

不想下厨太费事，如何保证三餐营养

营养师教你“做减法”，每天吃足12种食物

根据《中国居民膳食指南》，我们每天平均需要摄入12种以上的食物，每周25种以上。在快节奏的当下，想一日三餐都在家好好吃饭，对很多人来说并不容易，不少年轻人也不爱下厨。其实，打造营养均衡的餐桌并不复杂，缺的只是清晰、好操作的方法。时值全民营养周，我们特邀江苏省中医院营养科营养师丁融，为大家讲解如何在“做减法”的同时，健康地摄取全天所需的营养。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



扫码看视频

早餐： 10分钟搞定，不将就

早上时间紧张，丁融建议可以选择包装食品和快手搭配，10分钟就能搞定。

“每天早上保证吃一个鸡蛋，洗漱前把鸡蛋煮上，等收拾完，蛋也熟了。”丁融表示，主食可以选择真空包装玉米，微波炉加热即可，或者两片全麦吐司，再配一个水果和一盒牛奶，碳水化合物、蛋白质、维生素就齐了。“我今天早上就吃的牛奶泡燕麦片，加一个鸡蛋，还有几颗蓝莓，方便又省心。”

午餐： 外卖和便利店也能吃对

丁融的午餐在医院食堂吃，“有土豆、红薯，可以作为主食的来源，蛋白质就是白灼虾，中午大概要吃半斤蔬菜，我今

天的午餐里有青菜、韭黄。”

忙碌时大家可能会点外卖，丁融建议，尽量避开凉皮、面条、粉丝、米线等高碳水主食，优选有荤有素、带米饭的中式快餐，保证一半是蔬菜，四分之一是主食，另外四分之一是蛋白质，比如鱼、虾、鸡蛋、豆制品等。如果去便利店，可选择轻食类餐盒，最好包含主食、蔬菜和蛋白质。分量不够时，再额外加圣女果、水果黄瓜、甜椒，以及溏心蛋、即食鸡胸肉或无糖酸奶。

晚餐： 补足蔬菜，选易消化蛋白

“晚餐我首先会保证一个绿叶蔬菜，尤其是深色蔬菜。如果中午蔬菜种类受限，晚上更要多补。”丁融说。蛋白质方面，推荐虾仁、瘦猪里脊肉等做一个小荤，或者清蒸一条鱼。中午在食堂吃肉较多，晚上用鱼、虾

等更容易消化的蛋白来补充更为合适。

食物搭配： 每天12种，注意多样化

丁融说，蔬菜每天保证一斤，中午半斤、晚上半斤，半斤大约相当于两个拳头大小。蔬菜品种尽量丰富，叶菜、嫩茎类、茄果类、菌菇类每天最好能有4~5种。蛋白质类食物（鱼、肉、蛋、奶）也建议4~5种，谷薯类主食约2~3种。这样一天下来，轻松凑齐12种。

丁融提到，蛋白质摄入量可按标准体重计算，每公斤体重约需1克蛋白质。标准体重的公式是身高减去105。比如一位身高1.6米或1.65米的女性，每天大约需要60克蛋白质。“营养其实没有那么复杂，选对方法，做点减法，好好吃饭，比想象中简单。”丁融说道。

国内首次 江苏两家医院携手完成 胸外和泌外双向远程手术

扬子晚报讯(记者 万惠娟)随着人工智能与网络通信技术的迭代升级，远程手术正逐步从概念走向临床实践。5月19日，江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)与徐州医科大学附属医院成功开展了一场创新型的“双向远程手术”，在国内率先实现胸外科、泌尿外科领域的双向远程机器人手术同步实施。四台手术全部顺利完成，患者术后恢复情况良好。

本次接受手术的四位患者分别来自南京、徐州两地，涵盖肺癌、肾癌、肾上腺瘤等常见肿瘤病种。经两院专家联合评估，所有患者均符合远程机器人手术适应症。手术当日，江苏省肿瘤医院胸外科主任李明、泌尿外科主任杨杰在南京操作端，为徐州两名患者精准开展肿瘤切除；徐州医科大学附属医院副院长、胸外科专家张昊，泌尿外科专家毛立军在徐州操作台前，为南京两名患者实施手术。

“这四台手术非常顺利，全

程平稳。”泌尿外科主任杨杰表示，两院多学科团队提前制定了详尽的远程手术操作流程与应急处置预案，并多次开展联合实操演练。当天，两院启用了5G专用网络，实现了手术画面的高清无延迟传输和操作指令的毫秒级响应。“我们通过5G网络，配合国产机器人，构建起一个‘空中手术室’，把不同医院同一专科最优秀的医生请到这个‘空中手术室’里，为异地患者做手术。未来还有望实现两地医生共同为第三地的患者进行手术。”杨杰说道。

江苏省肿瘤医院院长宋宁宏教授表示，此次双向远程手术的成功实施，不仅验证了安全性与可靠性，也为远程手术的规范化推广做好了技术与政策准备。徐州医科大学党委书记吕波教授指出，本次合作标志着远程诊疗模式从技术可行迈入可复制、可推广的新阶段，真正打通群众“家门口有名医手术”的最后一公里。

南京市秦淮区苜卫路29号1幢606室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年6月25日10时至2026年6月26日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sifa.jd.com/1152>, 户名: 南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市秦淮区苜卫路29号1幢606室**。总层数6层, 所在层为6层, 建筑面积为68.18m², 套内建筑面积为59.94m², 建筑年代为1992年。

起拍价: 84万元, 市场价: 120万元, 保证金: 9万元, 增价幅度: 0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式: 自**2026年6月15日起至2026年6月16日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)**止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约, 由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(**9万元人民币以上**)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194、18114473279 (周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456

南京市江宁区禄口街道湖秦路18号2幢402室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年6月23日10时至2026年6月24日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市江宁区禄口街道湖秦路18号2幢402室**。建筑年代2023年, 建筑总层数为12层, 拍卖对象层数为第4层。产权登记建筑面积94.76平方米, 套内建筑面积77.77平方米。室内平面布局为三室一厅一厨一卫。水、电设施齐全。

起拍价: 58.52万元; 询价价格: 83.6万元; 保证金: 3万元; 加价幅度: 0.15万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式: 自即日起至本轮拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询, 有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项: 竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额(**3万元人民币以上**)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话: 18795868667(吕) 看样电话: 400-8284-666

联系地址: 南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话: 025-83768748(于)

南京市雨花台区新湖大道8号金地自在城第七街区7幢二单元2406室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年6月18日10时至2026年6月19日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sifa.jd.com/1152>, 户名: 南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市雨花台区新湖大道8号金地自在城第七街区7幢二单元2406室**。总层数34层, 所在层为24层, 建筑面积为100.37m², 套内建筑面积为76.72m², 建筑年代为2014年。

起拍价: 76万元, 市场价: 108.0189万元, 保证金: 6万元, 增价幅度: 0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式: 自**2026年6月8日起至2026年6月9日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)**止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约, 由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(**6万元人民币以上**)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194、18114473279 (周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456

南京市江宁区天景山公寓春秀苑44幢104室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年6月23日10时至2026年6月24日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市江宁区天景山公寓春秀苑44幢104室**。建筑年代2008年, 建筑总层数为6层, 拍卖对象层数为第1层。产权登记建筑面积92.50平方米, 套内建筑面积81.76平方米。室内平面布局为三室一厅一厨一卫。水、电设施齐全。

起拍价: 69.58万元; 询价价格: 99.4万元; 保证金: 4万元; 加价幅度: 0.2万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式: 自即日起至本轮拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询, 有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项: 竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额(**4万元人民币以上**)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话: 18795868667(吕) 看样电话: 400-8284-666

联系地址: 南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话: 025-83768748(于)

南京市栖霞区尧化街道江悦润府B-6幢605室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年6月18日10时至2026年6月19日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sifa.jd.com/1152>, 户名: 南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市栖霞区尧化街道江悦润府B-6幢605室**。总层数27层, 所在层为6层, 建筑面积为89.76m², 套内建筑面积为66.52m², 建筑年代为2023年。

起拍价: 83.1万元, 市场价: 118.6799万元, 保证金: 10万元, 增价幅度: 0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式: 自**2026年6月8日起至2026年6月9日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)**止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约, 由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(**10万元人民币以上**)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194、18114473279 (周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456

南京市雨花台区能仁里二村3幢705室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年6月23日10时至2026年6月24日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sifa.jd.com/1158>, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市雨花台区能仁里二村3幢705室**。建筑年代1994年, 建筑总层数为8层, 拍卖对象层数为第8层。产权登记建筑面积99.59平方米, 套内建筑面积87.06平方米。室内平面布局为四室一厅一厨一卫。水、电设施齐全。

起拍价: 82.39万元; 询价价格: 117.7万元; 保证金: 5万元; 加价幅度: 0.25万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式: 自**即日起至本轮拍卖开始前2日止**(节假日除外)工作时间接受咨询, 有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项: 竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(**5万元人民币以上**)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfszsc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话: 18795868667(吕) 看样电话: 400-8284-666

联系地址: 南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话: 025-83768748(于)