

神奇的“金蛋蛋” 平凡土豆功效不凡



土豆是一种粮菜两用的蔬菜,又叫马铃薯、洋芋、洋山芋、山药蛋。以前它是不起眼的东西,现如今它是营养学家青睐的蔬菜明星。被认为是世界上最伟大的食物之一……

土豆能留住岁月的脚步

土豆有营养,是抗衰老的食物。它含有丰富的维生素B1、B2、B6和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素,还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。经常吃土豆的人身体健康,老的慢。

土豆能减肥

吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。土豆对人体有很奇妙的作用。瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦,常吃身段会变得苗条起来。

认为自己身材不够理想的人,只要将土豆列为每日必吃食品吃上一段时间,不必受节食之苦便能收到“越贪吃越美丽”的效果。不过,减肥者要注意的是要将土豆做主食而不是做菜来吃。每次吃中等大小的1个就好了。

土豆是天然的美容佳品

土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部,增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑,土豆汁对清除色斑效果明显,并且没有副作用。

土豆对眼周皮肤也有显著的美容效果。将熟土豆切片,贴在眼睛上,能减

轻下眼袋的浮肿。把土豆切成片敷在脸上,具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻人皮肤油脂分泌旺盛,常受青春痘、痤疮困扰,用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

土豆能吃出好性格

土豆含有维生素C。生活在现代社会的上班族,最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰,土豆可以帮你解决这个难题。食物可以影响人的情绪,是因为它里面含有的矿物质和营养元素能作用于人体,改善精神状态。

做事虎头蛇尾的人,大多就是由于体内缺乏维生素A和C或摄取酸性食物过多,土豆可以帮你补充维生素A和C,也可以在提供营养的前提下,代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡。

土豆能调整虚弱的体质

土豆不仅不会使人发胖,还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病,还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素,肌肉无力及食欲不振的人、长期服用利尿剂或轻泻剂的人多吃土豆,能够补充体内缺乏的钾。

高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,一定能收到令你满意的效果。



关于做好2014年职业技能鉴定考评人员资格考核与认证报名工作的通知

有关企业、个人:

为进一步加强考评人员队伍建设,提高职业技能鉴定质量,决定开展2014年度考评人员考核与认证报名工作,现将有关要求通知如下:

一、考核认证对象

1.考评员:具有本职业(工种)高级工(国家职业资格三级)及以上职业资格或相关专业中级以上专业技术职务资格的人员;身体健康,年龄要求男性65周岁、女性60周岁以下。

2.高级考评员:具有本职业(工种)高级技师(国家职业资格一级)职业资格或相关专业副高以上专业技术职务资格;取得考评员资格并具有二年以上考评工作经验;身体健康,年龄要求男性65周岁、女性60周岁以下。

二、申报程序

1.初次申请考评人员资格者,填写《浙江省职业技能鉴定考评人员资格培训考核认证申报表》,附身份证、职业资格证书或专业技术职务资格证书复印件,由县职业技能

鉴定中心进行资格审核后报省鉴定中心。

2.申请复核认证的考评人员,填写《浙江省职业技能鉴定考评人员复核换证申报表》,附身份证、职业资格证书或专业技术职务资格证书复印件及原考评员、高级考评员证卡原件,由县职业技能鉴定中心审核后报省鉴定中心。

3.初次申请考评人员通过省鉴定中心组织的培训考核后,由省职业技能鉴定中心核发考评人员资格证书。复训的考评人员经过复核考试,由省鉴定中心核发考评人员资

格证书。

三、其他事项

表格下载详见 <http://www.xczfb.gov.cn/zwgk2/tzgg/201405/P020140513626751578742.doc>。年度报名截止时间为2014年5月25日,联系电话:86235016,联系人:陈老师。

新昌县职业技能鉴定中心
二〇一四年五月十四日