

露天无证烧烤危害大 市民投诉增多,食品卫生专家建议不吃或少吃



露天烧烤摊儿卫生状况让人忧。

□记者 李建民 通讯员 康留国 文/图

入夏以来,我市露天无证烧烤摊点逐渐多起来。据不完全统计,我市市区共有烧烤摊点近800个,平均每天烧烤摊点上桌翻台率达300%,相当于我市每天有3万~5万人吃烧烤。在露天烧烤生意红火的同时,市民的投诉也滚滚而来。昨日,记者统计了一下本报新

闻热线66778866上市民对烧烤产生污染的投诉和对取缔露天无证烧烤摊点的建议,发现竟有100多条,投诉范围涉及我市各个城区的多个路段,由此可见群众对露天无证烧烤扰民的意见很大。

烧烤可能致癌 食客并不在意

端午节期间,记者与朋友去位

于定鼎北路的露天烧烤大排档,烤羊肉串的师傅一见老熟人来了非常热情。朋友说,他前几天刚吃过羊肉串,都快拉死了!现在的羊肉串脏得很,据说有摊点拿死猪肉做羊肉串。因为和朋友是熟人,老板倒也实在地说起烤羊肉串的一些“内幕”:羊肉成本太高,因此从肉串摊到小饭馆就有人用鸭肉、猪肉、鸡肉来充羊肉的现象。有良心的老板只用鸭肉、猪肉、鸡肉;没良心的就用死肉、臭肉了。这种肉在涂抹了孜然、辣椒粉等调料后,就分辨不出肉的面目了。

市疾病预防控制中心公共卫生所副所长宋现说,烤肉时,温度能超过200℃,蛋白质遇高温可能产生致癌的“杂环胺”类物质,只要温度达160℃就可产生致癌苯丙芘了。越是烤得熟的部分,致癌物含量越多。如果肉被烤焦,局部温度接近300℃时,肉中脂肪还会产生大量苯丙芘。

记者为此采访了几个在烧烤摊点就餐的市民。一位姓戎的男士说:“烧烤可致癌这种说法听说过,不过据说那都是‘可能’导致,自己身体相当健康,应该不会有事。”市民王女士说:“烧烤可致癌的说法,我没有听说过。”马先生说:“可致癌

就可致癌吧,反正也不会马上得癌。随着科技发展,癌症也能攻克!现在不叫我吃,还真是受不了。”

贪吃烧烤危害大 专家建议应少吃

据洛阳市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科王朝霞介绍,吃烧烤对人体危害很大:一是它含有致癌物。二是嫩肉粉的问题。嫩肉粉本身无可厚非,可以使肉质变嫩,促进蛋白质消化,但摊主为了发色、防腐和风味的需要,在嫩肉粉中加入了亚硝酸盐,而亚硝酸盐可间接引发肝癌、胃癌、食管癌等。三是食品卫生没有保证。露天烧烤摊苍蝇乱飞,食品加工过程中也存在许多卫生问题,在临床上因吃烧烤引起的食源性疾病非常多。四是营养不均衡。吃烧烤时,人们往往吃肉多,吃面食、蔬菜少,这样不利于营养素的吸收和利用。

王朝霞建议:最好不吃或者少吃烧烤;一旦吃烧烤,在选择电烤方式的同时,可多吃些面食、薯类和一些维生素C含量丰富的新鲜蔬菜和水果,如菜花、柿子椒、番茄、鲜枣、猕猴桃、柑橘等,以补充碳水化合物、无机盐、维生素、膳食纤维等。

夏至极热近 暑来多吃“苦”

□记者 石蕴璞

端午节,我市天气热得似乎一发不可收拾。昨日12时,市气象台再次发布了高温橙色预警信号,预计洛阳市区、孟津、偃师、伊川、宜阳、汝阳等地最高气温将升至37℃以上。这是继15日、17日之后,我市连续发布的第三个高温预警信号。

今日19时28分,我们将迎来夏至节气。尽管是一年中的第十个节气,它却是二十四节气中最早被确定的一个,早在公元前7世纪,先人便采用土圭测日影确定了夏至。夏至又被叫做“日北至”,意思是太阳运动到最北的一日。这天,太阳几乎直射北回归线,北半球的白昼时间全年最长,我市日长为14小时~15小时,而黑龙江的漠河日长超过17小时。

民谣有“吃过夏至面,一天短

一线”一说,虽然今天以后,太阳将逐渐南移,白昼会日渐缩短,但我市气温不会就此回落,炎热的日子还在后头。由于地表接受的太阳辐射仍然比地面反辐射放出的热量多,因此气温将继续升高,离最热的“三伏”天还有一段日子呢!

昨日,我市最高气温普遍为35℃~37℃,最高气温37.4℃出现在伊川。

“绿树阴浓夏日长,楼台倒影入池塘”,未来3天,我市仍以晴好天气为主,无明显降水,预计最高气温35℃~37℃,最低气温21℃~23℃。市民除了要注意防晒避暑,还要防止“情绪中暑”,戒躁戒怒,保持乐观;饮食清淡,少吃油腻,多喝水;保持室内通风,保证充足睡眠。此外,市民不妨多吃苦味食物,有利于清热祛暑、提神醒脑、消除疲劳、增进食欲。

6月21日夏至:
一年中最热时候即将到来

夏至表示炎热的夏天已经到来,时值阳历6月21日前后

此时节,公众应避免在强烈的阳光下暴晒,外出时,应采取防晒措施,要打伞和戴帽子,涂防晒霜

夏至 表示炎热的夏天已经到来,时值阳历6月21日前后

这一天,太阳几乎直射北回归线上空,北半球白天最长,夜晚最短

郑悦 编制 新华社发

考前准备有序 应试事半功倍

□记者 李燕锋

再过一周,初三的学生就要上考场,如何做到考前准备有序,应试事半功倍,不妨听听市22中教导主任刘丽霞的经验谈。

第一,要保持良好的心态。刘老师讲,临近中考,巨大的学习压力和炎热的天气让考生们变得敏感易躁,每个不合心意的细节都可能让自己的心情变坏,而这是临考之大忌。因此,家长和教师应注意从以下几方面:

营造温馨、和谐、轻松的家庭氛围。家长要帮孩子调整好状态,从家居布置、饮食安排、生活习惯上去减轻其心理负担,如:换上能

让孩子产生愉悦情绪的窗帘;把更多时间和空间让孩子,只在其需要时送上一杯豆浆或牛奶;孩子学习疲惫时,家长可找些轻松的话题与其闲聊等。

注重学生信心的培养和做题技巧的辅导。考前这段时间,考生要利用平时的搜集整理,特别是纠错本上的知识点,进行回归性的巩固和梳理,课本、基础知识应是复习的重点。老师可对学生多鼓励,让孩子保持信心百倍、情绪高涨的状态;同时要适当的限时训练,重点是做题方法、技巧的训练。

调整和中考同步的作息时间表。考前一周,老师和家长要指导考生根据中考的学科考试时间安

排复习日程,如上午8:00~10:00复习语文,下午2:30~4:00复习英语等,只有这样才能让孩子在考试时形成良好的学科应试兴奋点;同时,调整孩子休息时间,注意中午和晚上休息习惯的养成。

第二,做好充足的考试准备。中考总计七门学科,考试科目和具体要求不同使每场考试的准备工作也稍有差异,如:数学要准备画图工具,政治、历史要准备各查资料等。因此,任课老师要逐一向学生交代考试时的注意事项和必备的物品,有可能的话检查学生们的准备情况,对其准备过程中出现的问题及时给予指导和纠正。此外,教师要就考试过程中可能出现的

意外情况对学生提醒,如考场上发现试卷缺损怎么办等。

第三,考前教育要细化、易操作。上考场前,许多细节问题教师要告诉考生,如:提前看考场要熟悉哪些地方,考后集合地点的确定,考后“三不准”(不回忆考题、不讨论答案、不估算成绩)等。只有这样,才能有效避免考试过程中学生惊慌失措、情绪低落现象的出现。

备战中考

洛阳市第22中学协办
省高中课改实验基地
省体艺特色学校

电话:64948466—8808
13592018997

空气质量 (20日)

污染指数	133
空气质量状况	轻微污染
首要污染物	可吸入颗粒物

你中了吗?



“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2010164期中奖号码

01 06 08 10 16

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	5注	35091元
二等奖	443注	50元
好运二	328注	30元
好运三	268注	272元
好运四	7注	4375元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2010164期中奖号码

0 2 2

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	288注	1000元
组选三	180注	0元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2010070期中奖号码

红色球号码: 08 13 23 27 31 33
蓝色球号码: 07

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	6注	7609408元
二等奖	117注	200723元

体彩“排列3、排列5”第10164期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	684	直选	6143注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	15794注 160元
排列5	68473	22注	10万元

体彩“七星彩”第10071期开奖公告

中奖号码: 4 8 4 1 6 0 5

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	15注	28131元
三等奖	204注	1800元



失主看过

曹先生16日早晨在周王城广场西侧捡到赵军霞的身份证和2张银行卡,请失主拨打电话13014706728联系认领。

张先生在八一路捡到陈秀茹的老年卡,请失主拨打电话63932952联系认领。

张先生在孟津县麻屯镇捡到新安县北冶乡李燕的身份证,请失主拨打电话13083794590联系认领。

王女士19日下午在商业职工医院后面捡到吴皎皓的房产证和一串上面带一个卡通小布熊的钥匙(2把),请失主拨打电话13663892651联系认领。



捡到请举手

王先生16日晚在道南路口岸大厦天地华宇公司门口丢失一个皮包,里面有客户的索赔资料、天地华宇的货运单,请捡到者拨打电话13673797799联系失主。

(敬芳整理)

(更多信息请登录洛阳网·生活资讯频道查询)