



在三秦大地上展现“盛医”风采 江苏盛泽医院 欢送援陕支医志愿者

本报讯（融媒记者郝小骥）5月24日，江苏盛泽医院为该院援陕支医志愿者沈宁举办欢送会，欢送他前往陕西省榆林市开展为期半年的支医工作。

会上，江苏盛泽医院党委书记张海波说，沈宁到了榆林后要主动了解当地的情况，勇于担当、勤于奉献、加强学习、提升能力，充分发挥聪明才智，与榆林市府谷县中医院互学互鉴，积极开展相关医疗管理工作，造福当地群众，在三秦大地展现“盛医”风采。他还希望，沈宁要注重医疗安全，切

实服务好当地患者，努力帮助府谷县中医院全面提升医疗管理水平，在支医期间努力工作，圆满完成任务。

沈宁是江苏盛泽医院科技教育部的医务工作者。他表示，自己将不负江苏盛泽医院的重托，尽己所能，克服困难，以专业知识技能造福榆林当地百姓，将江苏盛泽医院先进的医疗管理经验分享给榆林当地的医务工作者，为榆林的医疗卫生事业发展作出应有贡献。

会后，张海波等与沈宁及其家属合影留念，预祝他一路顺风，完成任务后平安归来。

同里镇卫生院开展 无痛胃肠镜检查服务

本报讯（融媒记者胡一泓）随着群众生活水平的不断提高，对检查、治疗疾病的手段也有了更进一步的需求，胃肠镜检查是诊断消化道疾病的“金标准”，是筛查消化道早期肿瘤的有效手段。5月18日，在苏州九院消化内科主任金颖、麻醉科主任王洁及其团队的协作下，同里镇卫生院完成了首例无痛胃肠镜检查。

该技术的成功开展，填补了同里镇卫生院无痛胃肠镜检查技术的空白，让辖区居民在

家门口就能享受到精准、便捷、安全的三级医院医疗健康服务，极大地方便了同里镇及周边等地的患者。

记者了解到，目前，同里镇卫生院每周四下午1点和每周六上午10点可开展无痛胃肠镜检查，每周三、周五上午开展普通胃肠镜检查。有需求的市民可至同里镇卫生院1号楼大厅导医台或拨打电话19962665821进行咨询，咨询时间为上午7:45~11:00；下午1:00~4:30。

除了鸡蛋,其他蛋制品的营养你了解吗?

蛋类主要指家禽的蛋，包括鸡、鸭、鹅蛋，其他一些禽类的蛋，如鹌鹑蛋、鸽蛋等也可供食用。日常居民大宗消费、食用量较大的主要是鸡蛋。蛋类主要由蛋壳、蛋清、蛋黄三部分组成。以经常食用的鸡蛋为例，每只蛋重约50g，蛋壳的重量约占全蛋重量的11%。

蛋的营养成分大致相同。鸡蛋是优质蛋白质的来源，其蛋白质含量为13%左右；脂肪含量10%~15%；碳水化合物含量较低，约1.5%；维生素含量丰富，种类较为齐全，包括所有的B族维生素、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、微量的维生素C；矿物质含量为1.0%~1.5%，其中以磷、钙、铁、锌、硒含量较高。鸡蛋所含的脂肪、维生素和矿物质主要集中在蛋黄中。

下面就来聊一聊蛋类食用的注意事项和常见的蛋制品。

蛋类食用的注意事项

1.弃蛋黄不可取
血脂是血中所含脂质的总称，其中包括胆固醇。现有研究结果证实，高胆固醇血症最主要的危害是易引起冠心病、脑卒中及其他动脉粥样硬化性疾病。胆固醇主要集中在蛋黄中，每100g蛋黄胆固醇含量≥1500mg，基于此，一些血脂异常人群往往对蛋黄“敬而远之”。事实并非如此，人体内每天合成的胆固醇为1~1.2g，而

来源于膳食的胆固醇占体内合成胆固醇的1/7~1/3。因此，《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》删除了对膳食胆固醇的上限值（2000年版胆固醇上限值是300mg/d）（注：mg/d：毫克/天）。

2.不吃生鸡蛋，不喝生蛋清，谨防沙门氏菌感染

生鸡蛋的蛋白质呈胶状，人体不易消化吸收；生蛋清中含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶物质，前者影响生物素的吸收，后者抑制胰蛋白酶的活力，妨碍蛋白质的消化。禽类可以直接经由卵巢把沙门氏菌传播给带壳蛋。煮鸡蛋时，至少内温>75℃，鸡蛋要煮到蛋黄变成固体，不吃各种半生不熟的鸡蛋。

这三种常见蛋制品的优点

1.松花蛋：B族维生素几乎全部被破坏，存在铅污染问题
松花蛋，又名皮蛋、变蛋、彩蛋等。松花蛋是我国名产，其生产是我国劳动人民在长期的生活实践中发明创造的。松花蛋一般选用新鲜的鸭蛋经特殊的加工方法制成。加工后的成品在营养素的组成与含量上与新鲜蛋有一定差别。

松花蛋的水分少，因而蛋白质的含量稍有增加，特别是由于加工过程中加入的碱和盐的作用，使松花蛋中矿物质的含量增加明显。新鲜鸭蛋变为松花蛋后，营养素的组成有所改变，营

养价值也发生一定的变化，特别表现在B族维生素，由于碱的作用，几乎被全部破坏，降低了蛋类维生素的营养价值。

另外，在松花蛋制作的过程中，有时还加入一定的铅，以提高其外观产品质量，但铅对于人体是一种有害元素，因此，目前已有一些新的加工方法，使松花蛋成为无铅或低铅蛋品，更符合人体的健康。

2.咸蛋：不宜多食，警惕每日食盐摄入超标

咸蛋，又名腌蛋、盐蛋。我国生产咸蛋的历史悠久，很早以前，我国劳动人民就将鲜家禽蛋放置于盐水中储存，后来发现经过盐水储存的蛋，不仅长时间不变质，而且具有特殊的风味。所以，这种以盐水储存蛋类的方法逐步演变为加工制作咸蛋的方

法。咸蛋的加工方法简单易行，加工费用低廉，加工技术容易掌握，产品风味特殊，食用方便，深受广大消费者的喜爱。鲜蛋经过腌制成咸蛋后，由于食盐的作用，蛋内的营养素比例发生了变化，由于食盐的渗透作用，咸蛋比鲜蛋内的含水量下降，而脂肪、碳水化合物等含量有所上升，蛋白质可能由于部分渗出，含量反而下降，钙等无机盐的含量上升明显。

从总体看，鲜蛋与咸蛋在营养价值上的变化不是很大，但要注意的是，由于咸蛋在腌制过程中使用食盐，在腌制时间比较长的情况下，食盐中有比较多的钠进入蛋内。《中国居民膳食指南（2022）》推荐成年人每天食盐摄入量不超过5g。因此，不宜多食，特别是高血压和肾脏病的患者。

3.糟蛋：风味独特、钙含量高，是冷食佳品

糟蛋是用优质的鲜鸭蛋经糯米酒糟糟制而成。糟蛋成品的蛋壳全部或部分脱落，仅剩壳下膜包裹着蛋的内容物，是如同软壳似的一种蛋制品，故人们又称之为软壳糟蛋。其蛋质细嫩，蛋黄呈橘红色的半凝固状态，气味芬芳，滋味食后令人回味无穷，为我国特有的冷食佳品。

糟蛋在糟渍的过程中，所生成的醇可使蛋清与蛋黄凝固变性，并使蛋有轻微的甜味，在产生醇的同时，还能产生醋酸，使蛋壳软化，蛋壳中的钙盐借渗透作用渗入蛋表面的薄膜内，故糟蛋的钙含量特别高，比普通鲜蛋高40倍左右。因此，这是一种营养价值很高的蛋制品。

（据《北京青年报》）

招聘信息



吴江经济技术开发区人力资源市场

专业、优质、高效

咨询热线：0512-63102345、63102379

地址：吴江经济技术开发区云梨路1028号（庞山湖）

公交线路：735路、736路、750路、760路“庞山湖人力资源市场”站下；轨交4号线吴江汽车站内转736路“庞山湖人力资源市场”站下

5月27日(周六)吴江经济技术开发区人力资源市场现场招聘会

赫比通讯 需求（8人），岗位：喷漆组长，装配工程师，废水处理工，喷漆技术员，印刷技术员
泓晟塑胶 需求（13人），岗位：保安，IE/QE助理，IQC，CQE，仓库发料员，关务助理，人事助理
恒力化纤 需求（53人），岗位：操作工/质检工，包装工，机修保全工，电工，储备干部，内贸业务员，外贸业务员
康辉新材料 需求（40人），岗位：操作工，包装工
金凌印刷 需求（35人），岗位：仓管，生管，全网机长，调墨学徒，文员，作业员，啤机机长，模切机长，业务员，IQC，印前美工，工艺工程师，质量体系
敏华实业 需求（20人），岗位：品管，储备干部
锐迈机械科技 需求（1人），岗位：操作工
德仕耐五金 需求（7人），岗位：检验员，测量员，生产计划，研发工程师，项目工程师
丰川电子 需求（19人），岗位：电气工程师，储干，QE工程师，开

发组员，机械专业学生
福乐友机械 需求（14人），岗位：数控操作工，包装工，磨床技工，数控技术员，普工
苏州恒美电子科技股份有限公司 需求（32人），岗位：作业员，线长
华德电子 需求（10人），岗位：作业员
华尚模具 需求（10人），岗位：吸塑模具画图设计工程师，模具组装钳工学徒，文员，电焊工，CNC操机学徒
技佳橡塑 需求（4人），岗位：工程打料员，业务员，品保员，仓库备料员
久富农业 需求（25人），岗位：部品检验员，储备干部，维修服务技术员，机械研发工程师，助理工程师（结构），作业员
卡瑞电子科技 需求（6人），岗位：普工，塑胶储备技术员，仓管员
苏州包子文化传媒有限公司 需求（20人），岗位：抖音达人/主播艺人
苏普特电子 需求（12人），岗位：调机技术员，电气工程师，结构

工程师，电气助理工程师
通产丽星 需求（24人），岗位：材料工程师，瓶类工程师，普工，吹塑班长，注塑班长，平面设计师，业务员
同泰新能源 需求（49人），岗位：设备维护技术员，品质IQC，QE，SQE+QS，操作工，帮厨，保洁
希密爱半导体 需求（10人），岗位：配管制造作业员，探针卡作业员
新盛超净化 需求（19人），岗位：售后工程师，生管，销售（会韩语），操作工（组装测试），PLC工程师
宇力管业 需求（9人），岗位：车工，质检员，维修电工，普工，质量部实验员
中瑞智创三维科技 需求（22人），岗位：设备助理工程师，售后调试工程师，设计工程师，外贸销售经理，淘宝运营，销售业务员，外贸商务专员，销售总监，媒体运营，媒体运营设计，工艺工程师，研发工程师，机械设计工程师，装配钳工，保卫员
万宝至马达 需求（6人），岗位：应届毕业生，助工师（组立），电

气助工师
吴江变压器 需求（35人），岗位：设计人员，熟练焊工，装配工，铁芯叠片工、剪片工，绝缘工，绕线工，试验员，熟练钣金工（模具）
华丰电子 需求（101人），岗位：QE主管(SMT)，QE工程师，锂电池工艺工程师，技术体系工程师，研发工程师，射频工程师，工艺材料工程师，设备维修工程师，自动化机构工程师，自动化电控工程师，制造工程师，设备技术员，作业员
亚东工业 需求（39人），岗位：厂务/公用技术员，仪电技术员，储备技术员/干部，业务专员，软件开发工程师，警卫，普工，木工
中达电子 需求（126人），岗位：TE工程师，ME工程师，IE工程师，品保工程师，ME课长，PE/IE课长，TE课长，IT数据运维工程，IT硬件维护工程师，普工
追创科技 需求（24人），岗位：IE技术员（应届生），设备技术员，仓库账务员，叉车工，班组长（生产/仓库），ME技术员，EE技术员，维修技术员，检验员，文员



吴江开发区人才市场
微信公众号



吴江求职一点通
微信公众号



吴江开发区人力资源网
小程序

扫码进入人才市场
公众号、求职一点通公众号
或人力资源网小程序
获取更多现场招聘信息