



鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋…… 一天吃几个蛋才好 谁更有营养呢



大家都知道蛋类食品营养丰富,并且烹饪方式多样化,像炒鸡蛋、腌咸鸭蛋、盐焗鹌鹑蛋,都是餐桌上的美味。那鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋……哪种蛋的营养价值更高?一天吃几个蛋才好?一起来看看吧。



1 各种蛋类有什么区别吗

有人钟爱于蛋类食品的味道,也有人迷恋于它的营养,作为一种“亲民营养佳品”,有人不知道该选择哪种蛋。专家表示,其实各种蛋类在营养、脂肪含量、维生素、矿物质方面无本质区别。

1. 营养方面

其实蛋品之间营养相差并不大,所含蛋白质的量几乎平均约为13克/100克,蛋白质含量最低的是鸡蛋,数值为12克/100克;蛋白质含量最高的是鸽子蛋,其含量也就仅仅在14克/100克左右。所以,各种蛋品之间营养相差甚微,不用过度追求某一种。

2. 脂肪(量)方面

不同蛋品中所含的脂肪(量)还有些差距,同等质量下对比,鸭蛋中所含的脂肪物质最多(14克/100克),鸡蛋中所含脂肪最少(8.8克/100克)。

3. 维生素方面

通过对几种蛋品进行对比,发现在某种维生素的含量上可能会出现较大的差别。就维生素D而言,鸡蛋中所含的维生素D可达到80个国际单位,此含量比其他蛋品几乎高出30%左右。再来对比维生素B12,鸭蛋和鹅蛋中所含的维生素B12(量)略高一筹。除此之外,维生素A、维生素E、维生素K在各种蛋品中的差别不大,不必纠结。

4. 矿物质方面

不少人在乎鸡蛋当中的铁元素,但鸡蛋中所含的铁量其实很少(1.8毫克/100克),且其他蛋品中所含的铁也几乎都是这个水平。至于钙质,几种蛋品的含钙量都在60毫克/100克左右,补充效果还算不错。再说锌,除了火鸡蛋中含量较高,其他的蛋品相差无几(1.3%~1.6%左右)。

综上所述,不同蛋品中所含的各类营养物质的剂量相差很小。无论是鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋,还是鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸵鸟蛋,营养素种类无本质区别,营养素的含有量上同样相差无几。

2 一天吃几个蛋才好

专家表示,普通人吃蛋要适量,特殊人群可以多吃些鸡蛋。对于健康人群,在保证肉类、奶类等优质蛋白质足量摄入的基础上,建议平均每天吃1个鸡蛋(大约50克),或重量大致相当的其他蛋类。

对于孕期的准妈妈、乳母、正在健身长肌肉的人群、每天运动量很大的人群,以及生长发育的学龄

期儿童(青少年),在血脂和血压都不存在问题的前提下,可以适当增加鸡蛋的摄入量(单日2~3个)。

此外,吃蛋时重视蛋黄,尽量吃完一整个全蛋。有人担心蛋黄中含有的胆固醇,但目前没有证据证明“多吃胆固醇会危害身体”。中国居民膳食指南中也已经取消了每日饮食中胆固醇的限量。血脂正常的人不用特地丢弃蛋黄。蛋黄比蛋清更加优秀,在卵磷脂、维生素,以及矿物质钙铁锌等营养素上更胜一筹,其中包括含量和吸收率。

3 这些吃鸡蛋小知识要记牢

在各种蛋类中,我们吃得最多的是鸡蛋,这里有5个吃鸡蛋的小知识,请你记牢:

1. 室温下鸡蛋只能放10天

很少人对鸡蛋有保质期的顾虑,认为外壳能像铜墙铁壁把所有细菌都拦在外面,事实并非如此。一般来讲,存放在2~5℃的环境下,鸡蛋的保质期是40天;室内常温下只有10天,所以建议购买鸡蛋最好以一周的量为宜。

2. 鸡蛋的大头向上放

由于蛋黄的比重小于蛋白,选择将鸡蛋的大头向上,直立存放,即使蛋白变稀,也不会很快发生靠黄和贴皮现象。这样既可防止微生物侵入蛋黄,也有利于保证蛋品的质量。

3. 营养和蛋壳颜色无关

很多人挑鸡蛋关注蛋壳颜色,认为红蛋壳的鸡蛋营养价值更高,其实并不是。鸡蛋壳的颜色主要取决于鸡的品种,所以,买鸡蛋时,不必太在意蛋壳的颜色。

4. 挑鸡蛋可遵循“一摸二闻三摇”

一摸:一般新鲜鸡蛋表面会比较涩手,不新鲜的鸡蛋表面非常光滑;
二闻:新鲜鸡蛋外壳有一股烧石灰的味道,而不新鲜的鸡蛋没有这个味道;

三摇:轻轻摇晃鸡蛋,新鲜鸡蛋没有任何晃动的声音和感觉,不新鲜的鸡蛋可以明显感到蛋黄的晃动。

5. 别用微波炉加热完整鸡蛋

切记不要使用微波炉加热蛋壳或蛋黄完整的鸡蛋,会出现鸡蛋炸开的情况。如果是已经搅匀的蛋液或炒过的鸡蛋是没问题的。 据科普中国

天热的时候 为什么要多吃“冬瓜”

虽然已经立秋,但气温依然居高不下,很多人还会受到湿气的困扰。此时,一种普通的食物派上用场了——冬瓜。它不仅有助于清热解暑、利尿排湿,常被称为“解暑祛湿第一瓜”,就连名字里的“冬”字,听起来都给人清凉的感觉。北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文告诉你为什么天热的时候要多吃点冬瓜。

天热吃冬瓜有这些健康好处

冬瓜成熟于夏季,其实是“夏瓜”,它之所以叫冬瓜,是因为其外皮上白白的蜡质可以保护冬瓜越冬不坏,起到储存作用。冬瓜被称为“解暑祛湿第一瓜”,经常食用有以下几个健康好处:

■有利于心脏健康

高温天人体的钾易随汗液流失,钾离子对调节心脏节律十分重要。冬瓜是典型的高钾低钠食材,有利于保护心脏功能。

■降低血管疾病风险

冬瓜皮富含三萜类化合物以及多种维生素和矿物质,有利于调节血脂水平。冬瓜籽中含有较多的亚油酸等不饱和脂肪酸,它们可减少胆固醇沉积。

■帮助减肥/保持体重

冬瓜本身热量很低,其中丰富的B族维生素,能促进人体新陈代谢,减少体内脂肪堆积。冬瓜中还含有丙醇二酸,能抑制碳水化合物在体内转化为脂肪。

■将体内湿气排出

夏秋交替时节,湿气较重,在中医看来,冬瓜有助于清热解火、利尿祛湿、生津解渴,有利水消肿的功效,适合湿气重的人群食用。

冬瓜药食皆佳品还可外用

冬瓜药食皆佳品,在食用、药用价值方面都有优势。据中国食物成分表(第6版),冬瓜有以下食用价值:

1. 冬瓜每100克可食用部分含有96.9克水分,且能量很低,仅为10千卡,膳食纤维丰富,饱腹感强。
2. 富含维生素,每100克冬瓜中含有16毫克维生素C。
3. 每100克冬瓜中含有钾57毫克,钠2.8毫克,典型的高钾低钠食物。
4. 冬瓜中含有冬瓜多糖,有增加机体抵抗力的作用。

此外,《神农本草经》中记载其“令人好颜色,益气不饥,久服轻身耐老”。中医认为冬瓜性味甘淡,凉,能利水、消痰、清热、解毒,适用于四肢浮肿、暑热口渴、痔疮等疾病。当然,冬瓜也可外用,古籍《千金方》提到,生痱子时可取冬瓜切片,捣烂涂在局部皮肤上。冬瓜皮性凉、味甘,归脾、小肠经,有助利尿消肿;冬瓜籽能清肺化痰,适合痰热人群食用。 据生命时报

《不健不散》十周年庆典系列活动启幕

昨日,重庆广播电视集团(总台)科教频道《不健不散》十周年庆典系列活动盛大启幕,陆军军医大学第一附属医院、重庆医科大学附属第一医院、重庆市中医院等20余家医院的领导出席了庆典。

2013年,重庆广播电视集团(总台)首档大型健康公益科普节目《不健不散》诞生。10年来,在重庆市卫健委及其相关单位的大力支持和密切配合下,依托庞大的权威专家资源库,近2000人次一线名医专家,走上《不健不散》舞台,解析前沿健康资讯。重庆广播电视集团(总台)党委委员、副总裁黄翔表示,全面小康、全民健康离不开健康宣传与科普工作,在十年新起点希望《不健不散》将更新环节设计、拓展录制场域、刷新嘉宾阵容、迭代审美效果。升级后的《不健不散》将与时代同步步伐,与人民共命运,继续参与推进健康中国建设,提高人民健康水平。 李倩

中国体育彩票排列3
第23217期开奖公告
本期开奖号码:7 4 8

中国体育彩票排列5
第23217期开奖公告
本期开奖号码:7 4 8 8 3

中国体育彩票7星彩
第23094期开奖公告
本期开奖号码:3 6 4 2 2 8+2

重庆市体育彩票管理中心
2023年8月15日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白

重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲 裁 委 员 会 告 白
重 庆 市 人 事 争 议 仲