

25天查处1206起,13人被拘留

丽水交警严查三轮车违法载人

□ 记者 麻东君

本报讯 昨日,记者从丽水交警了解到,10月12日以来,丽水交警开展严查三轮车违法载人专项整治行动,共查获货车违法载人、拖拉机违法载人、三轮车违法载人1206起,13人被行政拘留。

10月22日上午,吴某北驾驶电动三轮车载着2名乘客出行,车子行驶至开发区成大街水阁派出所门口时被执勤交警查获,吴某北因无证驾驶及违法载人被处行政拘留六日,并处罚金600元。

10月23日上午,陈某举驾驶电动三轮车载着4名乘客,行驶至丽水开发区丽浦线路段时被交警查获,陈某举因无证驾驶及违法载人被处行政拘留五日,并处罚金600元。

10月25日上午,宁某意驾驶电动三轮车载

着2名乘客出行,车子行驶至莲都区两龙高速富岭连接线路段时被执勤交警查获,宁某意因无证驾驶及违法载人被处行政拘留三日,并处罚金600元。

丽水市交警支队宣教科科长陈昭惠介绍,三轮电动车、摩托车设计使用的功能就是载货,能且只能乘坐驾驶人一人。三轮车构造独特,车辆的操控性差,如果在车速较快的情况下转弯或者变向,极易导致车辆侧翻。此类交通事故多是发生在急弯、下坡等路段,或者是车辆变向时与其他车辆发生碰撞。三轮车一旦发生事故,车辆侧翻或者受到猛烈碰撞,乘员就全被甩出车外,与地面或者其他硬物撞击,导致人员伤亡。

“三轮车违法载人严重危害着道路交通安全,必须严管严查!”陈昭惠表示,对于未取得机动车



驾驶证驾驶机动车(含经鉴定属机动车的电动三轮车)且搭载乘员二人以上的驾驶人一律予以拘留和罚款处罚。

营养师带你正确认识人体优质补剂:乳清蛋白



乳清蛋白粉被人们称为最完美的蛋白质,今天,丽水市第二人民医院营养师带你正确认识乳清蛋白好在哪里?

什么是乳清蛋白粉

乳清蛋白是牛奶中的一种蛋白质,在牛奶里,87%是水,13%是乳固体。在这13%的乳固体中,包含了蛋白质、脂肪和乳糖,其中乳蛋白占据了蛋白质的27%,而在乳蛋白中乳清蛋白只占20%,另外80%是酪蛋白,所以乳清蛋白在牛奶里的含量很低,只有0.7%。也就是说1千克的牛奶中只能提炼出7克的乳清蛋白。

其次,乳清蛋白在消化和氨基酸组成方面是各类蛋白质中质量最高的蛋白质。乳清蛋白含有所有的必需氨基酸,所以乳清蛋白能够有助于肌肉蛋白的合成。同时,乳清蛋白含有丰富的生物活性物质并且能够被人体快速消化吸收。

蛋白质摄入有诀窍

蛋白质按照其来源可分为动物蛋白和植物蛋白。动物蛋白主要来源于各种肉类(鱼、禽、畜肉)、蛋类、奶类当中。植物蛋白来源于豆类、谷类、坚果。

由于不同的蛋白质,其氨基酸(蛋白质最小的单位)种类、品质及比例不同。所以,多种食物蛋白混合食用,尤其是动物蛋白与植物蛋白混合食用,可以提高蛋白质的吸收利用率。

以上肉、蛋、奶、大豆、坚果都属于常见的蛋白质的优质来源。而想要让它们最大限度的发挥作用,需要在搭配膳食时遵循以下三个原则:

食物种属越远越好。比如将动物蛋白与植物蛋白相结合,就要比单纯吃多种植物蛋白能发挥更好的互补作用。

搭配种类越多越好。比如,玉米、小米、大豆在单

独食用时,其生物价分别是60、57、64,按照1:1:2的比例混合食用,生物价可提高至73。如果再搭配动物蛋白,其生物价还会继续升高。

食用时间越近越好。单个氨基酸在血液中停留的时间为4个小时,如果在这个时间内,不同种类的蛋白质相遇,其吸收利用率是最高的。

哪些人需要看“营养门诊”

1、已确诊的疾病患者:肥胖症患者、糖尿病患者、肾脏病患者、心脑血管疾病患者、外科手术患者、营养性缺铁性贫血患者、痛风患者、消瘦患者和神经性厌食患者等。

2、没有明确诊断疾病的人群(特指所谓“亚健康”状态者):包括超重、进食不规律者、生活方式不合理者和特殊工作条件者(比如在高温情况下工作的人)。

3、特殊生理状况的人群:包括婴幼儿、孕产妇、乳母、高考学生和老年人等。

公益广告

大力实施城中村改造
 加快建设美丽幸福新

丽水



丽水日报社 宣