习惯。

国家食品安全风险评估专家委员会调查发现,中国居民人均反式脂肪的摄入量为0.39克/天,占总能量的0.16%;其中大城市的居民摄入量要高于中小城市与农村,平均摄入量为0.55克/天,占总能量的0.30%。

可见,我国居民反式脂肪摄入量显著低于官方建议值,公众无须对反式脂肪过于恐慌。

虽然不用“谈反式脂肪色变”,但必须看到,氢化植物油、人造奶油、植脂末等食品工业产品中确实存在反式脂肪,且含量要高于食物中天然存在的反式脂肪。

比如,在饼干、糕点类产品的配料表中,往往能看到氢化植物油的身影。它的诞生是因为液态植物油起酥效果不佳,经过氢化后,油的熔点升高,在常温下呈现为半固体,更能满足工艺及口感要求。

如今,随着食品科学技术的发展和革新,氢化植物油等食用油脂制品中的反式脂肪可以得到很好控制,还出现了使用非氢化工艺的油脂制品,使得眼下很多氢化植物油、植脂末、代可可脂等产品所含的反式脂肪大幅下降,甚

至实现了“0反式脂肪”。

根据国家标准,如果食品含有或生产过程中使用了氢化或部分氢化油脂,必须在配料表中标注相关原料,并在营养成分表中标示反式脂肪酸含量。不过,若100克食品中的反式脂肪酸含量不超过0.3克,可以标示为“0”。

所以,如果看到食品配料表中含有氢化植物油、人造奶油、植脂末等,不用紧张,而是注意查看产品的营养成分表,选择那些反式脂肪酸含量低或为“0”的产品。

很多消费者觉得,如果不选含有氢化植物油、人造奶油、植脂末等原料的食品,就能尽可能减少反式脂肪的摄入。这也是误解。

根据技术报告,我国居民摄入反式脂肪的最主要来源是植物油。

北京营养师协会理事、中国注册营养师顾中一解释,随着油温升高,各种植物油中都可能产生反式脂肪,而且生成量随烹饪时间的延长而增多。所以,要避免摄入过多反式脂肪,首先要控制烹饪中植物油的温度和用量,改一改烹饪习惯,减少油脂使用量,避免将油烧到冒烟后再开始烹饪。

糖友吃瓜别榨汁

夏季是角蜜、哈密瓜、香瓜等甜瓜新鲜上市的时节。不过,很多糖友只能眼馋心痒痒,由于担心其中的糖分太高,不敢吃。其实,甜瓜类水果对血糖的影响并不像大家想得那么恐怖,糖友可在血糖稳定的前提下适量食用。

甜瓜之所以糖友可以食用,与其较低的血糖负荷指数有关。在营养学上,升糖指数(GI)可以衡量食物摄入后升高血糖的速度,主要评估其“能升多快”。血糖负荷指数(GL)可视为升糖指数的“升级版”,更能反映实际摄入的食物对血糖水平的影响,即“能升多高”。该指标是将食物的升糖指数与其碳水化合物的含量相乘并除以100来计算的。以香瓜为例,其升糖指数为56,属于中升糖指数食物,每100克含有碳水化合物5.8克,因此其血糖负荷指数值(100克)为3.25,属于低血糖负荷指数食物,适量食用不会对血糖造成太大影响。此外,甜瓜类水果还具有消暑解渴、补充营养等功效,可以成为糖友的夏日消暑良品,日常食用注意以下三点即可。

控制食用量 糖友在食用甜瓜时需注意控制量。根据《中国居民膳食指南》的建议,成年人每天应该摄入200~350克的新鲜水果。糖友应适量减少,可将水果的摄入量控制在每天150~200克,放在两餐之间或者运动后食用。

别榨汁喝 对于糖友来说,直接食用新鲜甜瓜比榨汁更健康,对血糖更友好。甜瓜榨汁后,其中的糖分集中起来,可能导致果汁升糖指数比新鲜甜瓜更高;而且,榨汁过程中,水果中的不溶性膳食纤维往往会被过滤或丢弃,而这种纤维有助减缓糖分在体内的吸收速度。因此,与吃水果相比,喝果汁时糖分的吸收速度会更快,血糖上升也更快。

去掉瓜籽和瓜瓤 糖友在食用甜瓜时,最好去除瓜籽和瓜瓤。这是因为,植物种子是为了发育和生长储存能量的地方,许多水果的籽和瓜瓤部分含糖量最高。通过减少瓜籽和瓜瓤这些高糖部分的摄入,可以进一步降低食用甜瓜对血糖产生的影响,同时也能帮糖友控制总热量。(刘菊英)

(任翀)