

世界卫生日说“减盐” “口重”更应注意少吃盐

据新华社电 减盐的难点是什么?一份最新的消费者调查结果显

示,“难以舍弃口味”是重要因素。食品营养专家提示,控盐主动权在每个人的手中,“口重”更应注意少吃盐。

推荐量。来自科信食品与健康信息交流中心的数据显示,接近70%的受访者认为减盐具有较高健康意义,超过60%的受访者认为自己需要减盐。但盐是百味之首,超过50%的受访者表示减盐最大的阻碍是难以舍弃口味。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,不少消费者认为盐少了菜不好吃,但实际上味蕾对于咸味并没那么敏感,消费者测试表明,减少5%至10%的盐不会对咸淡产生明显影响。

中国工程院院士陈君石认

为,控盐主动权在每个人的手中,撒盐和鸡精的时候可以少抖一下,倒酱油时可以少滴几滴。有这样的主动控制意识,限盐勺、减盐调料才能发挥应有作用。同时,老年人味觉感知退化,对咸味不敏感,更需要注意减盐。

面对“重”口难调,专家还表示,如果希望减盐不减咸,现阶段有一个便捷办法是使用低钠盐——同样咸度下,低钠盐比传统食盐减少20%至35%的钠。但肾病患者等少数不适宜高钾摄入人群,需咨询专业医师的意见。

陕西开展特种作业人员安全技术培训考核专项治理

本报讯(记者 谢斌)近日,省市场监管局、省应急管理厅联合印发《陕西省特种作业人员安全技术培训考核专项治理工作方案》(以下简称《工作方案》),决定于2024年3月至10月,在全省范围内开展特种作业人员安全技术培训考核专项治理。

《工作方案》明确,此次专项治理针对电工作业、焊接与热切割作业、高处作业等三类特种作业,聚焦严格

核查培训与考试机构基本条件、依法查处培训考核违法违规行为、依法查处虚假营销行为、压实平台主体责任、畅通投诉举报渠道五个重点,持续强化培训机构、考试机构(含考点)、网络交易平台监管,严厉打击特种作业人员安全技术培训考核领域突出违法行为,淘汰清退一批不符合基本条件的培训机构和考试把关不严的考点。

清明踏青正当时



游客在兴庆宫公园赏花。
本报记者 代泽均 摄

本报讯(记者 文晨)清明假期,正是出门踏青的好机会。4月4日-5日,西安市不少公园游人如织,赏花、拍照、小憩、玩耍,享受一个贴近大自然的假期。

在兴庆宫公园内,20余万株郁金香迎风绽放,各色郁金香芬芳吐蕊、娇艳妩媚,错落有致地随风摇摆,置身花海如临仙境。不少游客拿出手机,记录眼前五彩缤纷、生机盎然的春日画卷。

在汉长安城未央宫国家考古遗址公园,这里绿草茵茵、鲜花点缀,成为许多携儿带女家庭和年轻热恋情侣的休闲去处。两旁的道路上骑着观光自行车,绕着公园一边听歌一边聊天。草坪上有的人扎起帐篷休息,有的人端着相机拍照,有的人拽着风筝奔跑。不少市民表示,三天的假期比较适合短途休闲,用这个时间到公园亲近一下大自然,既放松了心情,又不会因疲惫影响收假后工作。

节后找工作 线上招聘等你来

本报讯(记者 白圩琰)清明节假日结束后,想找工作的人们注意了,西安市内举办的多场线上招聘会,为求职者们提供诸多优质岗位。

雁塔区2024年“人社工作进园区”专场网络招聘会,于3月28日9:00至4月18日18:00举行;“就业惠军民 退役建新功”雁塔区2024年退役军人军属春季专场网络招聘会,于4月1日9:00至4月30日17:00举行。

上述招聘会服务于未就业高校毕业生、被征地农民、有就业意愿的农村劳动者、农民工、退伍复员军人军属、残疾登记失业人员、就业困难人员、建档立卡脱贫劳动力、下岗失业人员以及其他各类有就业意愿人员等。

求职者可手机微信搜索“猫头鹰云人才市场”小程序进入会场,注册/登录→完善个人信息→点击所参加的网络会→进入会场→查看/搜索意向企业或岗位,并

点击该企业下方的立即沟通→选择岗位→进行视频面试/也可点击聊一聊→面试沟通结束后,可前往个人中心查看面试结果。企业发送的面试结果,将在小程序上实时展示。

西安航天基地2024年“创新发展 人才赋能”4月网络招聘会,于2024年4月1日至4月30日,通过“秦云就业”及“航天基地云人才平台”举行,有求职意向的群众可通过上述平台参与此次招聘。



一个纸箱一棵树

倡导绿色包装 节约生态资源