

# 过节,松脆小食品要少吃

□据 新华网

春节临近,很多朋友都开始询问与节日食品有关的问题。除了坚果类之外,节日最常见的零食大概就是松脆小食品了,包括薯片类、锅巴类,还有虾条、脆角之类的膨化食品。由于人们对油炸食品的印象越来越差,这些食品的很多品种都号称“非油炸”。油炸的确是不利健康的,但只要是非油炸的产品就一定健康吗?未必。

电影院、小摊贩所售卖的爆米花应当是真正的非油炸食品吧?但是,它们会被加入不少植物奶油,以增加酥脆口感和香气。在纯粹的

膨化食品中,比如一些新品种的米花、杂粮米花当中,很多加入了大量氢化植物油。植物油是氢化植物油制成的,它们含有臭名昭著的反式脂肪。

那些迷人的虾条、脆条之类膨化食品,是用挤压膨化方法生产的,不需要油炸。但这绝不意味着低脂肪。美味膨化食品的脂肪含量通常都在15%以上,少数产品甚至高达30%以上,比起油炸制成的锅巴和方便面来毫不逊色。

一些小食品店烤制的红薯片、土豆片、芋头片之类,也有类似的问题。在烤制的时候,还是要加入不少油脂。这类产品的脂肪含量的

确低于油炸薯片,却已经大大高于烤红薯、烤土豆。因为烤制温度超过140℃,同样会产生丙烯酰胺。

各种“蔬菜脆片”、“水果脆片”常常打着健康食品的旗号出售,它们又是怎样加工出来的呢?原来,它们是低温油炸的产品。通过抽真空的方法,可以降低油脂的沸点,让它在不到100℃的温度下就沸腾。由于温度较低,氧气减少,营养素的损失比较小,油脂氧化过程大大延缓,也不产生丙烯酰胺和苯并芘类致癌物。油炸到酥脆状态之后,再甩去表面上黏附的油脂,产品看起来清爽可口,一点没有油炸的迹象;吃起来呢,也是松脆可口,

意犹未尽。

但是,也不要以为这种产品可以放心大吃——因为油炸毕竟是油炸。温度低虽然比较安全,却往往会提高油炸食品的吸油量,所以,这类产品的油脂含量相当高,通常在15%~30%。要知道,水果、薯类本身的脂肪含量,都在1%以下。

所以,凡是松脆可口的食物,都很难甩开高脂肪高能量的麻烦。即便有了非油炸的称号,即便是果蔬作为原料,也一样需要高度注意。节日期间,少吃一点松脆小食品是快乐的事情,若放任自己尽情地吃,就不太明智啦。

出门看天



今日天气 全区多云,偏东风3级左右,温度-4℃~6℃。

历史上的今天 1969年的今天,市区最低温度为-6.9℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。

紫外线强度预报 1级,强度弱。

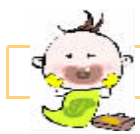
空气污染气象条件预报 2级,空气质量状况良好。

气象与健康 冬季天气干燥,在室内摆放一些绿色植物大有益处;仙人掌类植物可在夜晚呼出氧气,净化空气的同时,可使室内湿润温和;吊兰、发财树等大叶绿色植物,可从叶子中蒸发出更多的水分,增加室内湿度;富贵竹、百合、水仙等观赏类绿色植物也有很好的“消毒”功能。但室内植物不宜太多,一般一个房间一两盆即可。

4日 全区多云间晴天。

5日 全区多云到阴天。

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着您。(洛阳市气象台)



## 失主看过来

刘先生在上出租车上捡到刘志军的驾驶证、身份证和银行卡等物,请失主拨打电话13937912703联系认领。

孙女士在上海市场附近捡到张作为的身份证、银行卡和照片等物,请失主拨打电话13213562072联系认领。

贾女士在南昌路附近捡到赵项博、姚保民的身份证,她的朋友在滨河路附近捡到一串AB锁的钥匙,请失主拨打电话68860912联系认领。

艾先生在行署路邮政储蓄所附近捡到一个褐色钱包,内有吴方涛的身份证、银行卡和照片等物,请失主拨打电话63851133联系认领。



## 捡到请举手

宋院伟在关林附近将身份证和医师证遗失,请捡到者拨打电话13243092808和他联系。

白女士在81路公交车上将一个粉色钱包丢失,内有白凤娜的身份证、听课证和照片,请捡到者拨打电话15038612747和她联系。

张女士在新都汇将一个黑色提包丢失,内有张小荣、张魁和聂侠侠的身份证,张魁的行驶证以及户口簿、银行卡等物,请捡到者拨打电话13526993781和她联系。

郭贤乘坐34路公交车时将钱包丢失,内有身份证、银行卡等物,请捡到者拨打电话13939901658和他联系。

刘先生日前乘坐出租车从广州市场天府二分店到芳菲街,下车时将一个塑料袋落在了车上,内有木工电锯、小电钻等,请捡到者拨打电话13938869558或13608661329和他联系。

朱忠伟在涧西将身份证丢失,请捡到者拨打电话62851143或64913781和他联系。

黄娜娜在老城丹尼斯将一个棕色钱包丢失,内有身份证、驾驶证和银行卡,请捡到者拨打电话13838450799和她联系。

冯庆街在数码大厦附近将一个棕色钱包丢失,内有身份证和银行卡等物,请捡到者拨打电话13721409018和他联系。

张女士将一枚河南开拓联合会计师事务所财务专用章丢失,请捡到者拨打电话63363710和她联系。(文玉 整理)

## 春节消费“八项注意”

- 到正规的商场、超市购买年货
- 对打折促销要货比三家,价比三家
- 选择正规的家政服务企业,要签订劳务合同
- 不要轻信各类“中奖”信息,谨防消费诈骗
- 出行、购物要注意人身、财产安全
- 选择旅行社要详细了解了其资质,合理选择线路,防止低价陷阱
- 选择B级以上的餐馆用餐
- 预付费消费方式时,应考查经营者的市场信誉和经营状况,不要轻信广告促销

## 研究发现

# 咖啡因可抑制脑部肿瘤生长

□据 新华社

韩国等国研究人员在最新一期美国《癌症研究》杂志上发表报告说,他们通过动物实验发现,咖啡、绿茶等含有的咖啡因可有效抑制一种脑部肿瘤的生长。

据韩国媒体报道,韩国科学

技术研究院联合国内外一些著名大学研究人员进行研究,咖啡和绿茶中含有的咖啡因对三磷酸肌醇受体有抑制作用,而后者与胶质母细胞瘤——一种脑部常见的恶性肿瘤有关。

研究人员介绍说,钙在胶质母细胞瘤的生长和扩散方面发

挥着重要作用,而三磷酸肌醇受体恰恰是钙释放的通道之一。动物实验显示,咖啡因能选择性地抑制IP3R,降低细胞内的钙浓度,从而起到抑制胶质母细胞瘤生长和扩散的效果。这一发现将对脑癌治疗药物的研制具有重要意义。

## 洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2009年11月25日开始执行

目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程公布票价	机建燃油费
			洛阳	飞往	洛阳	飞往		
北京	MU5696/5	每日	10:30	11:55	12:50	14:20	860	70
	MU5228/7	每日	21:30	22:55	19:10	20:50		
上海	MU5390/89	每日	15:10	16:40	07:50	09:45	890	100
广州	CZ3358/7	二四六	11:10	13:35	08:15	10:35	1410	60
深圳	CZ3358/7	二四六	22:20	00:30	19:30	21:30	1330	100
杭州	Gs2717/8	二四六	13:00	14:30	15:10	16:40	270-910	60
重庆	Gs2696/5	二四六	22:55	00:30	11:15	12:30	290-960	60
成都	Gs2711/2	二四六	18:00	20:30	21:05	22:30	430-850	60
拉萨	Gs2711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1400	160	
九寨	Gs2711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1200	130	
林芝	Gs2711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1600	160	
西昌	Gs2696/5	二四六	22:55	重庆中转	重庆过夜中转免费住宿	770	90	

## 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

以上价格随季节航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,特价票提前10天以上出票,以现时电脑查询为准。

八达特约 售票热线:66666666 八达航空全球订票网:www.badahk.com

## 空气质量 (2日)

污染指数	73
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

你中了吗

## 大奖喜讯

贺我省漯河、新乡1月28日中出福彩“双色球”一等奖两注,单注奖金616万元!

## 体彩“排列3、排列5”第10033期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	668	直选 11423注	1000元
		组选3 7875注	320元
		组选6 0注	0元
排列5	66813	38注	10万元

## 体彩“七星彩”第10015期开奖公告

中奖号码:2 5 2 2 1 3 9		
奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	13注	31136元
三等奖	192注	1800元

## “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010033期中奖号码		
08 14 16 17 19		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	3注	71335元
二等奖	445注	50元
好运二	270注	44元
好运三	311注	282元
好运四	12注	2897元

## 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010033期中奖号码		
9 7 4		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	334注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1018注	160元

## 福彩“双色球”全国开奖公告

第2010014期中奖号码		
红色球号码:01 03 26 07 28 14 蓝色球号码:02		
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	3注	500万元
二等奖	86注	211634元