

# 购买蔬菜别太看重卖相



(资料图片)

□据《新闻晚报》

春节期间，武汉市场上查出1700多公斤含有禁用农药的海南“毒豇豆”，紧接着广州也发现来自海南的“毒豇豆”，并因此发布了今年第一号食品安全预警信息。农业专家在接受采访时透露，农民给豇豆喷高毒农药是为了防治一种钻心虫。因此，市民在选购蔬菜时要留意，不能太看重卖相，蔬菜上有些虫眼反而更好。

## 生菜不讨虫子“喜欢”

蔬菜、水果都很容易受到虫子的“眷顾”。某有机农场负责人权建设介绍说，容易招钻心虫的蔬菜除豇豆外，还有卷心菜、菜花、柿椒等。“其实只要温

度、湿度适宜，各种叶子菜都很容易招虫。只有生菜由于有一股特殊的气味，能够驱赶害虫，所以用药是比较少的”。

权建设表示，其实，国内菜农使用违禁农药的情况比较少，如果出现农药残留超标问题，一般是因为安全间隔期没掌握好。一些毒性较大的农药，间隔期相对较长。但有些农民没有按照农药规定的倍数来稀释，随意加大浓度，对安全间隔期也没有特别在意。“打农药的时候要注意蔬菜的采收期，如果安全间隔期还没过就让蔬菜上市，农药还没有分解掉，就有可能出现农药残留超标问题”。

不过，权建设表示，过了安全间隔期后，蔬菜上可能也并非一点农药都没有，但在国家允许的范围

内就是安全的。

## 外表太光鲜 没准不安全

权建设表示，市面上的蔬菜一般来说还是比较安全的。超市里经过认证的有机蔬菜、绿色蔬菜，虽然价格相对较贵，但由于不含农药或用量较少，对健康更有保证。

他表示，市民在买菜时不能太看重卖相，外表漂亮水灵的蔬菜不一定安全。“其实蔬菜上干干净净的一点虫眼都没有，反而有可能是农药打多了，尤其是在每年的4月至10月上市的蔬菜——这段时间通常是虫害的高发期。看到蔬菜上有少许虫眼，不必那么排斥”。

另外，权建设建议，吃蔬菜前最好先浸泡一下，将可能残留的农药泡掉后再烹饪。

# 旧毛巾做抹布 不科学

□据《广州日报》

选抹布也有讲究，选对抹布可事半功倍。

钢丝抹布(球)。钢丝抹布的优点是清洁力强，缺点是会留下划痕，最好在刷盆或者刷很难洗的碗时使用。需要提醒的是，刚买回来的钢丝抹布要在沸水中反复煮几次，以去除钢丝表面的工业油脂和碎屑。用过一段时间后，钢丝抹布上会挂上很多油垢，这时可以用火燎一下，然后用凉水泡一下，就可以去掉油垢了。

无纺布抹布。无纺布抹布比较柔软，可以对陶瓷餐具起到很好的保护作用，而且擦得比较干净。

丝瓜瓤。丝瓜瓤去除油垢和水垢的效果都比较好，而且纯天然无污染。

纯棉毛巾。好多人喜欢将旧的洗脸毛巾当成抹布用，但被皮肤油脂日积月累“浸泡”过的旧毛巾吸水性很差，还会有“馊”味，用它做抹布反而会造造成新的污染。

# 多吃垃圾食品 易抑郁

□据《广州日报》

英国最新研究发现，垃圾食品不仅会导致肥胖等身体疾病，还会诱发精神疾病，让人更易抑郁。

研究显示，爱吃高脂肪、加工类食品和甜品的人，比果蔬、鱼类产品爱好者患抑郁症的概率高58%。

研究人员让3486名55周岁左右的英国公务人员填写一份有关饮食习惯的调查问卷，5年后让这些填写抑郁自评问卷。结果，食用垃圾食品多的人5年后患抑郁症的比例明显高得多。

研究人员说，这是首次针对饮食习惯与心理健康关系的研究，而不是仅涉及食品影响的研究。

美研究显示5种做法可增强幸福感

- 1 心存感恩之心
- 2 保持乐观
- 3 历数遇到的好事
- 4 发挥自己的长处
- 5 常做好事

来源：新华网

# 脑力劳动者可多吃榛子

□据 大洋网

榛子有“坚果之王”之美誉。这一美誉与其丰富的营养价值是密不可分的。与其他坚果相比，它有许多突出的优点。

榛子含有丰富的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。在榛子的总脂肪中，单不饱和脂肪酸占77.7%，多不饱和脂肪酸占9.5%。单不饱和脂肪酸有助于降低血液中的低密度脂蛋白，对防治心血管

病有很好的作用。多不饱和脂肪酸在进入人体后可生成被人们称之为“脑黄金”的DHA，可以提高记忆力、判断力，改善视神经，使人变得更加聪明。因此，榛子特别适合整日与电脑为伴的脑力劳动者食用。

此外，人体所需的8种氨基酸在榛子中样样俱全，其含量远远高于核桃。它富含精氨酸和天冬氨酸；这两种氨基酸可增加精氨酸酶的活性，以排除血中的氨，防止癌变，增强免疫力，消除疲劳。

而且，榛子中的钙、磷、铁含量高于其他坚果。每百克榛子果仁含钙316毫克，是杏仁的3倍、核桃的4倍；含磷556毫克，高于其他坚果；含铁8.6毫克，也是其他坚果铁含量的两至三倍。

榛子既可直接炒熟后食用，也可用来配制糕点和糖果；与粳米等谷类一起煮粥，可起到营养互补的作用。榛子每次食用量在20粒左右为宜，肝功能严重不良者应慎吃。

## 洛阳机场航班信息 机场问询: 62328666

目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
洛阳飞往	北京	MU5696	每日	10:30	11:55	MU5695	12:50	14:20
		MU5228	每日	21:30	22:55	MU5227	19:10	20:50
	上海	MU5390	每日	15:10	16:40	MU5389	07:50	09:45
	广州	CZ3364	一三五	11:10	13:35	CZ3363	08:15	10:35
	深圳	CZ3358	二四六	21:40	23:40	CZ3357	18:55	20:55
	杭州	G52717	二四六	13:00	14:30	G52718	15:10	16:40
返程洛阳	重庆	G52696	二四六	22:55	00:30	G52695	11:15	12:30
	成都	G52711	二四六	18:00	20:30	G52712	21:05	22:30
	墨尔本							890
	悉尼							860

### 洛阳中转国际部分航班信息 国际订票电话: 62806699

价格不含各项税费 (不含机建、燃油费)

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价
洛阳	10:30	16:50	850	1350	温哥华	10:30	16:55+1	3580	6500
北京	10:30	23:10	2000	2700	悉尼	10:30	07:15+1	4000	4200
吉隆坡	10:30	21:25	2000	2700	墨尔本	10:30	09:00+1	4000	4200
新加坡	10:30	17:55	2300	3500	巴黎	10:30	12:25+1	3600	3900
东京	10:30	14:10	1800	3100	洛杉矶	10:30	05:20+1	4000	4700
冈山	10:30	21:00	2500	3300	纽约	10:30	18:20+1	4400	5440
名古屋	10:30	20:10	2300	2900	纽约	10:30	01:35+1	2800	4600
大阪	10:30	20:10	2300	2900	新德里	10:30	01:35+1	2800	4600

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。

洛阳机场 售票电话: 66776677 62314888 地址: 王府井对面(国际金融大酒店一楼) 民航大厦

# 失主看过

2月26日下午，乔女士在新都汇附近捡到陈迁的身份证及两张建行银联卡，请失主拨打电话13721612183联系认领。

2月27日，郭先生在凯旋路与七一路交叉口附近捡到孟秋玲的户口本，请失主拨打电话15303898819联系认领。(文玉 整理)

## 出门看天

今日天气 全区阴天到多云，偏东风2级-3级，-1℃-6℃。

历史上的今天 1972年的今天，市区最低温度为-4.5℃，是有气象记录以来该日气温的最低值；1992年的今天，市区出现大雪，日降雪量为5.2毫米。

气象与健康 初春时节冷空气活动频繁，近期又将给我市带来大范围的雨雪天气，气温也将持续走低，大家刚刚脱去的冬装又有了用武之地。

3月2日 全区多云转阴天。

3月3日 全区阴天，有雨夹雪或小雪。

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3天天气预报请拨打1，一周天气预报请拨打2，还有更多精彩信息等着您。(洛阳市气象台)

## 百姓一线通 66778866

互动方式：  
★ 发送电子邮件至 [lymsrx@163.com](mailto:lymsrx@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](http://www.lyd.com.cn/care))

### 空气质量 (2月28日)

污染指数	63
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

## 你中了吗

玩游戏 中大奖  
请到 中福在线 销售厅

玻璃厂南路洛神大酒店对面  
西苑路牡丹公园西门斜对面  
南昌路顺城城门面房

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010052期中奖号码

01 04 05 19 22
中奖情况
头等奖 16注 4231元
二等奖 1250注 50元
三等奖 831注 10元
好运三 803注 81元
好运四 34注 760元

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010052期中奖号码

0 6 5
中奖情况
单选 310注 1000元
组选三 0注 0元
组选六 514注 160元

### 福彩“双色球”全国开奖公告

第2010022期中奖号码

32 29 31 18 02 01	02
中奖情况	
一等奖 4注 888922元	
二等奖 76注 307091元	

### 体彩“排列3、排列5”第10052期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	直选	3066注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	7841注	160元
排列5	20433	20注	10万元

### 体彩“七星彩”第10023期开奖公告

中奖号码: 4 4 8 3 7 4 3

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	6注	67264元
三等奖	219注	1800元