

《预包装食品营养标签通则》明年实施，医生教你看懂营养标签

1听可乐5个派，这顿饭能量就超标了

8月13日，卫生部通报，《预包装食品营养标签通则》明年1月1日起实施，届时预包装食品应当在标签上标示四种营养成分（蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠）和能量的含量值及其占营养素参考值(NRV)百分比。NRV百分比像一把营养尺，告诉市民每天摄入多少食品营养能达标、不过量。不过，很多市民说，虽说有的食品已经提前标注了营养表成分，但看不懂。

□通讯员 徐翎翎
现代快报记者 刘峻 文/摄

NRV是营养成分的尺子

《预包装食品营养标签通则》将于2013年1月1日起实施。其中规定，预包装食品应当在标签上强制标示四种营养成分和能量（“4+1”）含量值及其占营养素参考值(NRV)百分比，“4”是指核心营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠，“1”是指能量。卫生部门专家介绍，你可以把NRV当成一把尺子，如果写着30%，就是满足了一天需要的约1/3。

南京市中医院膳食科的营养师吴欣耘称，营养素参考值

营养成分表		7岁儿童营养信息	
项目	每份	营养素参考值%	每份占推荐或适宜日摄入量%
能量 Energy	142 千卡(34千焦)	7%	8%
蛋白质 Protein	1.4克(g)	2%	2%
脂肪 Fat	6.0克(g)	10%	11%
碳水化合物 Carbohydrate	20.8克(g)	7%	8%
钠 Sodium	58 毫克(mg)	4%	9%

从派的营养标签能看出，蛋白质含量偏低，不宜多吃

NRV可以帮助消费者避免过食营养素。假如你今天摄入的NRV已接近最高量，就要控制热量的摄入。比如有一款饼干，100g的能量营养素参考值为25%，也就是说吃这个饼干100g，能得到一个成年人一天所需能量的四分之一；而蛋白质是15%，则为一个成人一天所需蛋白质的15%，市民在吃这种饼干时，可以另外补充一些高蛋白食物来平衡。

派的蛋白质含量明显偏低

现代快报记者 在超市买了一盒派和一罐碳酸饮料，请吴欣

耘分析一下营养表。

吴欣耘说，从派的营养表中看出，蛋白质含量明显偏低。以7岁儿童为例，如果他把派当午饭吃，5个就饱了。表上所说的“每份占推荐或适宜日摄入量”，就是NRV。孩子吃5个派，可提供能量40%，蛋白质10%，脂肪55%，碳水化合物40%，钠45%。

通常一天里，早饭、中饭和晚饭，所需要的营养素约是2:4:4，也就是说，正常一顿午餐或晚餐所需营养素，比如蛋白质等需要占人体一天所需的40%。所以可以看出，孩子这一顿午饭不太

合理，因为只有10%的蛋白质明显是不够的，而其他营养素的含量却和正常所需量差不多，脂肪的含量偏高一点。

再喝可乐，能量就超标

再看这瓶碳酸饮料的营养成分表，就只提供了能量(7%)及碳水化合物(12%)，蛋白质和脂肪都是0。如果一顿午餐吃5个派，外加一罐330毫升的可乐，则能量为47%，碳水化合物为52%。那么这顿午饭就属于高脂、高糖、高热量、低蛋白质。

吴欣耘说，偶尔以零食替代正餐吃一顿，影响不大。但如果过多食用或者长期以此替代正餐肯定不行，会引起肥胖，而肥胖会带来一系列的疾病。长期缺乏蛋白质，会导致营养不良、全身浮肿等。碳酸饮料里所提供的糖分，很容易导致血糖波动甚至升高。碳酸饮料也会导致钙的流失，如果儿童、青少年过多饮用会影响生长发育，成年人过多饮用则有可能会使您提前骨质疏松。人体每天所要摄取的营养素除了上述5种之外，还有维生素、钙等。因此，需要均衡摄入各种营养素。

有没有喝酒，对着它说句话就知道

这个新玩意叫“酒精初检仪”，精确度非常高，大大提高了查酒驾效率



酒精初检仪(警方供图)

本报讯(通讯员 万庆松 实习生 罗睿 记者 朱俊俊)以往，南京交警查酒驾时，普遍的做法是将头探到司机跟前，用鼻子嗅有没有酒味，但这种靠“人鼻子”的方法精确度不高，效率也低，很容易在查酒驾时引发堵车。现在，南京交警用上了一种“新式武器”，轻轻一探就知道。

昨天上午，记者在南京交警六大队见到了这个“新式武器”酒精初检仪(如图)。交警六大队的万警官告诉记者，酒精初检仪

近期已开始在南京使用。万警官告诉记者，之前交警查酒驾时，会让司机打开车窗，交警的头则探进去，嗅一嗅有没有酒味。有时候，还会让司机对着交警的手套哈一口气，交警再闻一闻。这种方式很不卫生，也不精确，而且效率低，查酒驾时容易引发路堵。

这个初检仪却解决了上述问题，只要驾驶员在10厘米以内对着仪器说句话或者吹一口气，立马就能知道司机有没有喝酒。如

果没喝酒，仪器上显示的是绿色的横杠；如果驾驶员口气中含有酒精时，仪器上将会显示黄色横杠；当驾驶员饮酒过量，是醉酒状态，口气中含有较多酒精时，整部仪器的屏幕将变为红色。

如果显示司机酒驾，交警就会让他靠边停车，再进行吹气检测。“这个初检仪精确度非常高，我们使用了一段时间，从来没有误判过。”万警官说，现在他们的查酒驾效率至少提高了三分之一。

确诊是哪种ED需检测夜间勃起状况



男性性功能
科普系列之②
协办：金陵男科医院

勃起功能障碍(ED)是男性最常见的一种性功能障碍。几乎每个男性一生中都有过阶段性的ED经历，比如近期工作生活压力过大、焦虑抑郁情绪过重，都会影响到正常勃起。对很多男性来说，这还是讳莫如深的话题，所以认识上的误区也不少。今后几期专题，我们将特别关注ED，如果你有相关方面的疑惑，都可与我们联系。

勃起也分三种

勃起看起来都一样，原理却各有不同，心理活动、机械刺激和大脑抑制的解除，都有可能使人勃起。心理性勃起是大脑性活动中枢兴奋的反应，如影视书刊上的性内容刺激等；反射性勃起是直接接触、刺激阴茎的结果；自发的夜间勃起与呼吸、出汗一样，是正常的生理现象。一般来说，男性每晚都会有4~6次勃起——大脑在白天总有抑制性反应的发生，但熟睡之后，这种抑制功能消失，阴茎便自发勃起了。正因为没有了其他因素的干扰，这种状态下所反映出来的性能力比较客观真实。

检测夜间勃起状况排除心因性ED

一般勃起硬度可分为4个等级。其中，第1级最差，即阴茎有充血增大，但不能勃起、无法插入；第2级有轻微勃起，但仍不能插入；第3级勉强合格，可以插入，但不够坚挺，或性爱进行到一半就会软掉；第4级最好，完全勃起，很坚挺也够持久。临幊上，常会有一些年轻人实际硬度已经达到了第4级，但还觉得自己不行。这就属于心因性ED——ED可分成器质性和心因性两种。金陵男科20年门诊数据统计显示，器质性ED约占60%，心因性约占40%左右。为了鉴别诊断是哪种ED，医生会通过专业的硬度仪Rigiscan来检测患者夜间的勃起状况。这也是性功能司法鉴定的手段之一。有些患者通过这种检测，发现其实自己并没有勃起问题，心理负担消除了，ED的症状自然就消失了。

ED可以是多种全身疾病的局部表现

勃起功能是男性健康的晴雨表，支持勃起的因素包括血液供应、神经传导、内分泌激素，任何一项出现问题都会影响正常勃起。近年来，不断有新研究证实，ED与许多慢性疾病如高血压、冠心病、糖尿病、高血脂等有着共同的发病机制。就拿冠心病

来说，ED和它拥有诸多相同的危险因素，如年龄、脂代谢紊乱、吸烟、静坐、肥胖等。血管内皮功能受损，导致血管舒张下降，是导致血管性ED的主要原因。

专业医院会保护患者隐私

现实中，自卑与羞怯感成了ED患者就诊的最大障碍，还有人认为自己买药治疗可以保护隐私，其实这都是误区。张忠林表示，ED也是一种疾病，和其他疾病没有什么不同，患者就诊不必有心理负担，医生肯定会保护患者的隐私，“在这里，保护患者隐私是作为医院一项非常重要的制度在检测和执行。”据介绍，在金陵男科，诊疗过程全部采用一人一室一专家的方式，问诊、检查都避开了其他患者，同时检查、换药治疗也都有独立的区域，患者可以不用有任何顾虑畅所欲言。此外，医院还开通了网上在线咨询和电话咨询平台，患者可通过提前预约，来院后直接由绿色通道进入诊室，不用担心会被熟人看到，也免除了在医院排队挂号的尴尬。

■互动

晨勃消失是不是ED?

网友：我最近一周都没有晨勃，正常吗？会不会ED的前兆？

张忠林：晨勃多从青春期开始，在20~30岁时，勃起次数最

多，中年后会逐渐减少。只要神经、血管及阴茎海绵体结构与功能正常，就会有这种现象。由于男性身体每天的状态不同，晨勃也不尽一致，所以不能单凭晨勃来判断性功能。如果晨勃减退，可能是身体衰老的信号，也可能是最近休息不好，或者是某些疾病来临前的信号。不要过度紧张，必要时到医院就诊检查。

[张忠林]

金陵男科医院高级指导、主任医师、教授、硕士生导师。享受国务院特殊津贴，全国著名的泌尿外科专家。是我国最早应用微波治疗前列腺疾病的泌尿科专家之一。曾任江苏省中西医结合学会泌尿专业委员会副主任委员，中国铁道医学分会泌尿外科专业委员会第一副主任委员，中华医学学会江苏分会泌尿外科专业委员会委员，江苏省性学会性医学专业委员会副主任委员，南京医学会男科分会委员等职。1990年KDE—I型体外震波碎石机的研制及其临床应用获得次年国际科技成果奖。

■小贴士

有关于性的任何疑惑，都可通过以下几种途径与我们互动：电话025-52422222；登录www.njjlnk.com在线咨询；新浪微博私信南京金陵男科；关注近期的性功能障碍科普系列专题。



南京今起开展出租车综合整治

快报讯(记者 鲍铭东)昨天上午，南京市纪委纠风办牵头，市交通局、公安局、工商局及窗口地区综合管理办公室、出租车公司负责人开会部署，从今天起，南京将对出租汽车行业文明服务行为开展为期一年的专项整治行动。

整治内容包括：严查出租车不按交通法规的开车行为，例如闯红灯、压双黄线、快车道违停带客等；严查出租车不文明服务的行为等。其中对出租车文明服务的检查中，将严查拒载、绕道、拒绝刷卡、不使用计价器等行为，以及出租车驾驶员行车途中接打手机、在车内吸烟、不主动出具发票等行为。对违规出租车除了查处司机外，公司也要扣分。公安部门也将加大对黑车的打击力度。

法制办公公开征集地方立法项目建议

快报讯(记者 鹿伟)记者昨天从市法制办获悉，为了增强政府立法的科学性、民主性，市政府法制办正在研究建立南京市地方立法项目库(2013—2015年)，即日起向社会公开征集地方立法项目建议。立法建议项目有关材料请于9月1日前以电子邮件或信函等书面方式反馈至南京市人民政府法制办公室法规处(联系人：杨勇；地址：北京东路41路30号；邮编：210008；电话：83216315；电子邮箱：83216315@163.com)。

■南京环境综合整治系列报道

下关区昨拆除三汊河桥洞下大违建

快报讯(通讯员 冯智勇 陈刚 记者 仲茜)昨天下午，上百名由城管、工商、公安组成的联合执法人员，对三汊河大桥桥洞下及两侧道路总计约1.1万平方米的违章建筑依法实施了集中拆除，消除了一个长期存在的安全隐患，拉开了下关区“动迁拆违、治乱整破”专项整治行动的序幕。

据悉，南京果品批发市场实施搬迁后，部分不愿搬迁的经营户就在三汊河大桥桥洞下及两侧道路上搭建违章建筑，至拆迁前，聚集在此的经营小摊多达50家。不少经营户还在违建摊位上居住生活，私拉乱接电线，使用液化气等灶具，对三汊河大桥的桥体以及交通都构成了严重的安全隐患。

自南京市启动“动迁拆违、治乱整破”专项整治行动实施以来，三汊河桥洞下违建被列入了下关区首批拆除的目标。在前期发放拆违通知、自行拆除的基础上，昨日，热河南路街道又组织城管、工商等100余人的联合执法队伍，依法对逾期没有完成自拆的经营户违建进行了强拆。据街道负责人介绍，经过前期的自拆和昨日的强拆，该街道已完成了对于三汊河大桥下及周边、总计三个大棚和一栋房屋的违建进行了全部拆除，拆除总面积达1.1万平方米。

