

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章

《正确认识和把握我国发展重大理论和实践问题》

新华社北京5月15日电 5月16日出版的第10期《求是》杂志将发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《正确认识和把握我国发展重大理论和实践问题》。

文章强调,进入新发展阶段,我国发展内外环境发生深刻变化,面临许多新的重大问题,需要正确认识和把握。

文章指出,要正确认识和把握实现共同富裕的战略目标和实践途径。共同富裕是中国特色社会主义的本质要求。实现共同富裕的目标,首先要通过全国人民共同奋斗把“蛋糕”做大做好,然后通过合理的制度安排把“蛋糕”切好分好。这是一个长期的历史过程,我们要创造条件、完善制度,稳步朝着这个目标迈进。要在推动高质量发展中强化就业优先导向,提高经济增长的就业带动力,支持中小微企业发展,不断壮大实体经济,

济,提高劳动者素质。发挥分配的功能和作用,处理好效率和公平关系,构建初次分配、再分配、三次分配协调配套的基础性制度安排。完善公共服务政策制度体系,坚持尽力而为、量力而行,重在提升公共服务水平,在教育、医疗、养老、住房等人民群众最关心的领域精准提供基本公共服务。

文章指出,要正确认识和把握资本的特性和行为规律。搞社会主义市场经济是我们党的一个伟大创造。要探索如何在社会主义市场经济条件下发挥资本的积极作用,同时有效控制资本的消极作用。要为资本设置“红绿灯”,防止有些资本野蛮生长,依法加强对资本的有效监管,支持和引导资本规范健康发展,坚持和完善社会主义基本经济制度,毫不动摇巩固和发展公有制经济,毫不动摇鼓励、支持、引导非公有制经济发展,

促进非公有制经济健康发展和非公有制经济人士健康成长。

文章指出,要正确认识和把握初级产品供给保障。保障好初级产品供给是一个重大的战略性问题,必须加强战略谋划,及早作出调整,确保供给安全。要坚持节约优先,实施全面节约战略,推进各领域节约行动。增强国内资源生产保障能力。优化海外资源保障能力。中国人的饭碗任何时候都要牢牢端在自己手中,我们的饭碗应该主要装中国粮。要把提高农业综合生产能力放在更加突出的位置,确保口粮绝对安全、谷物基本自给,提高油料、大豆产能和自给率。

文章指出,要正确认识和把握防范化解重大风险。要坚持底线思维,发挥好党的领导和我国社会主义制度优势,着力避免发生重大风险或危机。继续按照稳定大局、统筹协调、分类施策、精准

拆弹的基本方针,抓好风险处置工作。要依法合规,压实责任,强化能力建设,有充足资源,各方广泛配合,提高跨市场跨行业统筹应对能力。

文章指出,要正确认识和把握碳达峰碳中和。绿色低碳发展是经济社会发展全面转型的复杂工程和长期任务。实现碳达峰碳中和目标要坚定不移,但不可能毕其功于一役,要坚持稳中求进,逐步实现。要坚持全国统筹、节约优先、双轮驱动、内外畅通、防范风险的原则。立足以煤为主的基本国情,抓好煤炭清洁高效利用,增加新能源消纳能力。狠抓绿色低碳技术攻关,加快先进技术推广应用。科学考核,完善能耗“双控”制度,加快形成减污降碳的激励约束机制。统筹做好“双控”、“双碳”工作,防止简单层层分解。深入推动能源革命,加快建设能源强国。

会选、会看、会烹……

这些膳食好习惯帮你吃出健康

新华社记者 温竞华

5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选 会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐,全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。

会选

五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物,每周至少25种。

刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:

一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;

二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;

三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;

五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费,“在选购时我们还要坚信一点:贵并不等于营养价值高,许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左



5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选 会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。新华社发 王琪 作

右,相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看

食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示,上述国家标准施行近10年,仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地,忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点,更好地比较和选购适合自己的产品。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?国家食品安全风险评估

中心副主任樊永祥介绍,要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克,可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示,吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了,吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释。

此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均

盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。

会烹

全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说,全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。精米面、白面包等摄入过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好,不易发胖,体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上,让美味不减、健康加倍?

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,范志红介绍,提前对杂粮进行冷藏浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可全用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。范志红建议,凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

新华社北京5月15日电