



生活百科、寻人寻物、困难求助……
不管问题大小,我们都帮你问到底。
当然在这里,我们更希望的是你帮我、
我帮你、大家帮大家。

互动方式

- 直接拨打 96060
- 新浪微博 @ 快报小编
- 登录我能网 www.wonengw.com (新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)“求帮助”版块,点击“我要提问”

昨天是儿童节,也是世界牛奶日 每天该喝多少奶 你知道吗

昨天是六一儿童节,但是很多人想不到的是,昨天还是世界牛奶日,营养学家建议,每天应该摄入适当的奶制品,摄入量因人而异。



漫画 张冰洁

每天该喝多少奶?

江苏省人民医院营养科主任李群说,奶类含优质蛋白质、脂类、矿物质和维生素,尤其是奶类含的钙丰富且易被吸收,非任何食物可比。按照2008年的《中国居民平衡膳食宝塔》,我们每天应摄入鲜奶300克以上,相当于酸奶360克、奶粉45克。李群说,不是说达不到300克就表示摄入不够,奶制品的摄入不要求人人都绝对化,300克只是个平均概念,营养摄入讲究的是均衡,适合自己的就是最好的。

“一天一斤奶”被指太多了

近日,中科院发布中国人“参考食谱”,报告提出了中国人

每天的参考食谱:其中提到“半斤水果一斤奶”。不过,这个参考食谱被认为很不科学,“一斤奶”太多了。李群也认为,奶制品摄入“300克”的提法比较科学,不认同中科院的版本。

国内营养专家认为,一斤奶的提法太夸张了,中国人一天2瓶就够了,就能补充600毫克钙。乳制品摄入并不是多多益善。无论是牛奶,还是酸奶、乳清蛋白等其他乳制品,应该是作为我们平衡膳食的一部分。一般来说每天建议喝鲜奶不要超过600克。专家告诉记者,美国费城的研究人员通过近10年的流行病学调查也证实,多食奶制品会增加男性发生前列腺癌的危险。国内也有研究发现牛奶摄入量与前列

腺癌发病率显著相关,其原因可能与某些品牌的牛奶中雌激素含量较高有关。

七成南京人天天喝奶

南京这个城市的奶制品消费如何呢?南京农业大学曾经对南京牛奶消费进行过调查,结果显示72.67%的南京人能够坚持天天饮用牛奶,27.33%的人是每周至少饮用一次。从性别上看,女性比例明显高于男性。调查结果显示,在牛奶消费群体中,9.32%的消费者每日牛奶的消费量在125克以下,60.87%的消费者每日牛奶消费量为125~250克,另有27.33%的消费者每日牛奶消费量为250~500克,2.48%的牛奶消费量在500克以上。

相关链接

牛奶日已有50多年历史

“世界牛奶日”是由联合国粮农组织倡导的。

上个世纪50年代,法国促进牛奶消费协会提出了庆祝“牛奶日”的设想,在1961年被国际牛奶联合会(IDF)采纳,并将每年5月第三周的周二定为“国际牛奶日”。但由于这一天在每年都不固定,因此2000年经联合国粮农组织(FAO)的提议,征得了世界700多位乳业界人士的意见,并兼顾到某些国家已经确定的日期后,正式把每年的6月1日确定为“世界牛奶日”。

现代快报记者 刘峻

过早坐学步车 孩子容易内八字?

5岁女童萌萌(化名)长了一张胖嘟嘟的小脸,非常惹人喜爱。不过她两只脚是很明显的内八字,走路时经常会搅在一起,走快一点还会摔跤。东南大学附属中大医院康复科矫形师赵勇提醒,这与过早走路、过早坐学步车或者兜尿不湿不当有一定的关系。

萌萌的爸妈发现,女儿从小走路姿势很难看,家人开始并没有太在意,可是上了幼儿园之后,萌萌跑起路来比其他小朋友慢很多,两只脚交叉着跑,显得很别扭。走路一快,就摔倒在地上。家人这才担心起来,带着孩子到中大医院康复科求助。

矫形师赵勇介绍,萌萌走路姿势是很明显的内八字,通过了解病史发现,萌萌家开个小饭店,家人都比较忙,在萌萌几个月大的时候,家人就经常把孩子丢在学步车内,让萌萌自己玩,也就在那个时候,萌萌学会了走路。专家考虑还是与学步车有一定的关系,学步车内都有一个吊带,经常牵着孩子向前走,很容易就内八字了。在中大医院康复科,专家为萌萌量身定做了一个外旋矫正带,这是一种弹性的松紧带,小腰带固定在裤子上,顺着下肢旋转一圈,固定在鞋前外侧,利用弹性来矫正内八字。专家说,每天走路时患儿都需要佩戴这种外旋矫正带,可以配上鞋垫来支撑足弓。

赵勇提醒,内八字走路很影响美观,建议家人发现孩子有类似的状况,尽早到医院就诊,只要孩子能独立走路了,就可以来矫正治疗,通过戴矫正带来改善内八字,一般需要佩戴半年到一年的时间。

通讯员 崔玉艳 马里
现代快报记者 安莹

美丽人生 婚介专版

♥离男,69年,自由职业,寻70后,性格活泼,会持家,相守一生的女子。18761686337

♥73年单身男寻缘。15850531435 短信

♥女儿74年短婚职稳貌品好,觅68年后1.77以上职稳有房无孩素质好男,不符勿扰。13770344102

♥女1米72,89年,本。15895882490

♥离男72年,高1.72,经商,有房,觅22-38岁女,貌佳想生育愿随日本。66082002

♥淑女,离,75年,1.66米,高校,觅本科,事业佳,重责任绅士。13405877030 短信介绍,不符勿扰。

♥女,43岁,1.65米,离,大专,体健,重情爱家,一孩自立,觅50岁以下,经济条件好,真心成家的男士为伴。15566196405

♥宁男未婚,1.75米,本市国企,大专学历,有一技之长。独居健康、品貌佳肤白显年轻,觅端庄,身心健康通情达理,善良气质有责任心,重感情的女士共度一生。13382018165

♥男,丧,1.8米,36年,大专,干部、经优、有房、独居、体健、感恩开朗、包容重情、喜旅游、音乐、无不良嗜好,觅诚伴,滴水恩,涌泉报,非诚勿扰。18061655681

♥女,67年底,未婚,1.6米,肤白貌好看年轻,觅有稳定职业,10岁以内、真诚有责任感想成家身边无孩有房男,不愿生育者免。13337725994

♥75年,未,1.62,端庄,寻素质好男。13809024084

♥82年美丽未婚女1.57米本科研究所。觅事业,技术未婚男83534280宋老师

♥未女,85年,1.67,会计,秀气。13851701029

♥女72年底,教师貌好,高166。觅64年后收入稳,有房车男士。13072587062(短信介绍)

♥68年1.67米本科温雅离单女房车。觅院校事业机关男士。83534280宋老师

♥离女,67年,1.63,本科,形象好,显年轻,房车,管理。觅品优,经济优男士。15312001056

♥本市76年短婚未育女,肤白貌佳,温柔善良,现自营。觅175大专以上形象佳成功男15312083621

♥未男,74年,1.75米,貌好,有房。13270728798

♥未育女,43岁,1.6,职稳好运动,觅64年后有房不带孩男。13057626330

♥离女65年觅本市男。13770840087

♥外秀慧中离单女81年,硕士,教师。觅优秀男。83534280宋老师

♥离男,56年,1.70米,国企,年收入10万以上,房多套,显年轻,觅:职稳,贤惠体贴想成家女。86359188

♥未婚男,1.72米,独居房3大套,年收入七万,寻40岁以下未育女,地区不限。13951719963

“有缘天地”刊登流程

请准备好身份证、户口簿和婚姻状况证明(单位或居委会开具的正式证明)等证件的原件和复印件前来办理手续即可。

地址:南京市洪武北路55号置地广场1楼现代快报广告部;费用:3元/字;咨询热线:(025)84783538;每周四下午4:00截稿。

南京电台《男婚女嫁》

您想找一处信得过场所征婚吗?请收听FM104.3南京体育台每天下午2点至3点(周二1点至2点)男婚女嫁节目为您找寻另一半。征婚热线84501793、84507205 地址延龄巷50号(老电台)接待早9点至晚9点西祠论坛b624160 如何选正规婚介教您两招:
1宣传内容和实际是否一致?
2是否有VIP服务(只要要价几千上万等分级别收费,千万要慎重别栽进被忽悠多扔钱骗局!)
男婚女嫁服务宗旨无论身价多高条件多优秀一次性收1280元找到为止。每月联谊会免费参加

怀今婚介13016931317

不感未育女显年轻1.60 书画教师,觅有房单身男 本人电话:13770616170 50岁本市有房单身女 觅真诚善良素质好单身男 宅电:83404967

家缘天地(全省连锁)

签订合同 成功付会员费 另有多钟会员等级服务方式 优秀会员多资料真实层面广 红娘老师一对一的服务 主动牵线搭桥确保会员 最短时间找到缘分伴侣 中山北路28号802室(鼓楼旁) 电话:83344552 83340043

江宁金百合 025-52197290

地址:竹山路246号江山大厦 A座604室中国联通正楼上 未女87大专172文员青春靓丽 未女85本科167国企水务开朗 未女85本科158护士可爱大方 未女82硕士157高中教师开朗 未女86大专161银行职员可爱 离女73本科160公务员有房车 离女66大专159小教善良有房 未男86名本173航空动力房车 离男77硕士171工程师有房车 离男76高中176外企管理有房 离男73博士180公务处级房车 丧男45初中174国企退休有房

大龄青、中、老年免费登记

喜婆婚介 66033907 珠江路238号珠江饭店2楼21 未男80年180事业*77/180工程师 75年174银行*73年172高教 离男66年176经商*60、175设计师 57年176机关*53年174教授 48年176教退*44年178师退

鼓楼婚介-民政准字95009

先签合同 领结婚证付费 有房男免费报名成功率95%以上 每周六(2日)13:00管家桥85 一楼华阳交友会,女会员免费 www.51lovenj.com QQ:8847869 管家桥85号华荣大厦1101室 83534662时间:9:30-17:30

福缘-免费入会 86559845

全免费登记婚介13951743798

逸品白领婚介-成功100%

中山南路230号219室84208002

我想有个家诚信婚介

喜讯43-55年女士免费登记 军政事业经商海外高端会员众多 中山北路34号省种子检验中心 317室(大方巷云南北路口) 热线:57718922、81778171 打个电话定让幸福来敲您门!

南京最大中老年一盛世缘

精确配对单独引荐包成功 签合同本中心是全国专业的中老年婚介获电视台成功第一婚介。吸收了大量的优秀高层次高素质男士。现缺35年到80年女士只要是真诚品 优想成家女士请电话咨询 热线86306243/18915944433 地址新街口淮海路50号南京银行楼上2412室中央商场南面

春之恋免费登记15951948268

零距离全国品牌婚介

不成功不收会费成功率高 张萍热线84649365瑞金路1号

心雨园中老年及大龄青年

媒体曝光警示:征婚谨防众多 虚假优秀男信息诱您交钱报名 发现被婚托蒙骗千万到消协投诉 凡有诋毁心雨园言论的婚介,一定是雇有众多婚托的不良婚介! 心雨园唯一央视1台专题宣传! 唯一一市民政先进服务合同婚介! 真正体现了信誉好,成功率高! 吸引了大批白领精英成功人士 免费先看资料有合适的再报名 每周举办80对男女会员见面 详情点击www.xyy66.com 选婚介,选媒体宣传民政先进! 三牌楼雅舍大楼83534280

两相悦-精英白领婚介

免费登记、直到成功 中山南路219号1004/84260336 本中心汇集众多商界精英政府 官员,社会名流,部队院校 等高素质会员,让您自由选择 热忱为50-80年单身女士服务