

山东省价格协会通讯

2020年7月20日

第7期 (总169期)

目 录

【协会动态】

- ◇ 山东省价格协会开展“双百帮扶”活动 助力程庄脱贫攻坚再行动
- ◇ 山东省价格协会开展价格评估机构水平能力评价审核工作

【政府动态】

- ◇ 省发展改革委组织召开全省完善 促进消费体制机制第一次联席会议

【价格信息】

- ◇ 上半年鸡肉价格为何持续回落
- ◇ 6月经济数据出炉 猪肉蔬菜价格为啥又涨了！

【社会关注】

- ◇ 过度诊疗、超范围使用药品耗材被严禁
- ◇ 青岛新规:工伤保险缴费“免减降”待遇“两提高”

【分析预测】

- ◇ 楼市回暖仍需坚持“房住不炒”

【健康知识】

- ◇ 一日三餐怎么吃出健康？八大饮食建议来了

【协会动态】

山东省价格协会开展“双百帮扶”活动 助力程庄脱贫攻坚再行动

7月2日,值此建党99周年之际,山东省价格协会一行6人,由常务副秘书长吴萍带队,赴菏泽市定陶区孟海镇程庄村参加“双百帮扶”活动。此次活动协会按照山东省民政厅、山东省选派第一书记工作办公室、山东省扶贫办联合下发的“山东省省管社会组织和社会专业力量‘双百扶贫行动’实施方案”的要求,主动对接菏泽市定陶区孟海镇程庄村第一书记李强,向该村社区建设捐助资金20万元,书籍100余册。

当地政府对这次帮扶活动非常重视,区委副书记王福海、省派驻村刘村第一书记田崇杰、程庄村第一书记李强以及镇有关工作人员在村大队部迎接。活动在王书记主持下进行了简短的捐赠仪式,之后大家又进行了交流座谈。

首先,省派驻村刘村第一书记田崇杰致欢迎词,省派驻村程庄村第一书记李

强对省价格协会参加此次活动表示真诚感谢,并对程庄村的整体情况及脱贫工作成果,以及对未来如何脱贫不返贫的具体工作规划进行了详细的介绍。

镇组织委员李景代表镇党委、政府表示感谢,对本镇基础设施建设情况,为群众建设孵化器、村里的党员活动室、养老院改造、民俗博物馆以及文化广场等作了详细的介绍。

定陶区委副书记王福海指出:今年是脱贫攻坚工作的收官之年,我省各级政府对于扶贫工作都非常重视。山东省价格协会在这次活动中充分体现出应有的政治觉悟和社会责任担当,希望“双百帮扶”活动能够持续下去,为百姓多谋出路,振兴乡村,为建造幸福和谐新农村共同做出努力。最后,常务副秘书长吴萍表示,价格协会作为社会组织,承担着社会责任和义务,这次活动对协会来讲

意义重大,收获满满。在这次活动中,我们看到了定陶区政府对扶贫工作的重视以及省派第一书记在扶贫攻坚工作中的努力和做出的成绩。今后,协会将继续参与脱贫帮扶、慈善救助等公益社会活动,为实现我省全面脱贫步入小康社会

作出应有的贡献,为构建“不忘初心,牢记使命”的和谐社会传播正能量。

随后大家又参观了孟海镇民俗博物馆,了解当地风俗民情,并观看了广场文化墙上的光荣榜有优秀党员、明事理的公婆、知书达理的好媳妇、二十四孝等。

山东省价格协会开展价格评估机构水平能力评价审核工作

为进一步完善价格评估机构登记管理工作,更好地为会员服务,规范执业行为,提升会员单位在价格评估行业的竞争能力,依据《中华人民共和国价格法》《中华人民共和国资产评估法》的有关规定,经研究,省价格协会决定开展价格评估机构水平能力评价审核工作,凡没有取得行政部门备案登记及新成立的价格评估机构,均可申报参加审核登记。价格评估和鉴证分会进行初审,评审委员会专家复审,审核通过后的评估机构可办理机构登记。

一、凡申报价格评估机构水平能力评价审核的单位,应符合《中华人民共

和国价格法》、《中华人民共和国评估法》等相关法律法规规定,同时符合以下条件:

(一)山东省价格协会价格评估和鉴证分会会员;

(二)从事价格评估业务活动,具有工商注册企业法人资格;

(三)具有相应的组织章程和必要的管理制度;

(四)具有固定的工作场所;

(五)具有从事与其业务范围相对应的价格评估专业人员。其中专业类价格评估机构评估人员不得少于三名;综合类价格评估机构价格鉴证师不得少于

两名；

(六) 机构注册资金不低于五十万元人民币。

二、申报审核应提交下列纸质材料并加盖单位公章：

(一) 价格评估机构水平能力评价审核登记申请表；

(二) 企业工商登记《营业执照》(复印件)；

(三) 法定代表人登记表(附 2 寸照片 2 张)及身份证 复印件；

(四) 价格评估专业人员名册；

(五) 工作证明及劳动合同；

(六) 价格评估专业人员专业技术

职称、执业资格证书 复印件。

三、价格评估机构应当对所提交材料的真实性、完整性负责，并对提交材料的真实性承担法律责任。根据审核需要，省价格协会可委派人员对申报机构进行实地核查。

四、获得登记资格的价格评估机构，依照《山东省价格评估机构资质和价格评估鉴证专业人员资格登记管理办法》(鲁价协会发[2019]1 号)要求进行登记管理及其他相关事宜。

五、具体工作由山东省价格协会价格评估和鉴证分会负责。

【政府动态】

省发展改革委组织召开全省完善促进消费体制机制第一次联席会议

为深入贯彻国家和省关于促进消费稳定增长的各项决策部署，7月10日，联席会议召集人、省发展改革委主任周连华同志主持召开全省完善促进消费体制

机制第一次联席会议并讲话，联席会议召集人单位省商务厅、副召集人单位省市场监管局和联席会议成员单位省教育厅、省工信厅、省民政厅、省文旅厅等部

门以及联络员单位有关负责同志及联络员参加会议。

周连华同志对近期促进消费工作进行了全面总结，深入剖析了当前消费形势，提出了下一步工作意见。联席会议成员单位有关负责同志围绕促消费工作开展情况进行了交流，并结合各自部门职能对下一步促进消费工作提出了意见建议。

周连华同志强调，要坚定不移扩消费，充分激活市场活力潜力，综合施策推动内需全面恢复性、反弹性增长，切实把能稳的稳住、该提的提起来、该补的补回来。一是聚焦疫情催生的消费新需求、

新模式、新热点，顺势培育壮大消费新增长点；二是抓住传统大件消费，切实稳住消费“基本盘”；三是针对“吃、购、行、娱”等重点领域，集中出台刺激政策推动消费恢复性上涨；四是聚焦补齐短板，加快建设消费基础设施，通过精准投资扩大消费规模。

周连华同志指出，围绕下一步工作重点，要充分发挥联席会议作用，细化具化政策措施，切实增强可操作性；创新消费提升模式，强化项目储备引领，强化评估督导倒逼，促进政策有效落实。

(来源：山东省发展和改革委员会)

【价格信息】

上半年鸡肉价格为何持续回落

农业农村部监测数据显示，7月2日全国农产品批发市场白条鸡均价为每公斤16.84元，比1月2日的每公斤18.84元下跌了10.62%。而就在年初，业内人士普遍认为，在2019年国内猪价一路走高，鸡肉价格也持续快速上涨的大好形势下，

2020年全年鸡肉价格有望维持高位。那么，为何今年上半年，鸡肉价格出人意料地一路回落呢？“上半年鸡肉价格震荡回落，主要原因是产量相对过多，而消费不足。”农业农村部肉鸡产业监测预警首席专家郑麦青说。

先看肉鸡出栏量。截至5月底,上半年全国累计出栏肉鸡35.3亿只,同比增加4.3%;肉产量565.1万吨,同比增加5.6%。其中,白羽肉鸡累计出栏17.0亿只,同比增加4.6%;累计肉产量339.9万吨,同比增加10.3%。黄羽肉鸡累计出栏18.3亿只,同比增加4.0%;累计肉产量225.24万吨,同比略微减少0.8%。

再看存栏情况。祖代种鸡5月份存栏403.2万套,同比增加17.1%,环比增加3.2%,较年均线增加9.7%;在产存栏276.1万套,同比增加23.3%,环比增加5.4%,较年均线增加13.9%。父母代种鸡当月存栏13630.9万套,同比增加10.9%,环比增加0.1%,较年均线增加3.2%;在产存栏8007.7万套,同比增加8.7%,环比略减0.1%,较年均线增加6.5%。总体看,祖代存栏高于年均线9.7%,父母代高于年均线3.2%,产能充足。

此外,消费不足也是鸡肉价格震荡回落的主要原因之一。受新冠肺炎疫情影响,全国学校、企业、餐饮的停课、停产、歇业,鸡肉消费需求锐减。国家统计局数据显示,1月份至5月份全国餐饮收

入同比下跌36.5%。其中,3月份全国餐饮收入同比下跌46.8%,5月份降幅18.9%。鸡肉消费不振,导致价格持续回落。

值得注意的是,今年国内生猪养殖行业盈利丰厚,而肉鸡养殖行业竟然出现了亏损。据郑麦青测算,今年前5个月,全国肉鸡生产全产业链平均收益为每只1.29元,同比下跌4.08元。5月当月肉鸡生产全产业链只均收益为-1.55元,同比下降8.61元。

此外,近年来虽然我国肉鸡养殖发展势头强劲,但行业抗风险能力仍亟待提升。

“我国白羽肉鸡一直是国外品种‘一统天下’,这对我国肉鸡养殖行业产生了很大影响。一方面,在国际禽流感暴发期,国内祖代肉种鸡种源难以得到保障,产业发展受制于人;另一方面,还导致父母代肉种鸡价格非正常波动,不利于产业的稳定发展。此外,种禽过度依赖进口还造成国内白羽肉鸡产业引种成本高,且种禽和商品代雏鸡质量得不到有效保障,增加了整个产业链的生产成本和养殖风险。”国家肉鸡产业技术体

系产业经济岗位骨干成员、中国农业科学院农业经济与发展研究所副研究员辛翔飞表示,要加快白羽肉鸡育种速度,加强种源防范风险,摆脱白羽肉鸡依赖进口的局面。

(来源:山东省价格监测预警网)

6月经济数据出炉 猪肉蔬菜价格为啥又涨了!

7月9日,国家统计局发布了6月份全国CPI(居民消费价格指数)和PPI(生产者出厂价格指数)数据。数据显示,6月CPI同比上涨2.5%,环比下降0.1%;PPI同比下降3.0%,环比上涨0.4%。

猪肉蔬菜价格上涨明显 未来物价延续平稳运行态势

6月物价基本平稳,菜价、尤其猪肉价格相对涨幅较大。从同比看,CPI上涨2.5%,其中,食品价格上涨11.1%,影响CPI上涨约2.24个百分点。食品价格中,猪肉价格上涨81.6%,鲜菜价格上涨4.2%。

据农业农村部监测数据显示,6月份,全国“菜篮子价格指数”为114.41,较上年同期上涨3.50个点,“蔬菜价格指数”较上年同期上涨6.31个点,蔬菜价格

处历史同期较高水平。

除菜价外,猪肉价格也有所反弹。农业农村部数据显示,截至6月30日14时,全国农产品批发市场猪肉平均价格为45.38元,6月1日数据为38.76元。一个月内,全国猪肉均价涨了6.62元,涨幅超过17%。

为什么近期菜肉价格出现快速上涨?国家统计局城市司高级统计师董莉娟分析,受生猪出栏减缓、防疫调配要求从严及进口量减少等因素影响,猪肉供应偏紧,同时餐饮和团体消费需求有所回升,猪肉价格由上月下降8.1%转为上涨3.6%;我国多地发生洪涝灾害,北京新发地市场出现聚集性疫情,导致部分地区蔬菜短期供应紧张,鲜菜价格由上月下降12.5%转为上涨2.8%。

对于未来食品价格走势,中国宏观经济研究院研究员郭丽岩表示,相对而言,食品的结构性上涨的压力正在逐步缓释、退去。未来鲜果、鲜菜、猪肉价格最可能出现的是一种波动态势,像是暑期,会受到一些极端天气的影响,可能对运输产生短期的冲击性影响,随着暑期过去,相关的食品价格会回到一个合理的价格区间。

PPI环比由负转涨 制造业逐步恢复
市场需求继续改善

6月份的工业生产者出厂价格指数PPI同比下降3.0%,降幅比上月收窄0.7个百分点。从环比看,PPI由上月下降0.4%转为上涨0.4%,其中,生产资料价格由下降0.5%转为上涨0.5%,生活资料价格由下降0.3%转为上涨0.1%。

PPI环比由负转涨,这主要得益于国

际大宗商品价格回暖,国内制造业稳步恢复,市场需求继续改善带来的影响。

国家统计局城市司高级统计师董莉娟透露,6月份主要行业价格同比降幅均有所收窄。例如,石油和天然气开采业价格下降39.1%,收窄18.5个百分点;石油、煤炭及其他燃料加工业价格下降21.6%,收窄2.8个百分点。

“工业品价格回升态势明显,主要受到复工复产带来需求回升影响,主要工业品价格连续上涨。另外,基建项目加速推进,挖掘机和重卡销量连续两个月增幅超过60%,对于钢筋、水泥等工业品需求具有较强支撑。”卓创资讯高级分析师刘新伟分析称,进入6月份之后,各项经济指标已经基本恢复正常,未来PPI有望进一步修复,跌幅将进一步收窄。

(来源:山东省价格监测中心网)

【社会关注】

过度诊疗、超范围使用药品耗材被严禁

“公立医疗机构经济管理年活动”开启过度诊疗、超范围使用药品耗材被严禁

近日，国家卫健委、国家中医药局联合印发通知，将在2020年7月至2021年6月，开展“公立医疗机构经济管理年”活动，提出规范医疗服务行为，严禁超范围使用药品和耗材、无指征入院或过度诊疗等问题。

专家认为，当前公立医疗机构面临多重挑战，业务收入普遍下降、经济管理短板突出。未来将公立医院的业务管理、财务管理相融合，通过有效管理手段优化流程，减少浪费，可以提高卫生资源的使用效率，有利于发挥公立医疗卫生机构的公益性。

向质量效益型转变

通知显示，该活动旨在推动公立医疗机构加快补齐内部管理短板和弱项，推进高质量发展，促进发展模式由规模

扩张型向质量效益型转变、管理模式从粗放式向精细化转变。

根据通知要求，各地认真梳理此前各类审计、督察、检查等外部监管工作发现的经济管理、经济行为等突出问题，以及内部运营管理过程中发现的经济管理短板弱项，及时整改落实到位。包括规范收费管理，严禁重复收费、串换项目收费、分解收费、超标准收费、自定项目收费等问题。规范医疗服务行为，严禁超范围使用药品和耗材、无指征入院或过度诊疗等问题。医院可以单独设置运营管理部门，或者确定具有牵头负责运营管理职能的内设机构，积极推行运营助理员、价格协管员制度等，辅助协同临床业务科室加强科室内部运营和价格管理工作等等。

公立医疗机构正面临多重挑战

专家认为，推动公立医疗机构的经济管理的大背景，是当前公立医疗机构

正面临极大挑战。

国家卫健委系统专家在接受记者采访时表示,公立医院目前面临几大困难,一是新冠肺炎疫情暴发以来,国内外经济下行压力较大,公立医院业务量、业务收入普遍下降了20%;二是财政投入责任主要在地方,而财政资金紧张;三是医保总额管理戴上了“紧箍咒”,医保结算的等待时间较长,出现大量医保拒付现象。

陕西省山阳县卫健局副局长徐毓才也表示,疫情对医疗机构正常运营影响巨大,不但由于疫情防控刚性投入增加,而且由于病人就诊量大幅减少而直接收入锐减,特别是主要依靠医疗业务收入来支持正常运营的医院影响更突出,有接近一半以上的医院员工收入减少了接近一半。

另外值得一提的是,医保组合拳持续发力,给医疗机构运营增加了非常大的压力,包括药品集中采购、医保政策的调整、支付制度改革、打击骗保、飞行检查等一系列的政策让很多医疗机构“难以招架”。此外,公立医院内部管理短

板、弱项明显,急需加快补齐。

徐毓才还提到,医疗、医保、医药联动改革不协调,医疗服务价格改革“按兵不动”,也给医疗机构正常运营造成非常大的影响。

推动医疗资源浪费问题解决

业内人士普遍认为,“经济管理年”活动有助于解决长期存在的医疗资源浪费、过度医疗用药问题。

事实上,过度医疗和医疗资源浪费是世界各国普遍存在的问题,在我国也不例外,根据某权威网站在线调查,有47.4%的网友都表示曾经有过度医疗经历,只有15.8%的网友表示没有遇到过度医疗,还有36.8%的网友疑似有遇到。

上海市卫生和健康发展研究中心主任金春林此前公开表示医疗资源浪费严重:“全世界医疗资源浪费在20%~40%之间,我国一年的医疗费用为五六万亿,20%的浪费就是一万多亿。”世界银行集团健康营养与人口全球实践发展局卫生专家刘锐则表示:“美国每年花费在不需要的医疗服务上的资金,一度达到7500亿美元,占卫生总费用的30%”。

对此,有业内人士表示,“经济管理年”将推动公立医院经济管理产生的“三本账”、医疗资源浪费、过度诊疗用药等问题的解决。以北京大学人民医院为例,作为一家有数千名员工的大型公立三甲医院,医疗技术很先进,但过去没有先进的运营管理经验,人民医院开发上线ERP系统之后,实现了管理效益远高于技术投入,“光是出库入库耗材的管理,每年就节省相当可观的资金。”

但同时需要注意的是,经济管理

不是为了让公立医疗机构一味追求经济效益,而与公益性对立。国家卫健委系统专家表示,本文件一大亮点是将公立医院的业务管理、财务管理相融合,合理安排收入支出,通过有效管理手段优化管理流程,提高管理标准,节能降耗、减少浪费,提高卫生资源的使用效率,让有限的卫生资源发挥更大的效益,反而对公立医院的公益性有促进作用。

(来源:新华网)

青岛新规:工伤保险缴费“免减降” 待遇“两提高”

山东省青岛市出台新规,对工伤保险缴费实行“免减降”,并同步提高工伤职工相关工伤待遇,确保工伤职工待遇不降低。

根据《关于贯彻鲁政字〔2020〕52号文件做好阶段性减免企业社会保险费工作的通知》,工伤保险缴费实行“免减降”。一是“免”:2020年2月至6月,免征中小微企业工伤保险费,以单位方

式参保的个体工商户,参照中小微企业享受减免政策,共涉及14.4万户中小微企业;2020年2月1日以后在减免期内新开工的工程项目可享受阶段性减免工伤保险费政策,按施工总承包单位进行划型并享受相应的减免政策。具体计算办法为:按照该项目计划施工所覆盖的减免期占其计划施工期的比例,折算减免工伤保险费。计划施工期及起止日

期依据备案的工程施工合同核定。二是“减”：2020年2月至4月，对大型企业、民办非企业单位、社会团体等参保单位（不含机关事业单位）工伤保险缴费减半征收，共涉及0.6万户大型企业。三是“降”：继续阶段性降低工伤保险缴费费率，2020年4月30日到期后，再延长1年至2021年4月30日，目前，青岛市一至八类行业分类对应的工伤保险行业基准费率分别为0.05%、0.1%、0.18%、0.23%、0.28%、0.33%、0.4%、0.48%。

工伤保险待遇“两提高”。一是提高一次性工亡补助金标准。近期，根据国家统计局《2019年国民经济和社会发展统计公报》发布数据，自2020年1月1日起，2020年工亡职工亲属领取的一次性工亡补助金为2019年度全国城镇居民人均可支配收入42359元的20倍，为84.718万元，比去年增加6.216万元，增幅

达7.9%。二是增加职工住院伙食补助费标准。自2020年3月21日起，我市职工住院治疗工伤的住院伙食补助费按照2019年全省城镇居民日均消费支出额（73.23元）的35%确定，住院伙食补助费标准为25.63元/天，比我市原标准增加5.63元/天。

另外，青岛还调整了工伤职工异地就医交通食宿费标准，工伤职工经批准到本市以外地区进行治疗、康复或者配置辅助器具的，其在城市间往返一次所需的交通费、到本市以外转诊期间（不含入院期间）的住宿费，按照本市机关事业单位一般工作人员城市间交通费、住宿费标准执行。异地就医的医院外伙食补助费按照住院治疗工伤期间的伙食补助费标准执行，异地就医的医院外食宿费，限支付2天。

（来源：山东省价格监测预警网）

【分析预测】

楼市回暖仍需坚持“房住不炒”

随着我国社会经济持续复苏，房地产市场显现出一定回暖迹象，甚至有个别城市出现楼市过热情况。但无论从中央的政策定位，还是地方的具体操作来看，坚持“房住不炒”定位，保持房地产政策的稳定性、延续性，促进房地产市场平稳健康发展的总基调没有改变，“房住不炒”仍然是房地产发展不能触碰的底线。

今年上半年，突如其来的新冠肺炎疫情一度让楼市陷入低迷。但随着我国疫情防控向好态势不断巩固，社会经济持续复苏，因疫情积压的住房需求正得到进一步释放。目前，楼市显现出一定回暖迹象。北京的房地产市场向来被视为楼市风向标，近来北京新房扎堆入市，其中既有限价的刚需产品，也有不限价的改善型房源。这也颇能反映上半年的楼市趋势，各房企都在积极推盘以提振销

量，必要时还会使用“价格武器”。

与此同时，大量房源入市也让一度门可罗雀的各北京售楼处又红火起来，但值得注意的是，受到北京新发地疫情影响，近来北京楼市热度大减。不少在5月份热闹起来的售楼处，在6月份以后又变得冷冷清清。

此外，随着疫情防控逐步向好，全国其他城市的楼市也在不同程度上出现了回暖迹象。深圳、杭州等地甚至还出现“万人摇号、一房难求”的怪现象。

除了房价稳中略涨，土地市场也逐步活跃起来。受疫情影响，一季度房企拿地几乎暂停。二季度以来，房企拿地积极性逐步提升。6月底，淮安、杭州、厦门等地的土地市场，均出现了高溢价率地块出让的情况。

此外，从国家统计局发布的数据来

看,1月份至5月份,无论是房地产开发投资金额,还是商品房销售面积,同比降幅都较上月出现了明显收窄。

尽管楼市逐步回暖,但“房住不炒”的定位不会改变。近来,杭州楼市受到高度关注,某楼盘甚至出现了近6万人摇号抢购不到1000套住房的“盛况”。对此,业内人士分析,之所以出现“万人摇号”抢房的情况,主要是受新盘与周边二手房价格出现“倒挂”情况的影响,即便不是刚需,但看到新房价格比周边二手房还低,自然有很多人想参与摇号。

业内专家表示,当前楼市炒作之风日盛,需要在监管上创新手段,在政策上落实落细落小,对于违规炒作投机者要严格监管,惩罚不能隔靴搔痒。

7月2日,为了贯彻落实“房住不炒”精神,支持自住需求,抑制投机炒房,杭州市房地产市场平稳健康发展领导小组办公室发布了《关于进一步明确商

品住房公证摇号公开销售有关要求的通知》,《通知》明确在本市以高层次人才家庭优先购房方式购买的新建商品住房,自房屋网签之日起,5年内不得上市交易。同时,还对“无房家庭”的认定进行了补充,并明确一户购房家庭同时只能参与一个新建商品房项目的购房意向登记。

可见,一旦个别城市出现房地产市场过热情况,“一城一策”的调控措施可能随时出现。当前,无论从中央的政策定位,还是地方的具体操作来看,即便是在疫情对经济产生较大影响的情况下,坚持“房住不炒”定位,保持房地产政策的稳定性、延续性,促进房地产市场平稳健康发展的总基调依旧没有改变,“房住不炒”仍然是房地产发展不能触碰的底线。

(来源:经济日报-中国经济网)

【健康知识】

一日三餐怎么吃出健康？ 八大饮食建议来了

您是不是每天都面对这三大问题：早餐吃什么？午餐吃什么？晚餐吃什么？

如今，对于许多人而言，吃变得更简单了，吃多吃少和吃什么是一件随心所欲的事。因此，“饮食结构合理”和“营养均衡”方面被很多人忽视，殊不知饮食上的营养与否与疾病有着密切的关系。那么一日三餐怎么吃才能满足人体每日所需的营养呢？我们一起来看看专家的建议。

低盐低脂饮食是适合于高血压、高血脂、冠心病、肝胆疾病患者的一种治疗膳食。吃盐过多是引起高血压的重要原因，中国营养学会建议正常健康人每日不超过6克盐，大大低于患者们每日10~15克食盐的长期生活习惯。限盐饮食比较乏味，故在烹调方法上可采用番茄汁、芝麻酱、糖醋汁等调料改善口味，或用原汁蒸、炖的方法保持食物本身的鲜美味道。低脂饮食则是要求脂肪占全日

总热量为20%~25%，每日烹调油不超过20克。

专家给出了八大饮食建议：

1. 控制总能量，维持理想体重，超过正常标准体重者逐渐减重。结合每个人的身高、体重、体力活动情况确定合适的饮食量。40岁以上者尤应预防发胖。正常体重的简单计算公式为： $BMI = \text{kg}(\text{体重}) / \text{m}^2(\text{身高的平方})$ ，一般以19~24为正常范围，大于25超重，大于28肥胖。

2. 适量主食：每日5~8两，米面为主，每日粗杂粮占主食的1/3。

3. 多食蔬菜：每日1斤左右，注意选择深绿色蔬菜和红色蔬菜；每天中等大小水果1~2个，不能以加工的果汁饮料代替水果。

4. 适量肉类：每天鱼虾1~2两，瘦猪（或者牛、羊肉）1两~1两半，鸡鸭肉可以去外皮后替换猪肉。煮鸡蛋清1个。

每周鸡蛋黄不超过3个。

5. 每日低脂牛奶半斤和半两大豆(或者大约1两豆干、2~3两豆腐)。

6. 清淡少盐:除脂肪的数量以外,脂肪的类型更为重要,烹调油最好选用含不饱和脂肪酸较多的植物油20克,如豆油、菜籽油、调和油、茶油、橄榄油等,大约2汤勺。每天小于6克盐,不另外食用咸菜、黄酱、豆腐乳、芝麻酱等食物。

7. 禁用或少用的食物:动物脂肪如

猪油、牛油、鸡油、奶油等;动物内脏如脑、肝脏、肾脏等;富含胆固醇的食物如肥肉、鱼子、鸡蛋黄、松花蛋等;奶油蛋糕、甜点、甜饮料等;辛辣有刺激性的调味品;烈性酒;浓的咖啡、茶和肉汤等。

8. 餐次安排应少量多餐,避免吃得过饱,晚餐应注意避免摄入过于油腻和不宜消化的食物。提倡进餐半小时后散步30~60分钟。

(来源:人民网)

编辑:山东省价格协会秘书处

电话:86974978

通讯地址:济南市东关大街长盛北区38号

传真:86974979

E-mail:sdjgxx@sina.com

邮编:250013
