

经常逛超市的朋友也许会发现,超市摆放食盐的货架上卖的最快就是普通的加碘盐。面对超市货架上琳琅满目的各式盐类,不少市民除了感觉眼花缭乱外,更多的则是一脸茫然。

强化盐五花八门,你会吃吗

专家提醒,不要凭感觉购买,食用要适可而止

强化盐不是所有人适合

这么多品种的盐,究竟该选哪种?南京市中西医结合医院食疗养生专家王东旭副主任中医师介绍说,营养强化盐是新一代的营养盐,主要是在普通食盐中添加了一种或者几种营养强化剂,适应不同人群的需要。但因为这些营养强化盐各有侧重,所以不建议市民凭感觉购买。

强化食品非保健食品

除了营养强化盐之外,我国的强化食品主要还有强化面粉、强化大米、强化酱油、强化食用油、强化辅助食品等。南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授介绍说,营养强化食品和保健食品都属于食品,但是营养强化食品不能简单地等同于保健食品。因为营养强化食品是在现代营养科学理念的指导下,根据居民营养状况,针对不同区域、不同工作、不同生长发育期人群的营养缺乏水平和营养需要,以人群广泛消费的食品为载体,加

入特定营养素生产的食品,以补充人群所缺乏的营养素且不改变人群的饮食习惯的一类食品。

缺什么才能吃什么

郭海英教授介绍说,每个人的营养状况与其身高、体重、身体状况密切相关,某些营养素如果超出正常的数值,就会出现一些副作用。如维生素A、D食用过量,可引起毒性反应;维生素D和钙同时吃,会形成钙的沉积,严重的会造成肾衰竭;氨基酸长期不平衡,会降低人的抵抗力。

郭教授提醒,选择营养强化食品必须根据食品的营养成分与人体必需营养素的合理构成来决定。另外,食用营养强化食品也要适可而止,当身体不缺乏该类营养素的时候应及时停用,否则会造成某种营养素过多而导致不良后果。

专家指出,目前我国营养强化食品分为以下三类:一是国家强制性推广的强化食品,如加碘盐。二是国家建议性推广的强化食品,有国家相关部门在其中推

低钠盐:

适合人群:患肾脏疾病、高血压、心脏病等人群

硒强化营养盐:

适合人群:中老年、心血管疾病患者可适量摄入

铁强化营养盐:

适合人群:婴幼儿、妇女及中老年等缺铁性贫血类特殊人群

钙强化营养盐:

适合人群:容易患佝偻病,出现烦躁不安、面部青紫、头部多汗、手足抽搐、蛀牙(龋齿)等症状的患儿

注意事项:对预防骨质疏松有帮助。但需多吃含磷食物,适当补充维生素D

锌强化营养盐:

适合人群:妊娠后期的妇女、进食量少的老年人、学龄儿童等人群

核黄素盐:

适合人群:素食主义者



动、宣传。如铁强化酱油、添加了维生素、叶酸、钙、铁、锌等多种营养素的强化面粉和添加了维生素A的食用油。三是企业自主的食品强化行为,如婴幼儿配方奶粉,这类食品必须按照国家

标准制作,按规定要添加20多种维生素、矿物质等;此外,目前市场上还有很多添加了钙、铁的饼干,添加了维生素C的糖果、饮料等,也都属于企业吸引消费者的商业行为。 通讯员 杨璞 快报记者 刘峻

| 服务 |

新车不安检 125元就能上牌

快报讯(记者朱俊俊)从10月1日起,所有经出厂检验合格的轿车产品,无需再进行机动车安全技术检验。车管部门昨日对此免检新政予以说明,称只要是符合条件免检的车辆,上牌一律参照125元的收费标准。

“新政实施前,免检轿车不用上检测线,但要进行人工检测,收费是50元。”车管部门有关人士介绍说,这部分新车在车管所缴纳的费用一共是175元。而需要上检测线的轿车,则要缴100元的上线检测费,但不再进行人工检测,收费总共是225元。该人士介绍,新政实施后免检轿车比例达到90%,参照新政实施前免检轿车的收费标准,即175元(如加上不属于车管所收取的,约15元的拓号费,就是190元)。“针对免检轿车,50元的人工检测费也不存在了。”该人士说,只要是符合条件的免检轿车,现在上牌的费用就是:100元牌照费+15元行驶证工本费+10元的登记证书费=125元(如加上拓号费,则是140元)。

| 交通 |

无环保标志车辆不得进主城区

今起开始曝光处罚 闯禁区的罚100元

快报讯(通讯员宁文轩 记者朱俊俊)无环保标志车辆的“末日”就要到了。根据南京市政府的规定,从2010年9月1日起,每日7时至22时,河西地区禁止黄色环保标志及无环保标志的汽车通行。从今天开始,交管部门将对进入主城区的无标志车辆进行抓拍,闯禁区的处罚100元。

新增的18处电子警察从10月11日开始拍摄无环保标志、黄色环保标志机动车违反禁令等交通安全违法行为。具体是:

龙蟠中路(太平门加油站北侧)、中山东路(龙蟠中路和太平南路之间,广发银行北侧)、中山南路(建邺路以北,交通规划院东侧)、集庆门大街11号(集庆门桥以西南侧)、水西门大街79号(水西门桥以西南侧)、梦都大街(黄山路和庐山路之间,金陵中学南侧)、梦都大街(黄山路和庐山路之间,金陵中学北侧)、汉中门大街(汉中门桥以西,劲顺花园南侧)、虎踞北路(定淮门和草场门之间,古林公园西侧)、虎踞北路

(定淮门和草场门之间,古林公园东侧)、中央路(文云巷与傅厚岗之间,中央路121号东侧、中山北路(模范马路和盐仓桥广场之间,鼓楼区疾控中心西侧)、北京西路(草场门和西康路之间,测绘局南侧)、江东北路(汉中门和草场门之间,永嘉年西西侧)、江东北路(汉中门和草场门之间,永嘉年东东侧)、清凉门大街(清凉门桥以西,华润苏果南侧)、草场门大街(草场门桥东桥头)、定淮门大街(定淮门桥以东,十四所南侧)。

地铁三号线有望恢复秦淮路站

快报讯(记者毛丽萍)8月22日,快报独家披露地铁三号线线路微调,取消江南段秦淮路站。对于秦淮路站被“调没”了,不少居民纷纷反对,南京地铁指挥部对此做出官方解释。不过,记者昨天获悉,秦淮路站恢复转机,江宁区规划局已向地铁部门建议对地铁三号线站点进行优化,对恢复地铁三号线秦

淮路站进行论证。据介绍,地铁指挥部在综合考虑站点客流、设站间距、工程地质等因素后,设计单位提出取消秦淮路站,并经总体设计专家审查会审议通过。现在秦淮路站又因为江宁区的规划有了新的转机。江宁区规划局表示:“地铁三号线途经东山副城核心区百家湖片区,根据《东山新市区

百家湖片区控制性详细规划》,开发一期(通淮街以东、胜太路以北、双龙大道以西、秦淮新河以南)规划主要为商贸、居住为主,产业将实行‘退二进三’,规划实施后该片区人流将有大幅度增加,为此我局已向地铁部门建议对地铁三号线站点进行优化,对恢复地铁三号线秦淮路站进行论证。”

江宁浦口增设电子警察

快报讯(通讯员宁文轩 记者朱俊俊)为了加强管理,交管部门在江宁浦口等区新增178处交通技术监控设备,从10月11日开始拍摄机动车违反交通信号灯指示、违反禁令标志禁止标线指示等交通安全违法行为。

东牌楼、瞻园路交通管制

快报讯(通讯员宁文轩 记者朱俊俊)从2010年10月9日至2011年12月31日,交管部门对东牌楼(党家巷至瞻园路)实行交通管制,管制期间禁止机动车辆驶入。瞻园路(钞库街至大四福巷)由钞库街向大四福巷方向机动车辆单向通行,禁止机动车由大四福巷向钞库街方向通行。

巅峰之上,奢享六星级浪漫

金陵百对新人婚典新人火热招募中……

想拥有一场万众瞩目的婚礼吗,想和您的爱人一起留下一段最美好的金秋回忆吗,如果时尚与浪漫,是您对婚礼的梦想,您就是我们诚意寻找的100对新人。2010金陵百对新人婚典将为您带来一场冲击吉尼斯的浪漫的世纪婚礼。

金陵百对新人婚典是名城会--狂欢金陵栏目下的重头戏,至今

已成功举办了三届。本届婚典将在紫峰大厦450米的垂直高空和波光粼粼的玄武湖畔,上演一场精彩绝伦的水上、空中婚礼,百对新人将在碧水、蓝天和白云的共同见证下,共赴一段浪漫奢华的新婚盛典。

我们准备了精致的婚纱礼服和盛大的结婚喜筵,一站式服务免去新人一切麻烦。不论是即将步入婚姻殿堂

的新人,还是周年纪念的夫妻都可报名参加。现在,报名更有婚纱摄影、珠宝首饰等实用又贴心的现金券回馈,还有机会获国内外双人旅游、六星级酒店套房体验等缤纷礼包!为爱向前冲,赶快拨打025-68586767-0或13913860020报名吧!也欢迎您到中山北路8号云峰大厦19楼现场报名。西祠版号: http://b1254542.xici.net

走向中国品牌。综合全球各款成功的国民车,以及国内热销车型特点和消费者需求来看,国民车符合本国人民的审美习惯,售价不能太高,具备自主知识产权,有较高的普及率和保有量,符合现阶段国民的主流使用需求。最重要是经济耐用,油耗更低。

江淮和悦锁定“国民车”目标

9月28日,第九届南京国际车展在南京国际博览中心隆重揭幕,携中国汽车总评榜“最佳中级车”“荣耀的和悦2011款盛装上市,引起了广泛

的关注。日前,在首届全球汽车论坛上,江淮汽车股份有限公司副总经理戴茂方指出江淮汽车立志于为国人提供世界级的“国民车”,使中国制造

| 规划 |

江心洲 公开征集设计方案

快报讯(记者赵丹丹)记者昨天从南京市规划局获悉,新加坡南京生态科技岛开始公开征集全岛具体设计方案,青奥轴线要延伸到江心洲。

街灯是太阳能的,使用绿色能源汽车,提倡人们骑自行车和步行,在社区400米的半径之内开设一家邻里中心,配建学校、便利店、公交站等……未来的江心洲提倡节能和尊重自然的生活方式,整个区域如同生态公园。另外,为2014年青奥会专门打造的青奥轴线将延伸到江心洲。

此次征集的设计单位必须具备5年以上城市规划设计甲级资质或建筑设计甲级资质等相关条件,征集10月25日前截止,详情可登录(www.njghj.gov.cn)了解。

| 发布 |

百人跻身 “突出贡献技师”

快报讯(记者项风华)记者昨从省人力资源和社会保障厅获悉,省政府已经批准焦义平等54名优秀高技能人才为江苏省有突出贡献高级技师,翟玲等46人为江苏省有突出贡献技师。

为鼓励高技能人才培养,江苏省从2004年开始每三年进行一次有突出贡献高级技师、技师评选,今年是第三次开展此项评选表彰。按照相关规定,对有突出贡献的高级技师、技师,省财政将进行一次性奖励,相关企业也将在薪酬上予以倾斜。

南京科普创作协会更名

快报讯(通讯员胡春梅)近日,南京科普创作协会更名为南京科普作家协会,南京农业大学园艺学院院长侯喜林教授当选为新一届的理事长。该协会由各行业的科技专家和科普积极分子组成,开展科普创作、科普宣教等活动。据悉,由该协会创立的“社区科普学校”这一模式已被市科协推广成立了59所“社区科普大学”。

| 停气 |

因燃气管道施工,10月11日13:00至17:00下列地区停气:尧安新村100号北侧、新尧路22号等周围用户、天保桥西善花苑等一片、石鼓路162-196号、省中医院(食堂、药房)周围用户。

10月11日21:00至次日08:00下列地区停气:新亚花园、月新公寓、丁字巷52号、农场巷(63号、161号)、太平门街(1号、8号)、太平新村2号、新亚实业有限公司、南京新亚大酒店、富贵山20号2幢、黄埔路3号军区装备部、富贵山(1号、3号)、南京军区第一老干部服务处、南京军区警卫营警卫1连、儿童福利院(培智小学)、后宰门东村80号儿童福利院锅炉、后宰门西村42号、江苏省青年干部学院(餐厅)、华康饭店、清溪路、半山园21号海院、半山园、后半山园、后宰门街、后宰门东村、后宰门西村、后宰门东街、清溪村、佛心桥、富贵山、富贵山、富贵园公寓、海军学院(卫生科、干休所)、714厂后宰门幼儿园、无线电11厂、后宰门西村南师大继续教育学院、海英小学、半山园小学附属幼儿园、海军指挥学院餐饮、陆军指挥学院第一干休所餐饮、中山东路319号维景国际大酒店(食堂、锅炉)等一片。

10月12日13:00至17:00下列地区停气:龙江腾龙里、苏城北苑、苏城南苑、龙江龙凤花园、金信花园、阳光幼儿园、南京塞天皇星餐饮娱乐公司、阳澄湖大酒店等一片。

施工期间请关好总阀门,注意安全。 港华