



荤素搭配得当 麻辣烫就是有营养的美食

时令蔬菜、手擀粉与清淡的汤底结合，再配上武都花椒、甘谷辣椒调味，将麻、辣、鲜、香发挥到另一种极致，天水麻辣烫让全国食客感受到了甘肃独特风味，也带火了甘肃各地的麻辣烫和美食。

从营养角度讲，麻辣烫究竟有没有营养？庆阳市中医院主管营养师曾艳告诉奔流新闻·兰州晨报记者，食材搭配好了，麻辣烫是一种很有营养的食物，“水煮食材，油少热量低；荤素搭配，营养更全面。”

走进麻辣烫店，在众多食材中如何搭配一份营养的麻辣烫，曾艳建议选材记住“1多2适量3注意”的原则。

多来点蔬菜。优选绿叶菜和菌菇类，生菜、娃娃菜、番茄、金针菇、香菇……都可以来点，不仅热量低，而且含有丰富膳食纤维和矿物质。

适量摄入蛋白质和适量的主食。蛋白质是维持人体机能的重要组成部分，而豆制品、蛋类和肉类是蛋白质的主要来源。豆腐、鸡蛋、鹌鹑蛋、肥牛卷都是不错的选择，可以适当挑选3-4种，既有营养，又可以增加饱腹感，“整体来说，蔬菜和鱼蛋肉比例可以为2:1即可。”

如果蔬菜和鱼蛋肉类食物已经拿了不少，主食可以少来点。1碗米饭、1份方便面、红薯粉、手工面等面食热量大概是200大卡，热量稍微高了些。建议减肥的朋友可以选择魔芋作为主食，饱腹感比

较强，热量又不高。

少选油炸加工类食品。各种丸子、火腿肠等加工食品是很多朋友的最爱，但深加工的食材是否新鲜不得而知，即便非常喜欢吃，也要尽量少拿点。别把土豆当蔬菜。不要误把土豆、莲藕、山药等根茎类淀粉蔬菜当蔬菜，而要当作主食来吃。

汤底和酱料要清淡。酱料的选择也很重要，可以告诉店主别太油太咸，如果觉得不够香，还可以来点芝麻酱、蒜汁小料、醋之类的调味料。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰



曾艳



保持高质量健康睡眠 远离“春困”

“春困秋乏夏打盹”“睡不着、睡不好、睡不醒”……睡眠问题困扰着许多人。专家提示，规律作息是良好睡眠的重要保证，如出现长期睡眠问题，应及时到医院就诊。

睡眠与身心健康密切相关。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林提示，睡眠问题会造成心血管疾病、脑血管疾病、内分泌疾病及很多慢性疾病、神经精神疾病发病风险的提高。

然而，不良的睡眠习惯正在“偷走”我们的健康睡眠。中国睡眠研究会近日发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受访居民仅29%的人群在23:00前入睡，47%的人群在零点后入睡，重视睡眠健康，每天保证充足的睡眠时间，工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行，注意起居有常，提倡成人每日平均睡眠时间为7至8小时。

“我们不仅要关注睡眠时间的长短，还要关注睡眠的质量、深度和连续性。”中国睡眠研究会常务理事欧琼介绍，良好的睡眠有助于身体各系统的修复和再生，增强免疫系统功能。

如何获得更好、更健康的睡眠？欧琼提示，睡前要减少咖啡因、香烟、电子屏幕等的使用，保持规律的作息时间，保持定期锻炼，但锻炼时间不要接近就寝时间。

针对压力导致的睡眠问题，专家建议，可以通过冥想、瑜伽等方法来放松身心。

此外，睡眠相关的疾病也不可小视。“阻塞性睡眠呼吸暂停会导致间歇缺氧和睡眠结构的破坏，进而导致白天乏力、嗜睡，还有可能引起高血压、糖尿病、冠心病等。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅表示，如怀疑有阻塞性睡眠呼吸暂停，推荐到睡眠呼吸中心进行睡眠监测，如确诊要及时进行专业治疗。

据新华社北京3月21日电

物业公司诚聘

甘肃兴隆物业因工作需要，现招聘如下岗位：
1. 工程维修员、秩序维护员、保洁员、绿化员
2. 岗位要求：身体健康，有责任心，服从管理，无不良嗜好，年龄55岁以下
3. 薪资待遇：2500-4500，具体岗位，待遇面议
4. 联系电话：周经理 15101239599

招聘求职



诚聘

雁滩天水北路某局机关后勤聘保洁员4名；50岁以下，月薪2400+100元交通补助+100元午餐补助+劳保福利，工作环境一流。
13919433761 张经理

诚聘

物业经理助理：女性，已婚，大专文化，35岁以下，熟悉电脑，七里河，3800元+劳保+福利+休息休假。13993196967

诚聘

忠和镇办公单位诚聘 1.厨师1名(会拉面)4500元；2.帮厨1名：3100元；以上岗位包食宿，单休，55岁以下，身体健康，勤快麻利、服从管理。
联系电话：15109312289

专业拆除



房屋拆除、拆广告、玻璃拆除、拆彩钢、土石方工程、拆棚架、垃圾清运。
156 9327 2515

家电维修



精修冰箱、洗衣机、微波炉、油烟机、保修三年。
8559848

提示：省、市级行政审批和政务服务办理事项规定：《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

专业搬家



福进门搬家

单位、居民、学校、办公、长途、钢琴专搬。
总部：8376026 西站：2740300
城关：8376016 西固：7316955
雁滩：8307255 安宁：7619611
重质量 讲信誉 服务优
公司招聘司机及搬运工

专业疏通



低价通下水

13893629095
老兵水暖、疏通
修上下水管道
13109366662

通下水修马桶

13669303337
清理化粪池、高压疏通下水管道、地沟清理清洗、地沟上下水暖气管道维修更换、做防水、通下水。15509498881

马桶水管暖气通下水除异味

4165100
丁永福，遗失兰州奥汽车销售服务有限公司车辆维修款收据一张，金额为：10000元，收据号：003428，现声明作废。

挂失镇原县中原乡卫生院开户许可证副本，核准号J8348000017805，开户镇原县农村信用合作社中原信用社，账号931020102011000660。

许发超，遗失兰州奥汽车销售服务有限公司车辆维修款收据一张，金额为：10000元，收据号：002908，现声明作废。

声明

甘肃华锦房地产开发有限公司，统一社会信用代码：91620111MA74K8JK9J，在兰州农村商业银行平安支行（账号051010099000014058）预留印鉴，公章一枚，编号6201115016553，财务专用章一枚，编号6201115016554法人阮国荣私章一枚，以上三枚章子因磨面损毁，特此声明作废。

家政清洗



专业刷房子

铲墙皮，刷墙保，刮腻子，刷乳胶漆，旧房翻新，拆除。贴砖，吊顶，水电暖维修。施工中家具防护，搬挪一条龙服务。完工后免费搞卫生。收费合理，满意后付款。
24h 热线 13919334259

王琼妇联家政

二十二年诚信经营 口碑铸就品牌
保姆、月嫂、做饭、育婴师、催乳师
临夏路83号(派出所楼上)1015室 8460554 微信号13909401872

装饰设计



专业装修

刷墙、贴砖、壁纸、木工、吊顶、水电、暖、通风、厨卫改造、防水、彩钢、香小洁。
17797668157

专业防水



专修楼顶卫生间漏水

17726971761
郭文辉，遗失兰州奥汽车销售服务有限公司车辆维修款收据一张，金额为：10000元，收据号：004506，现声明作废。

挂失青海诚峰教育咨询服务有限公司甘肃分公司营业执照正本副本，统一社会信用代码91620102MA74A81P0K。

挂失青海咏乐文化传媒有限公司甘肃分公司营业执照正本副本，统一社会信用代码91620102MA743E3T4K。
父亲：赵晓玮，母亲：姜明不慎将孩子赵一怡(女)出生医学证明遗失，编号：O620433468，出生时间：2014年5月8日，声明作废。

声明

甘肃国拓建筑工程有限公司在工商银行兰州金城支行开立的账号(2703000609200420258)，其预留的原法人签章(方佳俊)已丢失，声明挂失作废。

声明

兰州怡环保环保科技有限公司(统一社会信用代码 916201026815315511)在兰州银行金河支行预留公章，财务专用章各一枚，声明作废。

声明

遗失甘肃坤元昌商贸有限公司公章一枚，章号：6201055040148，特此声明作废。

遗失公告



挂失甘肃四和环保设备有限公司营业执照副本统一社会信用代码91620105MA71F8U802。
挂失兰州海一郎职业培训学校办学许可证副本人社社362010040000898号声明作废。

挂失李冬梅身份证号码620103197007250320
东乡族自治县柳树乡人民政府遗失开户许可证，账户名称为：东乡族自治县柳树乡人民政府光伏收益资金专户，核准号：Z8367000070301，开户银行：东乡族自治县农村信用合作社营业部，账号：710030122000056533，法定代表人(单位负责人)：马璇声明作废。

挂失石永祥大名城B区19号楼109商铺购房票一张，交款日期：2014年10月3日，票号：0000862，金额：948260元，特此声明作废。

挂失汉文花大名城B区19号楼108商铺购房票一张，交款日期：2016年3月27日，票号：00053691，金额：948260元，特此声明作废。

本人丢失兰州卧龙岗宝龙C区5排4、5座墓穴证一本，特此挂失。挂失人：虎钢

挂失兰州市公安局十二处新荣誉证010783

分类广告

0931-4662740

0931-8150592

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办，从未委托任何其它网站、广告公司代办。
雁滩 13919364049 13919283348 西关 13008774749 1391915833
西固 13893273391 13150019000 安宁 13119416621 13893228907
河口 13993138394 天水 13321386833 临夏州站 18309303681

办理登报业务请致电就近各广告站点。
七里河 13893128050 13919783768
东关 13993138394 13919211748
18215098861