■风行近20年收效不大
■美国肥胖率继续攀升
■“金字塔”膳食标准已过时

吃什么最健康 看“我的盘子”

美国农业部6月2日发布一张健康饮食指南图，名为“我的盘子”，用以替代风行近20年却收效不大的“我的金字塔”图。

变得更简单

“我的盘子”是一张看似盘子的示意图，显现饮食中应该包含哪类食物以及不同类别食物在饮食中大致应占比例。

示意图主体是一张饼状图，分4块，左侧两块分别是水果和蔬菜，右侧两块分别是粮食和蛋白质。饼状图右上角是一个蓝色圆圈，标注“奶制品”。

示意图显示，蔬菜和粮食两个色块最大。

与“我的金字塔”相比，“盘子”简单明了，不细分食物种类。如，“金字塔”上“肉和豆类”在“盘子”内统称“蛋白质”；“金字塔”上“牛奶”在“盘子”内变为“奶制品”。

另外，“盘子”不再标注每天应吃多少盎司或多少杯某种食物。

美国农业部部长汤姆·维尔萨克、军医局局长雷吉娜·本杰明和总统贝拉克·奥巴马的妻子米歇尔·奥巴马一同出现在首都华盛顿“我的盘子”发布会。

需进一步完善

米歇尔成为“第一夫人”后参与倡导健康饮食，以消除儿童肥胖现象；着力健康教育活动，希望从儿童入手提升国民整体健康状况。谈及新饮食指南示意图，米歇尔说：“家长们没有时间称量3盎司蛋白质，却会有时间看一眼孩子的盘子。”

维尔萨克说，“我的盘子”直观地提醒人们什么是健康饮食。

美国1992年首次发布“我的金字塔”，置脂肪和糖于塔尖，提醒人们少摄入这类食物；2005年发布标示更为明确的“金字塔”，并在塔边绘制一个爬台阶的人，意为健康饮食应结合锻炼身体。

“金字塔”发布多年后，美国肥胖率继续攀升。针对这种情况，农业部决定彻底推翻“金字塔”，启用新的示意图。作为“我的盘子”制作者，农业部营养政策和促进中心官员罗伯特·波斯特说，“‘盘子’更艺术、更吸引人。”

纽约大学营养、食物研究和公共卫生教授玛丽昂·内斯特莱说，“新图不完美，却向前迈进一步，指导人们应该吃些什么。”

第一夫人参与推广

一些人批评奥巴马政府对美国人吃什么管得太多。维尔萨克说，“盘子”旨在提供指南，对想要改善饮食状况的人而言是“建议”，不是“指示”。

维尔萨克说，“我的盘子”将与米歇尔发起的健康教育活动“让我们行动”协同推动公众培养健康饮食和运动习惯。农业部设立“选择我的盘子”网站，配合“盘子”提供更具体的健康饮食建议。农业部曾设立“我的金字塔”网站，现在输入这个网站的英文地址会自动转入“选择我的盘子”网站。

农业部另外准备用微博等社交工具推广“盘子”。

美国农业部每5年修订一次健康饮食指南。“盘子”根据农业部今年1月发布的健康饮食指南绘制。这份健康饮食指南建议人们大幅减少食盐摄入量，继续控制饱和脂肪摄入量。

军医局局长本杰明说：“美国人希望身体健康，但做出健康选择并不容易，我们试图使它变容易。”

欧飒 新华社

综合类 招聘

娱乐行业

夫子庙皇家永利娱乐会所
聘：男、女服务生，200/天（学生可兼），KTV公主、小妹（正规+无押金）500/天，人事经理1名。15150554355 陈经理

餐饮、宾馆聘

金聚德烤鸭聘
经理：3500-5000，服务员（生）：2000，勤杂：1700。13951886798 李

鲁味源急聘
大堂经理一名，2000-3000；服务员10名，1700-1800加提成，包食宿，江东门万达金街西区313号。13382095908、13776620520

招聘 收银、配菜、饺子工、服务员、杂工，年龄40岁左右，待遇优。13151077705 地点：中山东路311-2
急聘 兼职送餐员。13770696125
诚聘 手艺好，讲卫生盖浇饭厨师。13770797541
招聘 面馆聘女工，工资优。13951638000

招聘

东南亚远洋船务
聘：船员50名，月薪2万，包吃住，办保险，免费代办证，带薪年休四个月。025-66911507

招聘 吉事达不锈钢招氩弧焊电焊工、剪折工、冲床工、铣磨工。52403485 厂址：南京凤台南路158号。
招聘 中医推拿师及学员。84335540
招聘 搬家工司机。84864645
招聘 安装工、搬家工、库管会计（麒麟门）。13813908446
招聘 营业员，年龄28-45岁，二年以上工作经验。13327824211
招聘 空调安装工，薪面议。13951811629
招聘 送货工，待优。84204228
招聘 摩托车，电动车，修理工，学徒工。13851796605
急聘 饮品店员18-28岁，限女，工资待遇1600-3100元。电话：13951653267
招聘 某品牌服饰聘营业员。13605198448 吕

新飞集成吊顶
诚聘：导购、业务员若干名，待遇面谈。电话：15950471795

招聘 码头吊机工，待遇面谈。13912922589 梦

乐利来电玩城2011重金礼聘
女服务员：年轻、活泼、外向、擅于与人互动优佳，25岁以内，2200/月薪。每月另有奖金分红制，无经验可。礼聘专线：025-84679371（24H）

新鸿运物业聘
南京市第二医院（钟阜路1-1号）保洁员、安全员；南京国土局（中山路171号）安全员（1800-2200元/月包住）、保洁员、客服、弱电师、水电工、空调工；安全、工程、保洁部部长；苏美达五金工具公司（浦口高新开发区）安全员（包食宿）、厨师。聘址：汉中路185号，86794916。周末有人接待，30天有效。

柠檬宝贝茶饮
聘营销经理一名，懂管理，经营有工作经验者更佳，年薪8-10万。13851797651

招聘 51座金龙司机合股。13813866708
招聘 服务专员。13951788560
招聘 摩托车修理师傅，徒工。13813087734
招聘 水电工，保安，会计，文员。86516787

技工类

招聘 叉车司机，机电学徒工。13776579275

本公司招水电工电焊工杂工
若干。58713152

招聘 车工2名，电焊工1名。13805169487

汽修类

二类汽修厂诚聘
钣金工、漆工各2名。电话：18912108266

招聘 玖瑞汽修聘汽车修理工、漆工、学徒数名。13584058709 张
招聘 洗车工。13182991800
招聘 汽车修理工、钣金、漆工、洗车工。13801582518
招聘 专业汽车工，1500-2000。13809007884
招聘 汽修厂钣金工副修、前台接待（女）。84635679
招聘 钣金、漆工。13382034104
招聘 汽修厂机工、电工、门卫（清障车、大客班车驾驶员）。86290061
招聘 二类汽修厂机工。18914744958
招聘 桥北锦鹏汽修聘：汽车修理工、漆工。13951036636

松达汽修
聘：前台接待、机修工、漆工、汽车电工、售后服务、广宣人员（广告策划及网络维护）、销售员。地址：玄武区东方城48号 13770601161、85400001

招聘 机修工。13813932638
急聘 汽车美容工。电话：13770559187
招聘 机电一体机修工，漆工（工资不低于3000元）。18913989200
招聘 汽修厂聘：机修工数名，仓库管理2名，男女不限。13913958222
招聘 高级修理工、钣金工。13813890866
招聘 洗车工。13770752110
招聘 汽车修理工、副修、学徒，待遇高。15996471110

二类汽修聘漆工/钣金工
52628185

印刷类

招聘 八开四色领机。13357737993
招聘 印刷厂电脑熟练工五名，晓庄。13002576459

司机类

招聘 小货驾驶员。84855025
招聘 搬运工司机。13505184561
招聘 半挂驾驶员。13770827163
急聘 25K5汽车吊驾驶员、起重工，外地优先，待遇优厚（大厂）。13951795108

事业单位招聘
A2照司机壹名，30岁以内，住内桥附近，签合同，交保险，复员军人优先。18951675000 梁先生 52856701

招聘 司机，鼓楼附近，内退佳。83786118

服装业

招聘 熟练缝纫工、裁剪、大烫、后道等。15295575383
招聘 缝纫工、裁剪。84352166

美容化妆

江宁胜太路美容会所聘
美容师，顾问，保底3000-5000，学员若干。18913042871 柏老师

聘经理/顾问/美容师
保2000-6000，吃住，年龄不限。13813854335

聘专业美容师足疗师
保底3000。13951087223

美发美甲

招聘 发型师，保底+提成。13401943790
招聘 发型师5名，保2500-3500（江北）。15651853590
招聘 发型师、技师、学徒，非诚勿扰。13912961615
招聘 初级、高级发型师，长保底1500-3000，技师、助理、学徒，1000-2000。51641887

足疗按摩

招聘 正规男女足疗师，保3000。13951783880
急聘 龙足阁聘足疗技师15名，保底3000元。14751088919
招聘 正规男女足疗技师，男保2300，女保2800，日结，生意好。18761683961
招聘 男女足疗技师年龄大优先。14705181038
急聘 男女足疗师，常保，2500。13912967883
急聘 正规女足疗师，长保3500。13584000879
招聘 男女足疗师，学徒，保3千5。18066032137

十年老店生意好
聘正规男女足疗技师，保底2800。15150506602

急聘 男女足疗师，2500-4000，建宁路、迈皋桥。13405827496
急聘 足疗保健，4000/月。15380804106
急聘 正规女足疗保健师，保三千，无押金，日结。18251840586
招聘 足疗师，保3200。13915907786
急聘 正规男女技师，保3000。18752035856

保健按摩

招聘 按摩小姐，高薪。15380422797
招聘 老店聘保健小姐，日保仟元，全保，生意旺。13951885572
招聘 宾馆聘按摩技师。15905176697
招聘 桑拿小姐，足疗保健技师。13337727755
急聘 保健小姐，老店，月薪两万元，工资日结。13813889079
急聘 保健技师，酒店服务员。电话：68593266
急聘 保健小姐，1.8万/月。13404139004
急聘 按摩小姐，月2万。51516062
招聘 保健小姐，月2万，日结。13776613510
招聘 按摩小姐，老店稳，日仟元。15951938307
急聘 保健小姐，日结，全包，客源稳，月2万。18795861846

厨师待聘

待聘 厨15年，家常特色。13451862496
待聘 厨。18761657644
待聘 厨，桥北。13951674897
待聘 配菜。13905153812
待聘 实力厨，包佳。13451817139
待聘 案板，2800。13701588614
待聘 家常厨，单、包外可。13805158542
待聘 厨，艺精，善管理。18251951683
待聘 食堂厨。15952048165
待聘 特色厨，客稳，包厨。13814082464
待聘 招牌菜，大厨，人齐。15295538500
待聘 厨+配。15005171373
待聘 特色川厨，3800。18795801647
待聘 厨。13951779591
待聘 精川、土、家常，有特色。18751843840
待聘 厨3300。13851935133
待聘 厨。15295552055
待聘 家常厨3800。15805159756
待聘 厨，迈佳。15850572962
待聘 厨3000。15996220711
待聘 川厨。18252041883
待聘 实力川厨。13002590750
待聘 川厨，有特色。13914460550
待聘 特级川厨20年，艺精，启动新店。15150552320
待聘 厨案。15161475926

会计待聘

待聘 代账80元起，免2个月。84695136

驾驶员待聘

待聘 新北京现代。13770868461
待聘 自带营运证面包车。13357706271