

# 喝骨头汤给娃补钙?听专家咋说

齐鲁晚报·齐鲁壹点联合毓璜顶医院发起健康中国行大型公益活动



本报5月28日讯(记者 孙淑玉 实习生 吴静 通讯员 李成修 李凌峰 刘明鑫)

健康中国,营养先行,值“全民营养周”第一个五年之际,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合烟台毓璜顶医院临床营养科专家走进烟台大学附属中学小学部四年级五班,向学生们普及营养健康知识,培养学生良好的饮食

习惯,开展了一堂精彩纷呈的营养健康知识讲座。

中小学生处于成长期的关键阶段,大脑和身体活动频繁,思维能力活跃、敏捷,是长身体和长知识的重要时期,饮食质量如果得不到保证,就会严重影响中小学生的体质健康,合理的饮食和营养以及建立科学的饮食营养价值观,有助于提高学生们的身体素质和学习效率。

烟台毓璜顶医院营养科主任宋新娜在讲座开始后深入浅出地分析了各种食品的营养成分,告诉学生们合理摄入食物才能保证身体营养健康所需,而要想实现健康饮食,应以食用谷类

食物为主,注重粗细搭配,还应保证“餐餐有蔬菜、天天有水果”。同时适量食用豆制品、海鱼既可以补充优质蛋白质促进生长发育,又可以降低慢性非传染性疾病的风险。

宋新娜提醒,有适合多食用的食物,就应该少食用的食物,高油、高糖、高盐的食物都应该减少食用。饮食能量过高,超过身体的消耗会导致超重肥胖,而肥胖使心血管疾病、2型糖尿病、痛风以及多种癌症的风险增加,严重地威胁身体健康。酷夏已至,宋新娜医生提醒同学们应该足量饮水,不要等到口渴再饮水,每一个课间

都需要喝100-200毫升的水,尽量少饮用含糖饮料。

中小学生正处于生长发育期,中小学生补钙是非常重要的事,钙是骨骼、牙齿的重要成部分。宋新娜提醒家长不要偏信补钙良品——骨头汤,因为骨头汤含钙量微乎其微,现如今最佳的补钙膳食是奶制品、绿色叶菜、豆制品等,最好做到天天喝奶。除了食物补充营养,学生们的体育锻炼也非常重要,每天应该保持一定时间量的运动,合理安排关节柔韧性活动、躯干和四肢大肌肉群的抗阻力训练、身体平衡和协调性练习等,强壮骨骼,保持能量

平衡。

讲座现场,宋新娜丰富的专业知识、通俗易懂的语言、精彩的案例分析吸引了在场同学,学生们纷纷举手向宋新娜医生提问,宋新娜医生一一作答,现场气氛热烈。

此次活动由齐鲁晚报·齐鲁壹点联合毓璜顶医院、烟台大学附属中学小学部共同举办。此类大型公益活动是由齐鲁晚报·齐鲁壹点联合毓璜顶医院宣传处协调各科室专家共同发起,近期还将陆续走进其他中小学及企事业单位开展相关知识讲座,为更多人送去实用有效的医疗健康知识。

## 男子无证驾驶被查

罚款千元加行政拘留

本报5月28日讯(记者 范华栋 通讯员 吴清旭) 5月24日上午10时许,烟台高速交警支队莱山大队执勤民警在辖区烟台收费站执勤时,经大队指挥室预警一辆涉嫌逾期未检验违法行为的小型轿车,民警立即组织对车辆进行拦截。10分钟后,民警通过视频监控发现该车辆停在收费站内迟迟不肯上前交费,这是怎么回事?

当车辆驶入收费站时民警立即对该车进行检查,之前

子。

在事实面前,男子承认了自己因2018年醉酒驾驶机动车驾驶证被吊销,并表示车辆是公司的车,一路上由副驾驶的女同事驾驶,因为女同事身体稍有不适且自己抱有侥幸心理就驾驶车辆开了一段距离。

民警对其无证驾驶的违法行为进行严厉的批评教育,民警对该男子无证驾驶的违法行为处以1000元罚款,并处罚15日以下行政拘留处罚。

## 高速上错过出口掉头逆行一男子被罚200元记12分

本报5月28日讯(记者 范华栋 通讯员 信飞) 5月26日,烟台一名驾驶员由于错过了高速出口,进而高速上掉头逆行,这一幕正好被巡逻民警发现,其危险的驾驶行为被抓了个现行。

当日早上5时许,烟台高速交警蓬莱大队民警巡逻至荣乌高速218km处,发现一辆轿车从应急车道逆行迎面驶来,情况十分危险,民警立即拉响警报,准备拦停该车辆,

而在两车相距不到100米时,轿车突然左转至出口匝道,准备驶出高速,民警随即驾车向前追趕,在收费站出口将逆行车辆拦停。

经询问,轿车驾驶员赵某本想在蓬莱西收费站下高速,但因为大意错过出口,情急之下便直接在高速上掉头逆行。民警对其违法行为进行了严厉批评教育,并根据相关规定给予其罚款200元,驾驶证记12分的处罚。

## 桂失启事公告拍卖

办理范围:招商、招聘、转让、出租、招生服务、休闲娱乐及各类生活服务资讯

电话:15866477490 QQ:1715284486

投资贷款

**大额资金 寻项目合作**  
房地产、交通、旅游、新能源、矿产冶金、机械、建材、石化、市政基础设施,水产、冷链农产品加工等第三产业,轻松解决资金周转。高薪诚聘地区代表。  
**电话13965101677**

**全国优质项目直投**  
本公司实力雄厚,为企业和个人的房地产、矿产、环保、教育等优质项目提供资金周转和项目合作。高薪诚聘各地商务代表。  
**18656377302 贾经理**  
邮箱:18656377302@163.com

**快速放款**  
当场 1-30万房产易贷  
放款 信誉贷汽车质押  
快银行有贷款可二次贷款  
**15552213877**

收金杯、全顺、大小面包车、越野、轿车。  
**购电话:13280975533**

高价现金收购货车  
**13863811919**

烟台最高价收车  
**13506455522**

高价收1-5吨货车  
**13964505346**

敏祥车行高价收车  
**15653512080**

分类广告

高价收购各种品牌  
二手车 15853503356

超高价收二手车  
**18660599999**

莱山区顺通管道服务部  
**13583511075 工商注册**

烟台骏马货运  
天津、北京专线  
烟台至河北全境、山西全境  
内蒙古全境、宁夏全境  
电话:2142800 13954599155  
烟台幸福南路1号(烟大物流院内)

瑞祥6342200  
搬家 空调安装、维修、充氟

上海宝鑫物流

烟台—上海专线

电话:13062714188、0535-6651219

地址:烟台市芝罘区冰轮路20号海兴物流园内7-8号

租售福山区福海路商业网点房,大、小型卖场、办公室、仓库等。

电话:2132169 2132179

商业信息

沿街旺铺出售

烟台莱山区南山世纪华庭沿街商铺2套,均为251平,总价703万,位于烟大文经学院对面,核心商圈,证件齐全,联系人:王先生,13869102652;详见网址:<http://www.sdcqjy.com/pro/?540d88bb4c14a6aae392e089f29d357>;详见网址:<http://www.qingsuanchongzu.com/>

处理多种锅炉及制造设备  
**13505358061**

大正水暖太阳能  
批发太阳能热水器及配件,家用净水机,卫浴花洒,304无铅水龙头。  
**电话:18953582018**

遗失声明

●莱阳大通运输有限公司的道路运输证丢失,鲁交运管烟字:370682908830号,车辆号牌:鲁FAB561(黄),现予以声明作废。  
●迟世平的道路运输证丢失,营运证号:370682314233号,车辆号牌鲁YC2550(黄),现予以声明作废。

●莱阳市天时物流有限公司的道路运输证丢失,鲁交运管烟字:370682214264号,车辆号牌:鲁YC7096(黄);鲁交运管烟字:370682317196号,车辆号牌:鲁YD7169(黄),现予以声明作废。

●烟台开发区乐优优洗化咨询中心,王维清,工商营业执照正本(注册号:370635600195521),税务营业执照正副本(纳税人识别号:370611197003090425F1)丢失,声明作废。

●孔令宽,鹿丹丹遗失烟台市福山区阳光新业花园49号楼2单元1003户购房收据一张,号码23706129120100055639,金额132247.00元整,开票日期2013年12月16日,声明作废。

莱阳恒源木业有限公司  
减资公告

莱阳恒源木业有限公司  
(统一社会信用代码  
9137068264838348D)经股东决定  
减少注册资本,由原捌佰万元整  
减至零元整,请相关债务债权人  
自本公告之日起45日内向本公司  
清算做申报债权。  
特此公告。