

温水洗菜,水温别超 40℃

□据《信息时报》

冬天天气寒冷,自来水冰凉刺骨,洗菜成了厨房里痛苦的事。其实在冬天洗菜不妨“娇气”一下,用温水洗菜既暖和,又更加安全。

温水不冻手,这个谁都知道,可为什么还更安全呢?我们害怕洗菜时“洗不干净”,最担心的就是农药残留中的有机磷。这种物

质易溶于水,并在水温增高的情况下加速溶解。同时,农药中的氨基甲酸酯类杀虫剂也会随着温度升高而加快分解。因此,温水比凉水更容易去除果蔬表面的农药残留。

可是有些人会担心,果蔬中的营养物质那么娇贵,用热水洗的话,岂不是把营养都破坏了?温水洗菜,关键就是要控制好水温,以40℃左右为宜,否则,水温过高的

话,洗菜时会使果蔬丢失维生素B1、B2,维生素C以及部分尼克酸和矿物质。不过控制水温的方法也很简单,可以先用手试一下,40℃的水,手感是温热而不烫的。洗菜的时候,只要自己觉得温暖不烫手,果蔬的营养也能舒服地保存下来。

那么,对于各类果蔬,清洗时又有什么特殊要求呢?根茎类蔬菜,例如土豆、红薯等,可以先用

温水洗净表面,再用软刷仔细刷掉凹凸不平处的污垢。叶菜类由于生长周期较短,农药残留量较大,可以先用温水浸泡15分钟,再用温水冲洗或加入少量盐清洗。白菜、卷心菜等蔬菜,要把叶子掰开后再清洗。花菜类蔬菜,例如西兰花,可先放至温水中浸泡20分钟左右,再切开清洗。果菜类,例如扁豆、茄子等,要先完整地在温水中浸泡后再切。

双休日,我市南部有小雪

预计最高气温不变,最低气温略有上升

□记者 石蕴璞 通讯员 郭铭博

据市气象台统计数据显示,除了6日我市嵩县和栾川两县的最高温度达到了0℃以上,3天来,我市的日最高气温普遍在0℃以下,而日最低气温在-10℃至-8℃。

据市气象台预报,今日我市多云,有2级至3级偏东风,最高温度0℃,最低温度-6℃至-4℃。受高空低压槽东移和冷空气共同影响,今天夜里到明天白天,我市将以阴天为主,偏南部分地区有小雪。目前我市的气温已经处在较低的水平,预计双休日,我市的最低气温会略有上升,而最高气温没有明显变化。

孩子肥胖父母应该怎么做

- 培养孩子喝白开水和低糖分饮料的习惯
- 不用食物来体现对孩子的关爱,同时告诉家里人也不要这样做
- 以身作则,选择合理的饮食
- 鼓励用鸡肉、鱼肉来代替猪肉,用煮、蒸等方法代替煎炸
- 在给与孩子提供高热量的食物时注意搭配低热量食品
- 鼓励和带领孩子进行户外活动,增加户外活动的时间

衡量儿童肥胖的两项标准

□据 搜狐网

上海市儿童医院、上海市儿童保健所副主任医师陈津津说,我国大多数门诊的衡量标准是按照理想的身高体重标准来计算,但这种判断方式极有可能遗漏矮小的肥胖儿童,所以世界卫生组织(WHO)推荐使用体质指数(BMI)来判断。肥胖病一般分为轻度、中度和重度3个等级。

3岁~7岁男童的体质指数(BMI)指标如下:3岁为15.62,4岁为15.43,5岁为15.52,6岁~7岁为15.58。

3岁~7岁女童的体质指数(BMI)指标如下:3岁为15.34,4岁为15.02,5岁为14.78,6岁~7岁为14.77。

体质指数(BMI)等于体重除

以身高的平方,对于大人来说体质指数大于24即为肥胖。而3岁~7岁的儿童仍处于生长阶段,不同年龄段的儿童有不同的标准,超过BMI指标可以判断为肥胖儿童。

专家指出,肥胖病大体上可以分为单纯性与病理性两种。单纯性肥胖是由父母的养育方式以及孩子的生活习惯不佳所引起的。病理性肥胖主要指由于某种疾病引起的肥胖。单纯性肥胖与病理性肥胖是可以相互转化的。如果孩子属于病理性肥胖,建议就医检查原因,积极治疗原发病。

遗传因素肥胖与遗传因素密切相关,有60%~80%的肥胖孩子有家族发病史。父母双方都肥胖者,孩子有70%~80%发生肥胖;父

母中有一方肥胖的,孩子有40%~50%发生肥胖。

营养过剩与环境因素多数肥胖儿童食欲亢进,不择食,进食快,爱甜食,喜零食,每日摄入体内的热能超过了消耗,就转化为脂肪积聚在体内。另外,我们生活在一个物质丰富的社会,快餐、酒宴、零食应有尽有,再加上孩子的体育锻炼机会不多,这些都为肥胖提供了条件。

有人观察,宝宝出生后30周到1岁内,脂肪细胞增殖最活跃,1岁后则主要是脂肪细胞体积增大,而数量恒定。肥胖孩子体内的脂肪细胞比同龄正常孩子多3倍,体积大30%。所以在宝宝期乃至胎儿期,营养过剩使体内细胞数量增多,成为肥胖的物质基础。

捡到请举手

刘丁先生5日上午9点左右在七里河到华阳大酒店途中,把一个印有“中通快递”字样的编织袋丢失了,里面有3个包裹,其中一个包裹里面装的是鞋,请捡到者拨打电话15603796803和他联系。

侯先生2日在七一一路九州大厦对面丢失一把本田汽车的钥匙,上面只有一把车钥匙和一个钥匙扣,请捡到者拨打电话13629809300和他联系。

夏伯凯先生5日下午在洛阳火车站候车厅丢失一个黑色钱包,里面有身份证、医保卡和银行卡等物,请捡到者拨打电话13007582693和他联系。

李培培女士3日晚在新都汇附近将身份证、银行卡和一串钥匙丢失,请捡到者拨打电话13526982673和她联系。

吴女士4日8点40分从5715厂家属院乘坐一辆绿色出租车到市委党校门口,下车时将一个蓝色交通银行环保袋落在车上,里面有两本现金账本,请捡到者拨打电话13837984079和她联系。

李女士7日下午在关林商贸城附近将粉色联想滑盖手机丢失,请捡到者拨打电话13937982081和她联系。

赵女士7日17点30分前后从王城大道附近乘坐9路公交车到东花坛,将一个写有“交通银行”字样的灰色钱包丢失,里面有赵桂珍的身份证、建行基金卡和现金等物,请捡到者拨打电话15824916912和她联系。

(张敬芳 整理)

洛阳航班进出港信息									
洛阳飞往					飞往洛阳				
目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间
北京	MU5696/5	每日	10:30	11:55	北京	MU5228/7	每日	21:30	22:55
上海	MU5390/89	每日	15:10	16:40	上海	MU5390/89	每日	15:10	16:40
广州	CZ3364/3	一三五	11:10	13:35	广州	CZ3364/3	一三五	11:10	13:35
深圳	CZ3358/7	二四六	22:20	00:30	深圳	CZ3358/7	二四六	22:20	00:30
杭州	G52717/8	二四六	13:00	14:30	杭州	G52717/8	二四六	13:00	14:30
重庆	G52696/5	二四六	22:55	00:30	重庆	G52696/5	二四六	22:55	00:30
成都	G52711/2	二四六	18:00	20:30	成都	G52711/2	二四六	18:00	20:30
拉萨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	拉萨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转
九寨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	九寨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转
林芝	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	林芝	G52711/2	二四六	18:00	成都中转
西昌	G52696/5	二四六	22:55	重庆中转	西昌	G52696/5	二四六	22:55	重庆中转

洛阳中转国际部分航班时刻表									
目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)
东京	15:10	12:50	1840	2700	墨尔本	15:10	07:00	3500	4000
名古屋	15:10	12:50	1840	2920	悉尼	15:10	09:30	3500	4000
冈山	15:10	12:40	1940	3300	温哥华	15:10	10:30	3630	5750
大阪	15:10	12:00	1840	2700	法兰克福	15:10	05:40	3520	5080
首尔	15:10	11:55	1280	2200	洛杉矶	15:10	11:30	4100	6500
吉隆坡	15:10	23:00	2420	3400	纽约	15:10	20:45	4200	6620
新加坡	15:10	05:00	2750	3980	巴黎	15:10	06:20	3080	5080

天气服务

历史上的今天 1963年的今天,市区最低温度为-8.4℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。

人体舒适度预报 -4级,今天人体感觉气温在-6℃到0℃,感觉冷,不舒适。

紫外线强度预报 1级,强度弱。

空气污染气象条件预报 3级,空气质量一般。

10日 全区阴天,偏南部分地区有小雪。

11日 全区多云转晴天。

特别提醒 移动、联通用户拨打12121气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态;未来三天天气预报请拨1,一周天气预报请拨2,还有更多精彩信息等请您。

(洛阳市气象台)

空气质量 (8日)

污染指数	79
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

你中了吗?

体彩“排列3、排列5”第10008期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	645	直选 14686注	1000元
		组选3 0注	0元
		组选6 29782注	160元
排列5	64526	24注	10万元

体彩“七星彩”第10004期开奖公告

中奖号码: 4 0 6 0 9 1 0

奖等	全国中奖注数	单注奖金
特等奖	8注	1218385元
一等奖	15注	35163元
二等奖	267注	1800元

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010008期中奖号码

02 11 12 17 18

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	5注	48700元
二等奖	716注	50元
好运二	460注	34元
好运三	400注	255元
好运四	15注	2652元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010008期中奖号码

3 9 7

奖等	中奖注数	每注金额
单选	425注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1924注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告

第2010004期中奖号码

基本号码: 02 05 08 14 21 23 28

特别号码: 20

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	2注	0注	2604955元
二等奖	11注	0注	37740元
三等奖	438注	13注	1895元

百姓一线通

66778866

互动方式:

- ★ 发送电子邮件至 lymrx@163.com
- ★ 登录洛阳网《关注民生》频道留言

本版详细内容见洛阳网《关注民生》频道 (www.lyd.com.cn/care)