

那么多营养盐,怎么吃才有营养

昨天是第十八届全国碘缺乏病防治宣传日,江苏省疾控中心和江苏盐务管理局等单位联合举行宣传活动。据悉,江苏拟将每公斤加碘盐里的碘含量下调10毫克左右,而全省最新调查显示,儿童甲状腺肿大率已经降至1.7%。

吃营养盐要注意啥?

现在去超市买盐,经常能看到低钠盐以及各类强化营养盐,这些盐到底怎么吃?江苏省盐务管理局专家一一作了解释。

低钠盐:是以深埋地下千余米的岩盐为主要原料,经纯物理方法和特殊工艺精心制作而成,它富含钾、镁、碘等人体必需的多种矿物质和微量元素。专家介绍,这种盐不是太咸,很适合高血压人食用。由于咸味不够,所以要多加几勺,但钠离子摄入量不会偏高,因为低钠盐中的各种离子已经达成一种平衡。

锌强化营养盐:是岩盐合理添加符合国家规定且人体较易缺乏的锌和碘元素,经过纯物理方法和特殊工艺制作而成。要注意的是,锌盐容易结块,属正常现象,因其吸湿性较强。

钙强化营养盐:是以岩盐

为原料,添加了钙元素和碘元素。要注意的是,钙盐冲盐开水,上面会有一层白色粉末,这是正常现象,因为漂浮物是活性钙,不溶于水。

硒强化营养盐:是岩盐为原料添加了硒和碘元素。专家说,食用硒盐每天可摄入30~80微克硒元素,而人体每天正常需要50~200微克硒,其作用显而易见。

健康平衡盐:以岩盐为原料,富含钾、碘、锌、硒等人体必需的多种矿物质和微量元素,而且有效避免了现代污染。烹饪时加入,菜烧熟后加入本品最佳。

特制食盐:目前还没上市,预计下个月能看到,外包装是绿色的。“现在的盐都加入一定的抗结剂,以防止盐凝结,而这款盐不加入抗结剂,采取了全新的工艺打造。”

存碘盐应该注意啥?

专家说,存碘盐的器皿,应

该为棕色避光的瓶或者陶瓷罐并有盖。碘盐存储时间不能长,应随用随买。为防止碘丢失,不能用水淘洗,炒菜、烧菜和煮汤时,不能过早放盐,应该在食物起锅时放入。不要把碘盐放在锅里炒,更不要放在油锅里煎炸。

江苏省疾控中心王培桦告诉记者,每天摄入加碘盐不要过量,世界卫生组织推荐每人每天食6克盐为适宜。目前江苏加碘盐执行的是国家标准,每公斤盐里添加35毫克碘,可以上下15毫克以内。随着加碘盐生产工艺的提高,目前江苏加碘盐均值可以稳定在每公斤31毫克左右。

多年的监测数据表明,江苏西北部丰、沛两县和铜山、邳州、睢宁等三地15个乡镇,由于饮用水含碘比较高,是“高碘地区”,除此之外,江苏其他地区都不属于高碘地区,包括一些沿海地带,都需要适当补碘。

通讯员 冯家清 快报记者 刘峻

每月用水超300吨的单位,“管”起来

快报讯(记者 鲍铭东)昨天是第二十一个“全国城市节约用水宣传周”启动日,南京60名海选出来的红领巾节水小管家代表、100多名大学生节水志愿者代表向全社会发出节水倡议,并开展了节水签名、节水调查、向低保家庭发放节水器具等活动。

南京市供水管理处处

长金勇军表示,今年下半年南京将出台非居民用水节水规定,将月用水量超过300吨的单位都纳入计划用水管理,并将按照3年的平均用水量下达用水计划,鼓励节约用水。

相关负责人表示,今年的干旱让高淳、溧水受到严重威胁,这也在提醒节约用水的必

要性。供水管理处将组织开展节水专项执法活动,实现对拒做水平衡测试、拒交超计划的违法行为予以查处。按照江苏省相关条例规定,2008年以后规划新建的2万平方米以上建筑面积小区都要配建雨水回用设施,否则最高可以罚款30万元。

南京将扩大精神病人福利范围

快报讯(记者 项风华)昨天是第21个“全国助残日”,昨天上午,南京市和玄武区残联分别举办了广场助残活动。市级机关工委和市残疾人福利基金会共同向玄武、秦淮、建邺等8个区贫困残疾人家庭捐赠1400台电视机;市残疾人福利基金会向全市139名贫困残疾学生捐赠“施宪刚爱心助学金”8.34万元。

记者还从南京市民政局获悉,南京将扩大精神病人福利范围。比如,对正常享受低保的普通精神病人,保障金增发10%,重度精神病人每月按保障标准全额的130%发放。

你为领事荐景点 领事给你送大礼

快报讯(通讯员 施宣 记者 鹿伟)英国驻上海总领事馆总领事戴伟绅先生5月24日至27日将来访南京。南京有众多人文自然景观,他该去哪参观呢?请南京市民给他推荐。

据悉,总领事请您为他推荐一个南京最有代表性的地方,并在20字以内说明原因。英国驻上海总领事馆将选出其中最富有创意的答案,奖励来回英国机票两张!另外,还将选出十位幸运者,赠送世博会英国馆纪念品。找到灵感了吗?赶快把你的答案于5月20日前发送到:press.shang@fco.gov.uk。

参与“爬楼”大赛 赢得精美粉红手包

快报讯(记者 曾菡)“shopping我最爱”评选活动启动以来,参与投票的人数在短短一周内,就突破了500人!为了感谢消费者的支持,本周起,第一轮礼品发放即将开始,我们准备了200余只粉红色精美手包,只要你关注我们的官方微博“shopping我最爱”,并参与“爬楼”大赛,就有机会拿到我们的奖品。

只要你按照以下方法操作,拿到手包的几率很大哦!首先,请登录都市圈圈网(www.dsqq.cn),点击“shopping我最爱”活动专题,进行投票;第二步,关注新浪微博“shopping我最爱”(http://weibo.com/2131186400);最后一步,回复“爬楼拿奖品”博文,评论的内容就是写出你在第一步中所投的商家名称,以及投给这个商家的理由。本次“爬楼”大赛每逢“8”楼就发放奖品,也就是说,如果你是评论回复的第8位、18位、28位、38位……就能拿到精美的粉红色手包。

提醒! 这些小区 近期升级机顶盒

5月17日、18日(周二、三):櫻铁村部分、太平桥南部分、大悲巷部分、裕德里部分、来凤街部分、毛家苑部分、菱角市部分、盐仓桥东街部分、于家巷部分、北祖师庵部分、建宁路267号、戴家巷部分、利群村部分、归云堂部分;

5月19日、20日(周四、五):佛心桥部分、富贵山部分、东箭道部分、太平桥南部分、黄家塘部分、评事街部分、千章巷部分、打钉巷部分、红土桥部分、竹架山部分、多伦路部分、盐仓桥部分、大桥南路部分、江沿村部分、四平二路部分、新民路部分、建宁路部分、栅栏门铁路梗1号;

5月21日(周六):花园路7号部分、金陵新八村、盛世花园、黄坊村83号、高教新村、金湾花园、天地花园部分、童卫路7号;

5月22日(周日):花家桥部分、盐仓桥部分、多伦路部分、盐仓桥东街部分、盐仓桥西街部分、黄土山部分、驴子巷部分、驴子巷后街部分、北祖师庵部分、东门街部分、宝塔桥东街部分、友谊村部分,具体请见小区内公告。

“你要不想和我过的话,请直说。”第二天,老公酒醒,我直接摊牌。他像演员一样,刹那间对我流下忏悔的泪水,动情地站在我面前,仿佛犯错的小学生,“对不起,老婆,我错了,我该死,让你操心。我保证下不为例,我……”

嫁给一个贪杯的男人



倾诉 | 用心记录你的故事

倾诉人:露露 32岁(文中人物皆为化名,请勿对号入座)
时间:5月14日 地点:新街口某咖啡馆 记录:快报记者 梅剑飞

老公当我面,第一次喝白酒

婚宴上,老公拉着我给客人敬酒。

老公喝的是红酒,每次,他轻轻抿一小口。轮到他同学的那一桌,众人起哄,要他和桌上的人保持一致,喝白酒。

“抱得美人归,不喝点白酒庆祝一下?”老公的同学提示他。

他竟然激动得给自己倒上白酒,“今天心情好,喝点也无妨!”

大家欢声笑语,老公情绪高涨。2008年春天我们结婚,算起来,从2005年恋爱至今,我们风雨同舟走过了数年。

“干了?”我以为自己听错了,老公夸张地举杯,“干了就干了!”

在大餐厅绕了一圈,老公渐渐无语。他的一位同学过来,将一杯纯净水换给他,劝阻他:“兄弟你悠着点,淡定。”

老公却越来越兴奋,说话慢慢不着边际,“我才没喝多呢,你才喝多了,你全家都喝多了……”

我脸上挂不住,示意身边的人把他拉走。看得出来,老公有点想控制自己的意思,他却又忍不住似的,滔

滔不绝地讲他是怎么追到我的。

他越说越欢,说到激动处,把酒杯直接给扔了,“服务员,倒酒!”他的亢奋像是装的,可你不至于让新娘在一边站也不是坐也不是呀!

他喝醉了就胡闹

终于正式成为一家人。老公表现出那种大功告成的得意,他的防线全部松懈。

“我喝点酒。”吃饭前,他非得喝几杯,起初他和我商量,后来干脆不问我。这也没啥,毕竟这是在家。关键是,他经常在外喝醉。

2009年10月,老公参加一个朋友聚会。凌晨1点,他仍没回家的迹象。

“你在哪,不回家了?”我第三次拨通老公的电话,他迅速接听,“回,回家了。”

“你在哪?”

“我在家啊!”

电话挂断,我再打,打不通。

我担心起来,将家中几个房间查了个遍,没人。打电话找老公的朋友,唯一的知情者说:“我送他到你家楼下了,他……他不在家?是不是又跑回去喝了?”

不在家。大家出来寻找。

我从江东门找到他们聚餐的地点汉中路,打个车,一路东张西望,路上,没有我熟悉的身影。

最后,小区的保安给我打来电话。事情大概是这样的:老公可能在小区的一棵隐蔽的松下睡着了,不知什么时候,他醒了,晃到车库,四处踢人家的车……

为什么我推测他在松下睡着了?是因为我们之后在那棵树下找到了他的手机,他在树下吐了一地。

“回家,我拉着他。”他烂醉如泥,踢车的劲头荡然无存,躺在地上骂骂咧咧。经多人帮忙,才将他弄到家门口。

到了家门口,老公的劲头突然爆发,他站起来猛烈踢门,“开门,给我开门!”我气得咬牙切齿。

婚前的他曾经“滴酒不沾”

贪杯,耍酒疯。老公三番五次地折腾,我深受折磨。

2011年元旦,我和老公在朋友家吃饭,他喝多了,当着众人的面打开朋友家的窗子要跳楼。

“你想干什么?”我以为老公在开玩笑,而他把头伸出窗外,一



条腿跳起来,把大家吓得一愣一愣的。“你嫌弃我,你不想娶我了……”老公喊,“我喝点酒怎么了,你想干什么?”

老公在朋友家一杯接一杯地喝,我早已反感,提醒他少喝,他无动于衷。

结果,他如期醉酒,醉得要跳楼。闹得朋友家鸡犬不宁,还砸了人家的茶几。

“你要不想和我过的话,请直说。”第二天,老公酒醒,我直接摊牌。他像演员一样,刹那间对我流下忏悔的泪水,动情地站在我面前,仿佛犯错的小学生:“对不起,老婆,我错了,我该死,让你操心。

我保证下不为例,我……”

这些话,呵,老公每次都照此表演,我千疮百孔,我厌倦了……

我说:“结婚前,我们恋爱三年,我咋没看过你喝酒?”

“我偷偷喝过。”老公坦白。

“第一次去我们家,包括我们订婚,你烟酒不沾。那是怎么回事?”

“你说过,痛恨喝酒的男人,结婚前,我不敢喝,忍,一次次忍,以前忍得住,结婚后,再也忍不住了。”

“喝酒真的对你那么重要,你那么馋?”我心灰意冷。老公可怜巴巴地说:“我也不知道,喝着喝着,我就什么都知道了……”