

养生堂

Rui an 我的健康我做主

哺乳期妇女膳食指南(二)

适当增饮奶类
多喝汤水

提要

奶类含钙量高，易于吸收利用，是钙的最好食物来源。乳母每日若能饮用牛奶 500 毫升，可从中得到约 600 毫克优质钙。对于那些不能或没有条件喝牛奶的乳母，建议适当多摄入可连骨带壳食用的小鱼、小虾、大豆及其制品，以及芝麻酱、深绿色蔬菜等含钙丰富的食物。此外，鱼、禽、畜类等动物性食品，宜采用煮或炖的烹调方法，促使乳母多饮汤水，以便增加乳汁的分泌量。

说明

1.乳母要增加奶类等含钙丰富的食物摄入。如果乳母膳食中钙摄入量不能满足需要，乳母骨骼中的钙将被动用来维持乳汁钙含量的稳定，乳母可因缺钙而易患骨质疏松化症，出现腰酸腿痛、肌肉痉挛等症状。

为保证乳汁中钙含量的稳定及母体的钙平衡及后续骨健康，乳母应增加钙摄入量。乳母膳食钙适宜摄入量应为每日 1200 毫克。由于我国大多数居民膳食中奶类摄入量少，妇女哺乳期钙的平均摄入量大多在适宜摄入量的 50%左右，因此乳母应增加奶类等含钙丰富的食物摄入，每日饮奶约 500 毫升，以增加钙的摄入。为增加钙的吸收和利用，乳母应注意补充维生素 D 或多做户外活动。

2.乳母要多喝汤水。乳母每天摄入的水量与乳汁分泌量密切相关。摄水量不足时，可使乳汁分泌量减少，故乳母每天应多饮汤水。此外，由于产妇的基础代谢较高，出汗多再加上乳汁分泌，需水量高于一般人，因此产妇多喝一些汤是有益的。

鱼汤、鸡汤、肉汤营养丰富，含有可溶性氨基酸、维生素和矿物质等营养成分，不仅味道鲜美，还能刺激消化液分泌，改善食欲，帮助消化，促进乳汁的分泌；用大豆、花生加上各种肉类（如猪腿或猪排骨）煮成汤，鲫鱼汤，蘑菇炖鸡汤，猪腿和鸡蛋一起煮汤均可促进乳汁分泌。如不能多吃动物性食品，可用豆腐汤或骨头汤配以适量黄豆、豆腐和青菜等来代替。

3.摄入充足的微量营养素，以保证乳汁的营养素含量。哺乳期间，需要优先考虑的微量营养素包括维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、维生素 B12、碘、锌等。因为母乳中这些营养素的含量受乳母膳食的直接影响，加上婴儿对这些微量营养素的储备通常较低而需要相对较多，必需依赖母乳提供。

(李新新)

瑞网议事厅 网络问政

http://www.66ruian.com/wsys

我市现有何农村集体土地征收补偿政策？

网友:我想了解一下,现在我市有何农村集体土地征收补偿政策？

市国土资源局回复:根据《瑞安市征收农民集体所有土地管理办法》(瑞政发[2008]194 号)文件规定，征收集体土地给予 3 项补偿：

- (一)征地补偿费(包括土地补偿费、安置补助费、青苗补偿费和地上附着物补偿费)；
- (二)安置留地补偿；
- (三)被征地农民基本生活保障补偿。

- 1.征地补偿费政策:征收集体土地的土地补偿费和安置补助费采取综合价格补偿，即区片综合价补偿。全市征地区片等级划分为三类：一类区片耕地 7 万元/亩，二类区片耕地 6 万元/亩，三类区片耕地 5 万元/亩。
- 2.安置留地补偿政策:安置留地指标采取 3 种形式，由农村集体经济组织或者村民委员会根据当地建设规划情况选择其一，并应当由村民会议或者村民代表会议讨论决定：(1) 按征收耕地面积，在此征地外，每亩征地安排被征地村集体 100 平方米建筑面积居住用房安置留地指标，其土地用途为居住用地；(2)按征收耕地

面积，在此征地外，每亩征地安排被征地村集体 80 平方米建筑面积商业、服务业用房安置留地指标，其土地用途为商服用地；(3) 按征收耕地面积的 10%，在此征地外，安排被征地村集体工业标准厂房用地安置留地指标，其土地用途为工业用地。对于招拍挂出让的经营性项目征收非耕地的，安置留地指标可参照上述征收耕地标准予以安排，除此之外其他项目征收非耕地的，一律不予安排安置留地指标。

安置留地指标和安置留地可以采取以下方式处置，并应当由村民会议或者村民代表会议讨论决定：1.有偿调剂；2.政府收购；3.公开出让；4.收益分成；5.物业回购。

本集体经济组织的安置留地、旧村改造、基础设施等建设项目征收土地的，政府不予安排安置留地指标。

3.基本生活保障政策:我市对被征地农民基本生活保障政策进行调整，规定:经批准征收农村集体所有耕地、园地和其他农用地的，必须做到即征即保。持有第二轮土地承包权证家庭中，土地征收时年满 16 周岁的被征地农民(在册农业人口)纳入基本生活保

市民若有咨询或投诉，可以登录瑞安新闻网（http://www.66ruian.com），进入瑞网议事厅，点击“网民提问”一栏即可留言。

障对象。下列人员不列入基本生活保障对象：征地时未达到劳动年龄段(16 周岁以下)的人员；已参加城镇职工基本养老保险的人员；已享受被征地农民基本生活保障和生活补助待遇的人员；已享受遗属供养费和精简退职费的人员。

被征地农民参加基本生活保障的人数由市国土资源部门根据征收耕地、园地和其他农用地面积每亩参保 4 人的标准核定（由全市二轮土地承包时人均耕地面积计算得出）。被征地农民以行政村为单位，一次性办理参保手续。村集体土地全部征收后仍有被征地农民未参保的，未参保人员可参加城镇职工基本养老保险；参保名额多余的村，多余名额不能转让。

被征地农民基本生活保障所需费用全部由市人民政府承担，集体和个人不缴费。基本生活保障参保标准不分档次，统一按《瑞安市被征地农民基本生活保障办法的通知》文件规定的第 3 档标准执行(参保缴费标准:1.8 万元/人、对应参保待遇标准 230 元/月)。

(李雅 整理)

小贴士

Rui an Tel:6688 6688

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24 小时

特价热线

6688 8080

律师说法

Rui an Tel:6688 6688

丈夫死后
跟人合股的餐馆
该怎么办？

杜女士：我丈夫和几个朋友合伙开了一家餐馆。今年 3 月丈夫因交通事故去世，儿子现在才 9 岁。请问，该餐饮店怎样处理？

浙江金克明律师事务所律师张存明：杜女士的问题涉及合伙人死亡的财产处理问题。根据《合伙企业法》第 50 条的规定，可以根据情况用以下方式处理：

(1)由杜女士成为合伙人。杜女士的丈夫死亡，杜女士是对该合伙人在合伙企业中的财产份额享有合法继承权的继承人，按照合伙协议的约定或者经全体合伙人一致同意，从继承开始之日起，取得该合伙企业的合伙人资格。

(2)由杜女士 9 岁的儿子作为有限合伙人。杜女士的儿子是无民事行为能力人，根据规定，合伙人的继承人为无民事行为能力人或者限制民事行为能力人的，经全体合伙人一致同意，可以依法成为有限合伙人，普通合伙企业依法转为有限合伙企业。

(3)由餐馆向杜女士等人退还财产份额。如果有下列情形之一的，餐馆应当向杜女士等继承人退还被继承合伙人的财产份额：(一)杜女士等继承人不愿意成为合伙人；(二)法律规定或者合伙协议约定合伙人必须具有相关资格，而杜女士等人未取得该资格；(三)合伙协议约定不能成为合伙人的其他情形。

另外，如果全体合伙人未能一致同意杜女士 9 岁的儿子作为有限合伙人，餐馆也应当将被继承合伙人的财产份额退还杜女士等人。

(李雅)

免费帮人保管物品
被盗后怎么办？

王先生：我的朋友贾某因装修房子，将他的名表和一些杂货放在我家，让我免费保管。后来我家被盗，贾某的名表也被盗了，请问我要承担责任吗？

浙江合一律师事务所律师肖成飞:根据《中华人民共和国合同法》第 374 条规定，保管期间，因保管人保管不善造成保管物毁损、灭失的，保管人应当承担损害赔偿责任，但保管是无偿的，保管人证明自己没有重大过失的，不承担损害赔偿责任。本案中王先生家里被盗证明王先生没有重大过失，因此王先生不承担赔偿责任。

(李雅)

今日
广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台

09:00-10:00 财富人生
将邀请多位知名分析师为您点评股市、外汇、期货市场的走向和投资操作策略。

11:00-12:00 食乐天天
吃喝玩乐全网罗，空中交易最方便。秒杀项目:价值 1280 元的瑜伽半年卡。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
荆谷“金谷山”品牌双色水果玉米上市，销往各地农贸市场，记者带你了解详细情况。

瑞安电视台

20:27 剧场
00:23 午夜影院

温州新闻综合频道

14:05 老三届(11-13)
20:16 冷枪(10、11)
22:25 水浒传(69、70)

温州经济科教频道

19:02 女人的战争(19、20)
22:21 活佛济公 2(13、14)
01:11 我的女儿我的泪(12)

温州都市生活频道

07:52 男儿本色(14-16)
20:05 忘掉我是谁(10、11)
21:55 新一天

温州公共民生频道

08:06 热爱(22、23)
12:55 双响炮(31、32)
22:50 暗香(14、15)

浙江卫视频道

19:33 中国蓝剧场
21:21 爱情连连看

浙江钱江都市频道

09:00 双城生活(43-45)
13:10 水浒传(34-37)

浙江经济生活频道

18:32 风车(33、34)
21:50 经视好彩头

浙江教育科技频道

12:20 告密者(7、8)
18:58 天道人道(32、33)
23:21 女子别动队(1、2)

浙江影视娱乐频道

13:30 蚁族的奋斗(34-37)
18:35 步步惊心(1、2)
21:30 请你原谅我(1-3)

浙江-6 频道

16:35 汽车版
18:18 1818 黄金眼(民生版)
20:46 欢乐英雄 PK 大擂台

浙江公共·新农村频道

08:40 神断狄仁杰(19-21)
18:15 侦探小说(22、23)
21:43 新山海经

中央一台

13:10 爱你一生不后悔(32、33)
20:00 奢香夫人(9、10)
22:28 战地黄花(11-13)

中央二台

15:41 中国财经报道
18:30 生财有道
20:30 经济信息联播

中央三台

18:30 开心辞典
19:30 欢乐英雄
23:00 星光大道

中央四台

19:15 玉碎(1)
21:30 今日关注
22:00 文明之旅

中央五台

18:00 体育新闻
18:35 体育人间
19:30 天下足球

中央六台

09:55 故事片:白毛女

19:35 故事片:战火中的青春
00:30 故事片:小飞侠

中央七台

19:00 农广天地
20:03 军事纪实
21:17 致富经

中央八台

13:20 人间有真情(43-46)
17:00 求婚(37、38)(韩国)
19:00 重生(31-35)
23:25 士兵突击(1-7)

中央十台

18:00 健康之路
19:45 自然传奇
21:00 探索·发现

中央十一台

16:15 快乐戏园
00:28 谢瑶环(1、2)

中央电视台-少儿频道

19:00 动画梦工场
20:00 银河剧场

(节目以当日播出为准)