

平日少吃“隐性盐”

□据《北京青年报》

吃盐太多会加重肾脏和心脏的负担,引起肾病加重以及高血压、心脏病和中风。这是人们都知道的常识。平时做菜煲汤,人们都知道少吃盐更健康,为此,有的家庭还专门用限盐勺来控制用盐量。但人们却很少注意到含有“隐性食盐”的食

物——这些盐虽然量不大,但长期摄入也会带来许多健康隐患。

调料中往往都含有盐,比如酱油,每5毫升酱油相当于1克食盐,此外,像醋、味精、酱料、调味料中也含有钠。许多蔬菜,如空心菜、豆芽、紫菜等,也都含有一定的盐。还有很多人使用小苏打当发酵粉来做馒头、包子和油条。小苏打

的化学名称叫碳酸氢钠,其中的“钠”与食盐中的“钠”一样,过量食用也会引起高血压。因此,我们当做主食的油饼、油条、面包、饼干中,也是含盐的,只是我们没意识到而已。还有很多吃起来并不觉得咸的零食中,比如常见的薯片、瓜子、话梅等零食也都不同程度含有少量盐分。

日常生活中,要少吃这些含有

“隐性食盐”的食物,如果吃了这些食物,要计入每天的摄盐量中。因此,每天吃的盐量,应比常规6克要低些。平时应少吃快餐、零食和包装食品,养成少吃或不吃咸菜、腊肉、腊鱼、卤水、烧鸡等食品的习惯。如果要到外面吃饭,尽量不要吃口味重的饭菜,要告诉厨师做得清淡点。

开水烫碗不杀菌

□据《广州日报》

许多人到餐馆用餐,尤其是规模不大的餐馆,都习惯用开水把自己的碗碟仔仔细细地烫一遍,才觉得才放心。

其实,对餐具来说,高温煮沸确实是最常见的消毒方式,很多病菌都能通过高温消毒的方式杀灭。但是,专家提醒,开水烫碗达不到这样的效果,只能将餐具上的灰尘除掉。高温消毒要真正起到效果,其温度和时间必须具备一定的条件。一般来说,致病性大肠杆菌、沙门氏菌等,多数要经过1分钟~3分钟的100℃高温作用或10分钟的80℃加热才会死亡。所以,吃饭前用开水烫碗筷,只能杀死极少数微生物,煮沸或使用红外线消毒等才是有效的杀菌方法。

下馆子三种素菜要少吃



(资料图片)

□据《健康时报》

“肉差不多了,再点些素菜吧。”“素菜我要地三鲜。”“我要干煸豆角。”这样一顿荤素搭配的美味,营养合理吗?

“洗过‘油锅澡’,再健康的素菜也变得不健康了。”北京朝阳医院副院长沈雁英教授说,地三鲜、干煸豆角、过油茄子虽是素菜,但一过油,热量比肉还高。

地三鲜的主要食材是土豆、茄子、青椒。沈雁英教授说,土豆经过高温油炸后,会生成丙烯酰胺等致癌物。茄子富含维生素P和抑制肉桂酸,常吃能降血脂,但具有超强的吸油能力。炸过的茄子,简直变成了一个小小油包。青椒经过油锅“洗礼”,维生素C差不多也消耗殆尽了。

而干煸豆角其实也多半是油炸过的。过油的干煸豆角不仅热量超标,还存在安全风险;豆角可能外焦里生,从而导致食物中毒。

下馆子,怎样点素菜?沈雁英有“两少两多”原则:少放点油,少加点盐;多选当季菜,多选凉拌菜、蒸炖菜等。比如眼下的韭菜、菠菜等都是时令菜,沈雁英下馆子时会点凉拌菠菜、韭菜炒豌豆。



失主看过来

王先生5月1日在华阳广场捡到孙满菊的身份证,请失主拨打电话15838838529联系认领。

肖先生5月2日在57路公交车上捡到一个钱包,内有王璐的身份证、银行卡等物品,请失主拨打电话13525909304联系认领。



捡到请举手

李先生5月2日中午在中央百货附近丢失一个男士钱包,内有李超的身份证和一张洛阳到广州的卧铺火车票,希望捡到者拨打电话15137972440与他联系。

(文玉 整理)

(更多信息请登录洛阳网生活·资讯频道查询)

睡眠不足易导致女性腰腹肥胖

□据 新华社电

瑞典一项最新研究发现,睡眠过少容易导致女性腹部和腰部肥胖,而缺少深度睡眠和少梦也容易导致女性肥胖。

约400名女性参加了这一研究。研究人员在她们身边分别设

置了专门仪器,记录她们每天睡觉的不同阶段和各个阶段持续的时间,并定期对她们的身心健康进行检测,测量她们的腰围。这一研究持续了两年,结果显示,那些每天睡眠少于5小时的女性比睡眠达到8小时的女性平均腰围粗了9厘米。

研究人员提奥瑞尔·哈格罗认为,肥胖和睡眠之间存在着多种复杂的联系。睡眠时间短,少梦以及缺少深度睡眠都会影响女性体内皮质醇(一种压力激素)和生长荷尔蒙的分泌,进而导致体重增加和腰部肥胖。

便民电话本

你要求助 拨个电话

市长短信平台:106570060
市纠风办电话:63933058
卫生监督热线:63322110
消费者申诉举报热线:12315
火车站问询处:62361222
电力抢修:95598
燃气抢修:64337777
供水服务热线:9610001
气象信息电话:12121
环保热线:12369
城建热线:12319
价格投诉热线:12358
税务服务热线:12366
公交服务热线:63411661
洛阳旅游服务热线:12301
残疾人维权热线:63222802
职工维权热线:12351
洛阳热力公司:64239920
洛阳水务集团:65156232
高新区供热中心:64331318

洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2010年4月6日开始执行

目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	起飞时间	到达时间	单程公布票价	机建燃油费
北京	MU5696/5	每日	10:25	11:55	12:50	14:30	860	70
	MU5228/7	每日	21:30	23:00	19:10	20:40		
上海	MU5390/89	每日	15:10	16:40	07:50	09:45	890	90
广州	CZ3364/3	一三五	10:25	12:25	07:40	09:40	1410	50
深圳	CZ3358/7	二六	22:20	00:20	19:30	21:25	1330	90
杭州	G52718/7	二四六	12:50	14:30	15:10	16:40	910	50
重庆	G52696/5	二四六	21:30	23:00	11:05	12:20	960	50
成都	G52712/1	二四六	17:00	18:50	19:35	21:00	850	50
拉萨	G52712/1	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票		1500	140
林芝	G52712/1	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票		1600	140
西昌	G52696/5	二四六	21:30	重庆中转	重庆过夜中转免费住宿		920	70

洛阳中转国际部分航班时刻表

(一票到底) 虹桥浦东东乘免费车 价格不含各项税费

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

国际订票热线:64814777

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

出门看天



今日天气 全区阴天有中阵雨或雷阵雨,局部伴有短时雷雨大风等强对流天气,偏东风2级~3级,16℃~26℃。

历史上的今天 1982年的今天,市区最高温度为36.5℃,是有气象记录以来该日气温的最高值;1994年的今天,市区出现大风天气;1996年的今天,市区出现大雾天气。

紫外线强度预报 2级,强度较弱。

气象与健康 春夏之交,气温逐渐升高,血液循环加快,大脑皮层兴奋度增高,以适应白天昼延长及散发体热的需要。故在此季节,衣着方面要注意及时减衣,切忌早晨外出时的着装到中午较热时仍捂在身上,弄得满身大汗,这样反而容易生病。

5日 全区阴天转多云,部分地区有阵雨。

6日 全区晴天间多云。

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。(洛阳市气象台)

空气质量 (3日)

污染指数	68
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
南昌路南头顺驰城门面房

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010116期中奖号码
05 13 15 18 22

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	6注	23088元
二等奖	770注	50元
好运二	431注	24元
好运三	650注	120元
好运四	25注	1304元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010116期中奖号码
6 4 3

奖等	中奖注数	每注金额
单选	562注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	870注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告

第2010050期中奖号码
01 07 10 15 21 28 29 08

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0注	0元
二等奖	20注	2注	15032元
三等奖	266注	7注	2260元

体彩“排列3、排列5”第10116期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	503	直选 9495注 组选3 0注 组选6 12477注	1000元 0元 160元
排列5	50373	63注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告

第10050期中奖号码
07 08 15 30 35 05 10

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	7注	500万元
二等奖	29注	85847元
三等奖	51注	11660元
四等奖	213注	3000元