

41(4): 752-765. DOI: 10.1016/j.omega.2012.09.004.

- [23] WU Q, MU Y P, FENG Y. Coordinating contracts for fresh product out sourcing logistics channels with power structures [J]. International Journal of Production Economics, 2015, 160: 94-105. DOI: 10.1016/j.ijpe.2014.10.007.

- [24] YU Y L, XIAO T J. Pricing and cold-chain service level decisions in a fresh agri-products supply chain with logistics outsourcing[J]. Computers & Industrial Engineering, 2017, 111: 56-66. DOI:10.1016/j.cie.2017.07.001.

收稿日期:2022-05-19

◦ 科普沙龙 ◦

吃对 11 种食物防心血管堵塞！ 医生给你列好了清单！

《中国健康生活方式预防心血管疾病指南》指出,对于成年人来说,每天摄入蔬菜水果 ≥ 500 克,鱼每周 ≥ 200 克,豆制品每天 ≥ 125 克,红肉每天 < 75 克,茶每月 ≥ 50 克。

做到其中任意两点,就可以预防 5.1%的心血管疾病,如果能做到以下 11 条饮食建议,则预防心血管疾病的获益更大。

第一,谷薯类。也就是生活中常说的主食,建议不但要吃精细粮,也需要摄入粗粮,做到精细搭配。比如常吃杂豆、玉米、小米、燕麦、绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆等;

第二,蔬菜。建议每日摄入蔬菜 300~500 克,每日摄入水果 200~350 克;

第三,鱼类。每周摄入量大于等于 300 克;

第四,肉类。红肉不宜过多,建议每日摄入 40~75 克;

第五,鸡蛋。每周摄入 3~6 个鸡蛋即可;

第六,大豆和坚果。每日摄入大豆 25 克,摄入坚果 50~70 克;

第七,奶或奶制品。每日摄入 150~300 克的奶或奶制品;

第八,适量的饮茶,以绿茶为宜;

第九,含糖饮料不喝或者少喝;

第十,少吃盐。每日摄入盐量少于 5 克;

第十一,少吃油。每天摄入油少于 20 克,其中,没有最好的油,各种油要换着吃最合适。

来源:健康时报

2024-03-06