

乳糖不耐受 影响营养吸收

什么叫“乳糖不耐受”?

“我每天都硬着头皮喝奶,不喝也不行”,玄武区香铺营社区70岁的郭奶奶皱着眉头说,听说牛奶能防骨质疏松,而且鲜奶的营养成分更高,她就给自己和老伴每天订了一瓶鲜牛奶。但没想到,每天最难受的就是喝牛奶。“喝完十几分钟就恶心,还经常拉肚子,痛苦啊!”

据国家食物与营养咨询委员会副主任梅方权教授介绍,乳糖不耐受是世代饮食习惯导致遗传基因突变的结果。像郭奶奶这样硬着头皮喝牛奶的老人很多。去年年底,该委员会组织国内十几位奶类专家,对2190名3岁至70岁常喝牛奶的志愿者进行调查,结果发现,70%的成年人喝奶后有腹痛腹胀腹泻现象,儿童则是36%。梅方权称,牛奶中

一半人喝牛奶等于白喝

喝完奶,腹痛腹泻是怎么回事?仅是肠胃功能不好吗?答案是否定的。昨天,南京市玄武区第19届科普宣传周上,国家食物与营养委员会及中科院生物物理研究所专家提出,喝牛奶不适是因为体内缺少一种叫乳糖酶的物质。8成以上的中国人普遍缺乏乳糖酶,这导致至少一半的人喝牛奶等于白喝。

含5%的乳糖,乳糖只有被分解为半乳糖才被人吸收,但如果体内缺乏乳糖酶,乳糖会被发酵成酸性物质和气体,对人体产生不良反应,医学称为乳糖不耐受。部分人出现腹痛、腹胀、腹泻等症状,叫做乳糖不耐受症。据中国疾病预防控制中心调查,我国成人乳糖不耐受的发生率约80%,其中乳糖不耐受症占30%-40%,乳糖吸收不良占60%-70%。

乳糖不耐受 喝奶也是白喝

众所周知,牛奶含有人体所需各种营养素和免疫因子,国家也在推广学生奶计划。但

乳糖不耐受大大影响了营养物质的吸收。据称,一半以上喝奶者因乳糖不耐受无法充分吸收钙、铁、锌等营养元素。

中科院生物物理研究所王加义研究员介绍,乳糖不耐受会带来3大危害。首先是消化道症状,其次影响对铁、钙、锌、碘、维生素A等营养素的吸收,造成营养流失。更严重的是,会阻碍体内钙、磷、维生素D等营养素的吸收利用,导致缺钙,增加小儿佝偻病和中老年人骨质疏松的发生率。

据了解,目前检测是否为乳糖不耐受有3种方法。一种是做氢呼吸实验,一些三甲

等医院可以开展。第二种是饮奶后抽静脉血测定血糖浓度的改变。还有一种是,通过测定饮奶后尿半乳糖的浓度来判断。目前,各级医院和妇幼保健院社区卫生服务站均可开展。

普遍没听说过乳糖不耐受

专家透露,日本、韩国等国,已通过向牛奶中添加乳糖酶做低乳糖牛奶或去乳糖奶的做法,解决乳糖不耐受问题。而我国,还没有这样的牛奶上市。王加义说,北京超市有乳糖酶销售,但一枚就要3元,价格高昂,少有人买。

记者昨天在城东和城中

多家大型超市乳品柜台走访,随机询问了30名顾客,竟无一人听说“乳糖酶”和“乳糖不耐受”。在一大型超市,记者询问有无乳糖酶卖,营业员一脸惊诧:“乳糖酶?我们这没有,听都没听过!”南京市儿童医院张理菁医生也反映,遇到有反复腹痛、呕吐甚至便秘的儿童,医生建议家长做个乳糖耐受测定,家长普遍无法理解。

乳糖不耐受该喝什么奶?

王加义称,目前,该所正在研究在牛奶中加入乳糖酶,试做低乳糖奶,这种牛奶能解决乳糖不耐受问题。“酸奶也能缓解乳糖不耐受”,但酸奶不能空腹喝,也不能加热后再喝。不过,记者走遍了多家大型超市,在多达二三十种牛奶中,也没看到一种低乳糖奶,更别提去乳糖奶了。

快报记者 许小红

八成家庭 未清洗过空调



快报讯(记者 赵丹丹)

最近快报报道了空调制冷效果差,是因为空调没有清洗的原故。报道一出,很多读者打进“96060”,表示自家的空调也没清洗过,发生同样制冷效果差的问题,甚至还有怪味散发,求助师傅上门清洗。据便民网统计,打进电话的几百名读者中有八成以上家庭从没清洗过空调。

在读者王女士家里,王女士表示,她家的空调买了3年了,从没清洗过。“我们最多也就把外壳擦擦,谁还知道这里面也要清洗呢?王女士说,难怪最近空调有异味。便民师傅专业清洗了一遍空调,洗下了一盆盆的污水。据师傅估计异味可能就是水槽里长期积累污垢造成的,据他介绍,平时不管是办公室还是家中,一要保持环境的清洁,因为空调是吸风的,会把空气中的很多物质吸进空调内,有些附着下来,长期以来不清洗就会产生异味散发出来。二来空调积灰是难免的,所以建议大家最好一年定期清洗一遍空调,以保证家人的健康。

实用资讯

山西路广场 周六专家为您解惑

快报讯(记者 常毅)5月26日上午9:00—11:30,来自民进江苏省直工委和南京市委的30余名著名专家学者,将在山西路广场为市民提供教育、法律、医疗、文物鉴定以及南京图书馆新馆介绍等方面的咨询服务。

据了解,此次咨询在教育方面包括小升初、中考、高考、职业教育、心理教育等内容,提供咨询的是一批省、市教授、特级教师、高级教师;医疗方面包括各个科目,来自省人民医院、省中医院、中大医院的专家将现场问诊;法律方面有省、市“十佳”律师等名律师为百姓答疑解惑;参加文化鉴定的都是资深的业内专家。此外,民进南京图书馆支部成员将介绍新馆情况,为市民充分享用这个教育、休闲、文化场所提供便利。此外,当天上午10:00,民进会员、著名书画家萧平将在南京图书馆举办书画鉴赏专题讲座。

周六下午 金图有免费讲座

快报讯(记者 胡玉梅)本周六下午2:30,南京大学信息管理系徐雁教授将在位于长江路262号的金陵图书馆学术报告厅举行一场《阅读与人生》的讲座。

届时,徐雁教授将从解构“知识改变命运”和“性格决定命运”两个命题入手,结合钱钟书笔下《围城》的“方鸿渐悲剧”、王安忆《长恨歌》的“王琦瑶悲剧”和范小青笔下《女同志》的“万丽悲剧”等,极具文学性和个性学术色彩地论证“人生必须阅读,阅读积累知识,知识造就文化,文化塑造性格,性格决定命运”的良性循环。



随着连日的高温,空调维修工成了大忙人 快报记者 赵杰 摄

五星全国第八屆空调节周六启动

1000万台低价空调 最高降幅达50%

昨天,五星电器宣布,从周六开始五星在全国140家门店联动,全面启动第八屆空调节,主推节能高效空调。五星电器企划中心总监景星介绍,五星本周还向市场投放了1000万台专供空调新品,向空调涨价说“不”,五星将借助空调节把价格下拉30%-50%。

一款1P空调跌破788元

5月下旬启动的五星电器第八屆空调节,作为空调旺季的第一波热身赛,超低的空调价格首当其冲。国产品牌格力、美的、海尔、春兰、海信、奥克斯、志高、格兰仕、TCL、小天鹅;合资品牌三菱电机、大金、三菱重工、松下、日立、三星、LG等均表示大力支持。景星介绍,此次空调节结合空调价格直降、返券、买赠、服务、套餐豪礼、品牌老总签名售机、与指定品牌的强强联合等促销活动,推广节能高效空调,提前抢占旺季市场。

据了解,空调节期间,全场空调价格将有30%-50%的降幅,其中某款1P空调跌破788元,某款1.5P空调跌破1588元。南

京五星把空调的主战场放在了新街口、山西路两家旗舰卖场,其他卖场进行联动。

周六新空调无底价竞买

为了解决安装不及时导致消费者投诉,五星推出空调夏季先锋服务,承诺:一个小时:上门服务时间与预约时间误差不得超过一小时;一个电话:售后服务电话等待时间不超过话机响铃三次;一次到位:安装维修一次服务到位;一站式服务;二倍赔付:在规定的时间内,其他商家同品牌同型号的价格低于五星,消费者可凭其他商家的有效销售凭证向五星索取赔付,赔付金额为差价的双倍。

为了给消费者更直观的印象,本周六上午五星将在新街口卖场正洪街广场举行服务先锋现场PK比赛。包括标准安装图片展、实机安装演示、现场咨询、演示实机竞买4个环节。消费者可以现场评选安装较好的工人,针对上门服务的流程细节进行打分,五星将给打分的消费者提供精美礼品。在现场,五星对于用于演示的新空调将进行无底价竞买,该空调与正常售出的空调享有同等的售后服务。

快报记者 陈刚 通讯员 方乐

国美承诺空调6小时送货上门

快报讯(记者 张波)自上周开展“挑战服务极限”行动以来,南京国美空调销量一路上扬,特别是海尔、海信、松下、志高、科龙、格兰仕等品牌的指定型号。对于“6小时送货上门”的承诺,大部分消费者感到“很放心”。

正在海信专柜选购空调的刘先生告诉记者:“其实刚开始得知买空调6小时送货上门时,我还抱怀疑态度。但国美电器有一个‘有奖投诉’,这就让人放心多了。”据悉,除了“6小时送货上门”,

国美电器的免费上门设计、免费送货、免费安装、免费预约打空调孔等一贯的服务措施也是吸引消费者的重要原因。

对于近一周空调销售猛增的态势,南京国美副总经理兼营运总监江波表示,下一波的销售高峰就要到来,国美电器的“6小时送货”承诺就要面临新的考验,同时,国美依然接受“有奖投诉”。目前,国美电器已经从备货、服务、价格三方面齐发力,完全能够从容应对即将到来的高温天气和空调需求猛增的态势。

23岁女孩右耳朵是个“实心” 大腿皮肤修补“耳道”

“医生,我耳朵什么时候能听见啊?”鼓楼医院耳鼻喉科里,一位美丽的女孩子焦急地询问。20多年里,小静(化名)只能用一只耳朵去倾听这个世界,她的右耳朵是“实心”的。“这是先天性的无耳道,还是比较罕见的”,鼓楼医院余万东主任医师说。

就怕别人盯她耳朵看

23岁的小静是南京人,长得清秀可人,一出生时,家长就发现她右侧耳道是“实心”的,这个耳朵让她苦恼了20多年。随着年龄的增大,小静常常感到自卑,总感觉别人老拿自己的耳朵说事。同学跟她交谈,她总要侧着身子听,出去逛街买东西,人

家总会不由自主地盯着自己的耳朵看,让她浑身不自在。去年,她大学毕业,到了该交男朋友的时候了,这可不能再拖了,于是先后到上海、南京等大医院咨询就诊,但一直没有找到好的治疗方法。

大腿皮肤补鼓膜

今年三月份,她慕名来到鼓楼医院就诊。余万东主任医师通过CT检查后,告诉小静这个耳朵有救。昨天,余万东指着一幅耳朵构造图告诉记者说,小静右侧外耳道闭锁,没有耳道,传播声音的鼓膜和听小骨不全,但内耳发育正常,这就像是没有“传声筒”一样,声音无法传到内耳。把这个“传声筒”做

好,听力恢复有希望。小静毫不犹豫地向余万东医生提出手术要求。

余万东告诉记者说,手术耗了整整4个小时。先在小静头颅骨上取一小块骨,雕刻成2毫米大小的砧骨,连结在两块听骨之间,再在头皮下取一块筋膜,移植贴到听小骨上,又在大腿取一块皮片,做成卷筒状,贴附到移植的鼓膜和骨性外耳道上,外侧与耳朵的皮肤缝合,这样,声音通过做成的耳道—移植膜—听小骨,放大传导到内耳。当记者见到小静时,她高兴地说,现在还没有完全好,但已经明显感到听力大增,而且外形也与常人相差无几。

通讯员 柳辉艳 快报记者 刘峻

“ 央行存款利率上调后,未发行完国债利率此次也相应调整,但是,银行并未排起定期存款转存长队,也没有出现国债提前兑付高峰。为啥?”

加息了 钱还是越存越“少”

央行加息后,国债利率也迅速相应提高。存款、国债利率都提高了,按理说又有不少人为了多增加点利息,要开始转存,提前支取了,但是出人意料的是,这次加息之后,无论是定期存款转存,还是提前支取国债的,都没有上次多。

这次转存的人明显少了

记者这两天到新街口工行、中行、农行、招行、民生等多家银行调查后发现,这次加息之后,并未出现上次加息之后的转存长队,不少网点一天下来也只碰上两三个转存的客户。

农行一家网点工作人员告诉记者,昨天一天,他们只碰到一位老年客户,要求将新存入不久的定期存款取出,再按新利率转存。招行新街口网点大堂经理告诉记者,这次来转存的人明显减少了。

江苏省工行相关负责人说,这次加息后,国债利率也相应提高,未发行完的凭证式三期国债,三年期利率从3.66%调整至4.11%,五年期利率从4.08%调整至4.62%。“如果老百姓已经拿到手的国债提前兑付,支付0.1%的手续费再换作新的国债,应该说利息还是增加的,但是这次来提

前兑付的人也很少。”

加息了钱还是越存越“少”

从表面上看,央行上调存款利率后,10万元一年期定期存款可以比加息前增加216元利息,但是和居民消费价格指数比起来,定期存款实际上仍然存在贬值风险,只会越存越“少”。

以10万元存款为例,加息后一年期税后存款利率实际上为2.448%,而今年4月份CPI仍然高达3%。这也就意味着老百姓的1年期存款的实际利率为3%-2.448%=-0.552%。这是什么含义?它意味着你将10万元存进银行,1年后它的实际价值变成了99448元,有552元白白地“蒸发”!

“其实从2004年以后,我国物价上涨较快,就一直存在负利率的问题。”河海大学金融系教授、博导曹家和接受记者采访时表示,其实老百姓的感受会比统计更明显,因为日常生活中所需的水、电、煤气、粮食、菜、肉统统在涨价。

而对于国债利率的上调,今年70岁的市民王大妈称,她原来国债每期都买,但是最近利率老是调整,“万一这次提前兑付了之后,下次发国债再涨利率怎么办?”所以王大妈干脆啥也不干,等下次国债发行再说。

怎样避免钱越存越“少”

兴业银行南京分行注册金融理财师CFP严萍建议市民可采取几条措施,避免定期存款会越存越“少”。

对于一年期以内的存款,她建议可用货币型基金来代替。货币型基金的流动性比较好,客户卖了之后,第二天、第三天资金就能到账。另外它主要投资于央行的短期金融债券,收益率也在1.8%-2.3%这个区间,而现在一年的定期存款扣掉利息税以后也是2.2%左右,如果在同等的收益条件下,选择一个灵活性比较好的货币型基金也是比较好的方式。

此外,还可以考虑银行理财产品,目前一些打新股、信托类的理财产品,一年期收益能达到4.5%,远远超过银行存款,而且安全性也比较高。

对于长期存款,她建议可以考虑一些5年期的银保产品,有的保险产品是有保证结算利率的,从2.25%-3%不等,收益有点类似国债,不过,这类产品多个意外伤害保险,具有保障功能。此外,也可以根据家庭需要,配置一点保本基金或是债券型基金。

快报记者 王海燕

