责编:侯敏 组版:王震 校检:魏力 曹李力

"轻食"减肥 你"吃"对了吗

专家提醒:注意"均衡"勿盲目"做减法"

随着人们健康竟识的提 高,倡导低脂、低热量、低糖低 盐,高纤维、高饱腹感的轻食越 来越受到消费者尤其是年轻消 费者的青睐。高温天气下,轻 食更成餐桌"宠儿"。与此同 时,营养专家提醒:科学搭配才 能吃出健康新花样。

有人效果显著 有人"吃"出问题

5月6日,记者走访西安多 家轻食餐厅发现,鸡胸肉沙拉、 杂粮饭套餐等经典款持续热 销,新增的"温拌轻食""地域风 味轻食"(如陕味魔芋凉皮、酸 汤荞麦面、温拌秦川牛肉藜麦 碗)更受到不同年龄段消费者

在西安高新区工作的31岁 白领赵玥,曾因长期高油高盐 饮食事上慢性胃炎。今年天气 暖和后,她开始尝试某轻食品 牌的"夏季调理套餐",以小米 粥、蒸南瓜、白灼时蔬为主,搭 配每周两次的茯苓山药炖鸡 汤,胃胀气症状明显缓解,体重 下降3公斤。

在西安市凤城三路工作的 28岁程序员刘文昊,每周五天 "定制轻食"雷打不动,芦笋黑 椒牛肉 咖喱鸡 清炒时蔬 糕 米饭,外加一份木瓜酸奶。"现 在吃轻食不仅没饿肚子,体检 报告里的甘油三酯都降了。"刘 文昊说.

32岁的王怀薇加入了某轻 食品牌的"21天健康管理计划", 每日食用定制餐单 早餐是全寿 三明治配水煮蛋,午餐为香煎巴 沙鱼配糙米饭,晚餐则是菌菇豆 腐汤加蒸两蓝花。不到一个月,

她不仅减重4公斤 困扰多年的 便秘也不治而愈。

有人效果显著,也有人 "吃"出了问题。25岁的许小悦 为快速减肥,长期以生菜、黄 瓜、代餐粉为主食,结果出现脱 发、闭经症状,就医后,诊断为 '蛋白质营养不良"。34岁的张 萱因贪凉连续食用冰沙拉,引 发急性肠胃炎入院。

科学搭配是关键 警惕"伪轻食"陷阱

尽管轻食优势显著,营养 学界却不乏"轻食伤胃""减脂 反增重"等警示。注册营养师 王楠称,轻食的核心在于"均 衡",而非盲目"做减法"。

王楠指出典型误区。单一 食材陷阱:部分消费者用"果 蔬+代餐"替代正餐,导致蛋白 发、月经不调等问题:隐形热量 超标:油炸鸡块沙拉、芝士焗蔬 菜等"伪轻食"暗藏高油高糖, 一份加蛋黄酱的沙拉热量可达 800大卡,远超正常正餐;生冷 刺激隐患:脾胃虚弱者长期食 用冰鲜沙拉,易引发腹痛,腹 泻,夏季更宜选择温拌、蒸煮类

质 必需脂肪酸缺乏 引发脱

王楠建议 一份科学轻食 应遵循"211饮食法":2拳蔬菜、 1掌蛋白质、1拳主食(如糙米、 红薯),可搭配少量坚果或橄榄 油补充优质脂肪。酱料选择 上,油醋汁、柠檬汁等比沙拉酱 热量低70%以上。

在王楠看来,在追求健康 的道路上,平衡与科学,才是轻 食的长久之道。

本报记者 陶颖

市场监管总局:

民用"三表"检定合格率较高

据新华社北京5月6日电(记者赵文君)市 场监管总局6日对外发布2024年民用"三表"计 量专项监督检查情况通报。通报显示,民用"三 表"整体检定合格率处于较高水平。

通报显示,目前全国在用电能表6.6亿只.水 表3.2亿只,燃气表2.6亿只。此次监督检查共抽 查电能表 296 万只,不合格 1799 只,合格率 99.94%;抽查水表169万只,不合格1.06万只,合 格率99.37%;抽查燃气表131万只,不合格2923

西安东站高架快速路 项目建设迎来新进展

本报讯(记者张彦刚)5月6日,记者从西安 市轨道交通集团获悉:近日,西安东站高架快速 路及节点立交工程长鸣路至神鹿大道立交跨雁 鸣湖桥首次钢箱梁顶推作业顺利完成。

据悉,长鸣路至神鹿大道立交跨雁鸣湖桥 梁由5条师道组成,均为钢箱梁设计,最大跨径 为48米,采用吊装+顶推方式进行架设。

本次顶推的钢箱梁为 A2 匝道桥第四联 全长90米,宽18.3米,单跨跨度45米,桥梁纵 坡 0.7%, 总重量为 910 吨。采用"现浇混凝土 箱梁上高位拼装+步履式多点同步顶推"技 术,在A2匝道桥第三联预应力混凝土现浇箱 梁上完成拼装后,由12台500吨级步履式顶 推器协同作业。通过采用"差速顶推法"动态 调节内外侧千斤顶速度,应用四点定位拼装 等技术,攻克狭窄场地拼装、复杂曲线桥梁施 工中毫米级精度控制、梁体长距离同步顶推及 高落差精准落梁等难题,确保了施工精度和质 量,展现了复杂环境下的技术创新能力和精细 化施工水平。

"机器人军团"亮相 大学校园掀起科技热

本报讯(王少博 记者 阮班慧) 5月1日,西安科技大学"科技强 国·智见未来"人工智能活动周 系列活动正式拉开帷幕。人形 机器人"笨笨"、RoboMaster竞技 机器人等"机器人军团"集体亮 相,在校园掀起一股科技热潮。

5月1日9时,西安科技大学 骊山校园双创楼活动现场人头 攒动,当人形机器人"笨笨"迈着 稳健的步伐出场时,它那流畅的 线条、灵动的关节以及充满科技 感的外形,宛如从科幻电影中走 出,将现场气氛瞬间点燃,师生 们被它深深吸引。

在与师生互动过程中,"笨 笨"展现出强大的语言表达能 力。对于同学们提出的各种关 于学校历史、校园生活的问题, 它都能快速准确作答。

"人形机器人目前尚处于研 发阶段,许多功能尚未成熟,比 如自主决策能力、人机交互能力 等。"人工智能与计算机学院院 长于振华介绍道,"我们的科研 成果致力于为人形机器人赋能, 通过搭载高质量知识库,让它能 够更好地服务人类。"

据悉,活动首日,该校17个 学院(部)积极展示"AI+教育"成 果,共展出157件AI深度应用作 品和28件智慧矿山、智能救援 等装置与装备,极大激发了学生 们探索前沿科技的执情。



人形机器人"笨笨"与老师握手互动。 本报记者 阮班慧 摄

你们于2024年1月30日定购我司【融创宸 光萱号3项目【DK1】期【11-11901】号商品房,因你们未按《房屋认购合同》约定缴纳房款/办理商业贷款,我司已向你们寄送催告函及解约函,现再次通知你们《房屋认购合

受委托,陕西天平拍卖有限公司于2025年5月15日 上午9时在中拍平台公开拍卖房产一批。即日起在标的所 在地展示,有意竞买者请现场查看标的,于5月14日16时 你们奇运催告函及解约函, 现再次通知你们《房屋认购台 前缴纳竞买保证金并办理竞买登记手续。公司地址: 咸阳 售,特此公告。咸阳炯憬置业有限公司 2025年5月7日 市人民西路10号。电话: 18210272768 杨经理

兴平市自然资源局国有建设用地使用权挂牌出让公告

兴自然资告(2025)04号 经兴平市人民政府批准,受兴平市自然资源局委托,陕西天平拍卖有限公司以挂牌方式出让三宗国有建设用地使用权,现将 有关事项公告如下: 一、出让地块基本情况(见下寿).

、山丘地块墨本情况(光下表):										
编号	土地座落	土地面 积(m²)	土地用途	规划指标要求						
				建筑密度	容积率	绿化率	建筑高度	年限	金(万元)	案号
XP2024- C09号	位于兴平市西吴街道北马村西、咸兴路南侧	18893	工业 用地	≥40%	≥1.0	≤20%	≤24米	50年		6102625 BA0042
XP2024- C10号	位于兴平市庄头镇金龙村内	12992	工业 用地	≥40%	≥1.0	≤15%	≤24米	50年	345	6121825 BF0001
XP2024- C12号	位于兴平市东城街道兴店路西侧、金城 职业技能学校一期南侧	17586	教育 用地	≤40%	≤1.5	≥35%	≤36米	50年	716	6113625 BA0004
二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织,除法律、法规和其他政策性文件另有规定及存在土地违法行为尚未										

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织,除法律、法规和其他政策性文件另有规定及存在土地违法行为尚未结案、在以前土地招拍挂出让活动中有违约行为的单位外,均可参加竞买。须独立竞买,不可以联合竞买。三本次国有建设用地使用权挂牌出让采用增价方式,按照价高者得原则确定受让人。四、本次挂牌出让宗地的详细资料和具体要求,详见挂牌出让文件。申请人可于2025年5月7日至2025年6月2日到陕西省咸阳市泰都区人民西路10号4幢江703室陕西天平拍卖有限公司各海相关信息、索取挂牌出让文件。 五、聘请人可于2025年6月7日至2025年6月3日到陕西省咸阳市秦都区人民西路10号4幢1703室陕西天平拍卖有限公司提交书面申请,接受竞买申请及签署出让文件的具体时间为59:00至16:00(节假日正常工作)。交纳竞买保证金财账截止时间为2025年6月3日16:00。六、交纳竞买保证金账户如下;账户;兴平市土地储备中心土地出让金专户;开户行;中国建设银行股份有限公司兴平市支行;账号。61050163710800000397。 七、经审核。具备申请条件且按规定交纳竞买保证金的申请人、兴平市自然资源局将在2025年6月3日17:00前确认其竞买资格。八、本次国有土地使用权挂牌出设活动在咸阳市思源南路关中映象主题酒店三层会议室进行。各地块挂牌时间分别为:YP2024—200号单址、2025年6日2月18:00。

七、经甲核、共產甲、明本工工金价公司
八、本次国有土地使用权挂牌出让活动在咸阳市思源南路天甲联系土地 (1972)
从20224-C09号地块、2025年5月27日9:00至2025年6月5日16:00;
XP2024-C10号地块、2025年5月27日9:00至2025年6月5日16:20;
XP2024-C12号地块、2025年5月27日9:00至2025年6月5日16:40。
XP2024-C12号地块、2025年5月27日9:00至2025年6月5日16:40。
XP2024-C12号地块、2025年5月27日9:00至2025年6月5日16:40。
XP2024-C12号地块、2025年5月27日9:00至2025年6月5日16:20;
XP2024-C12号地块、2025年5月27日9:00至2025年6月5日16:20;
XP2024-C12号地块、2025年5月7日
XP2025年5月7日
XP2025年5月7日
XP2025年5月7日



根据生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》规定要 求,对废矿物油再生资源综合利用项目有关环境影响评价第二 来,对废矿物油再生资源综合利用项目有关环境影响评价第二次信息公示如下;一、环境影响报告书征来意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:项目位于陕西省标市神木市高新技术产业开发区(神木富油公司现有12万吨项目厂区内),厂址中心地理坐标为东经110°11'10.6719",北特文本或向建设单位、评价单位联系请求查阅纸质版报告书:报告、文本或向建设单位、评价单位联系请求查阅纸质版报告书:报告、技术或问建设单位、评价单位联系请求查阅纸质版报告书:报告、技、由、工作日内将征求以厂址中心、边长5km的矩形区域、评价区面积为25km2范围内的广大公民、法人和其他组织的意见,鼓励该范围网络链接:链接,https://pan.baidu.com/s/lyjEvhq15FUD网络链接:链接,https://pan.baidu.com/s/lyjEvhq15FUD网络链接:链接,https://pan.baidu.com/s/lyjEvhq15FUD网络链接:链接,https://pan.baidu.com/s/lyjEvhq15FUD级为个364rwWw提取码;ames。四、公众提出意见的方式和途径公公众可以在公示期间内,通过信件、电子邮件或其他方式向我们提交填写的公众意见表,反馈与建设项目环境影响有关的意见和建立公众可以在公示期间内,通过信件、电子邮件或其他方式向我们提交填写的公众意见表,反馈与建设项目环境影响有关的意见和建工,联系方式:建设单位,种术高油能源科技有限公司,产民18791927495; 邮政编码,719400; 电子邮箱:1184541234@q.com。

婚

乙巳年四月初十,杨兆然先生和赵左 洁女士嘉礼初成。

良缘遂缔, 愿岁岁年年, 平安喜乐。

承接树木修剪采伐及拆除业务

专业承接树木修剪、采伐、收购,废旧厂房、民房、楼房 室内外拆除,有意者请联系。 电话:13484638676 周先生 陕西海恩得工贸股份有限公司深海及航空用精密钛

出租二公司(5车)

 关于西安城北客运有限责任公司退还车辆保证金的公告

 最高報对己退出经营的车辆退还保证金。请以下车辆车主自公告之日起30天内携带身份证、车辆下线证明和车辆保 压金收据来城北客运站办理保证金退款事宜。咨询电话: 86525970。车号: 陕A03933、陕A39854、陕A77169、 块A77173、陕A77281、陕A77309、陕A77462、陕A77646、 区A77960、 区B3063、 区A03933、 区A39854、 区A77169、 块A77173、 区A77281、 区A77462、 区A77646、 区A77960、 区B306303、 区A770610、 区A77960、 区A7796、 区A 夹E31737、 来D01002。 夹D14247、 夹E16227、

陕AH4313、陕AT1491、陕AT6840、陕APQ030、

遗失・声明・公告专栏 029-88665588 省级媒体 权威发布 天天刊登 欢迎刊登各类声明公告

