

不吃主食可能会未老先衰

专家:精米白面里,放些粗粮会更好

昨天是全国粮食质量安全宣传日,今年的主题是“社会共治,同心携手维护食品安全”。数据显示,目前苏州地产粮食仅占全部消费量的31%,已经成为一个典型的粮食主销区,粮食供应安全愈发重要。



专业人士现场教市民识别劣质米面粉

抽检不合格强行退市

记者从昨天的宣传活动中获悉,作为全国交易量最大的粮食市场,苏州市粮食批发市场年交易量近70万吨,满足了苏州市区90%以上居民的口粮供应需求。从2002年起,该市场就在全国率先建立了准入制度,设立先行赔偿金,商家一次抽检不合格就将强制退市。目前,该市场的中心化验室每年检测样本超过6000个,从源头上杜绝了黄曲霉素、砷、汞、有机农药残留超标的粮食流上市民餐桌。

不吃主食伤脾胃肝肾

昨天,来自粮食、质监等部门的专家现场教市民选购优质米面,

并对市民日常的饮食方面提出了建议。专家表示,不吃大米、小麦等主食会伤害脾胃肝肾;膳食也要粗细结合,不要一味迷信精米白面。

现在不少年轻人为了减肥,往往很少吃米面等主食。但专家表示,长期不吃大米、小麦等主食,会伤害脾胃和肝肾,还可能出现未老先衰、脱发早白等症状。专家介绍,粮食富含淀粉、糖类、蛋白质和各种维生素,是人类最基本最主要的营养源,其主导地位不可动摇。

不妨吃点粗粮和杂粮

对于如何选购健康主食,现场也有专家给出了建议。不要迷信过度加工的“精米白面”,选购标准米、标准粉,更加符合人体健康的

要求。餐桌上也应粗细搭配,品种多样,喜食精米白面的家庭不妨添点粗粮和杂粮。

大米淘洗时次数不宜过多,忌用力搓洗,忌用流水和热水冲洗。吃面条和饺子时别忘了喝点汤,这样可以很好地防止主食中营养流失。

苏州地区居民的主食以大米为主,对于如何识别大米的优劣,专家也给市民进行了支招。从外观上看,硬度高、水分低的大米蛋白质含量高,可以放心购买。如果米粒表面呈现灰色,或者有白道沟纹,这样的米一定是陈米。如果米粒硬度低,并伴有异味,则基本可以判定是霉变的大米。

蒋文龙 文/摄

铁路7月1日起实行新运行图 苏州地区增加59趟高铁

记者昨天从苏州铁路部门了解到,全国铁路将于7月1日起实行新的列车运行图,铁路苏州地区各主要车站(苏州站、苏州北站、昆山站、昆山南站)和线路(沪宁城际高铁、京沪高铁、京沪既有线)的列车变化较多,仅高铁线路就增加59趟。另外,由于苏州站南站房正式启用以及站场线路、站台设施全面竣工后,停站办客的列车密度大为增加,部分方向新增加了停靠车次,旅客出行更加便捷。

与老的列车运行图相比,这次运行图调整,铁路苏州地区在沪宁城际高铁线的办客列车总数由335趟增加到380趟,其中停靠铁路苏州站的列车由159趟增加到194趟,停靠昆山南站的列车由125趟增加到137趟;京沪高铁线的办客列车总数由94趟增加到108趟,其中停靠苏州北站的列车由57趟增加到68趟,停靠昆山南站的列车由37趟增加到40趟;京沪既有线办客列车总数由160趟增加到172趟,其中停靠铁路苏州站的列车由102趟增加到110趟,停靠昆山站的列车由58趟增加到62趟。

相关负责人介绍,由于苏州站改造工程的全面竣工,铁路苏州站的列车停靠能力明显增加。实行新的运行图以后,沪宁城际高铁往南京方向的列车在铁路苏州站停靠办客

的车次大幅增加,由原来的71趟增加到99趟,增幅近40%。在京沪普速线上增加了一趟苏州站始发到南昌的长途列车,往呼和浩特、哈尔滨、阜新等北方方向的长途列车也增加了停靠车次。

此外,在京沪高铁线上,苏州北站还首次停靠一趟到长沙方向的高铁列车。同时,随着宁杭、杭甬高铁的开通运营,铁路苏州站和苏州北站还增加了总共4对到宁波方向的高铁列车。

铁路部门提醒,由于新的运行图施行后,部分列车的车次有了调整,停靠车站也有变化,请广大旅客出行前及时通过铁路客服中心(www.12306.cn)、上海铁路局购票热线95105105和车站售票处公告栏查询新的列车时刻表信息。

蒋文龙

梅雨天冰箱也会发霉 夏季别忘调调冰箱挡位

入梅后,苏城的天气愈发潮湿闷热,在这样的天气里,市民们都习惯把食物放进冰箱冷藏保存,防止食物发霉。但市民钱女士称,她家的冰箱一向运行正常,却在这几天犯了焉,不但不能冷藏食物,甚至连冰箱本身都长了霉斑。

钱女士说,前几天,她把没吃完的火腿肠、瓜果蔬菜和酸奶放进了冰箱的冷藏室一并储存。昨天早上,当她想拿出一些蔬菜做早餐时,一打开冰箱,一股腐败的味道却扑鼻而来。钱女士发现,不仅瓜果蔬菜上长出了白毛,8杯酸奶竟也无一例外地变酸。更让她惊讶的是,冰箱冷藏室的内壁上也长出了星星点点地黑绿色霉斑。钱女士说,她家的冰箱才买了3个月,此前工作一直很正常,没想到现在不但不能制冷,连冰箱本身都是“泥菩萨过江”,自身难保。

钱女士叫来维修工,维修工看了看却表示冰箱本身并无大碍,只是把冰箱挪到了一个通风更好的地方,调了调冰箱的挡位,“说是冰箱的挡位没调导致内室温度不够低造成发霉的,我从来都不知道那个挡位还要调的。”

昨天,记者就此咨询了市区几家家电维修公司。桃花坞大街上一家家电维修店主告诉记者,冰箱内都有温度控制器,用以调

节冰箱内的制冷温度,大多数温度控制器旋钮盘上标有0—7等数字,及“冷”“停”“冬”“夏”等字样。“其实每到换季冰箱的挡位都应该调节,”该店主打比方称,这个温度控制器的工作原理就像是室内空调一样,“不管是夏天冬天,空调要是一直恒温在20℃,屋里的人肯定觉得不舒服,季节变了,冰箱内部的温度控制器也得调节才能适合环境,要不冰箱和放在里面的食品都容易发霉。”

店主介绍,温度控制器上的数字只作调温时的对比参考,并不代表冰箱内的实际温度。同时,不同的冰箱挡位与温度的调整方法并非完全相同,有的是挡位数字越小温度越高,有的却是恰好相反,市民还需仔细阅读说明书。

“电器本来就怕受潮,梅雨天湿气太重。”店主表示,尽量把冰箱放在通风较好的地方,保证冰箱及时散热,否则一旦停滞时间过久,冰箱里也会产生霉菌霉斑。

李铮

五金店失火浓烟滚滚,两人重伤



被烧毁的五金店内一片狼藉

昨天凌晨零点左右,吴中区石湖西路盛丰苑小区内突然浓烟滚滚,一沿街公寓楼一层的五金店内突发大火,浓烟直冲楼顶,10多名住户被困。好在消防队员及时赶到,大部分居民得以脱险,五金店内两名老人被严重烧伤。

昨天上午,当记者赶到现场时,周边已拉起了警戒线,几名消防人员正在勘察现场。事发公寓楼共有6层,一层五金店面被烧成了废墟,焦黑一片,依然散发出阵阵焦味。公寓

二楼的外墙也被熏黑,不少楼上住户家的玻璃碎裂。

在被烧毁的五金门面旁,居民张女士谈及事件的经过仍心有余悸。据她介绍,当时,正在睡觉的她突然听到了几声强烈的爆炸声,出门一看吓了一跳:“隔壁全是黑烟,大火从店里蹿出来,太吓人了。”张女士说,发生火灾后,她和家人赶紧躲到了一边。“出门时候,五金店里的那对老夫妻已经逃出来了,正在大叫‘救火’,看样子被烧伤得不

轻。”

与张女士相比,居住在事发公寓六楼的赵先生一家,脱险可就惊险多了。据他介绍,大火烧起来后,他们还在睡觉,以为外面啪啪的爆裂声是有人在放鞭炮。当他推开窗户向外张望时,公寓的出口已被熊熊大火封死。蹿入楼道内的浓烟很快就冲到了楼顶。无奈之下,赵先生和家人只好躲到了距离大门最远的一间小房间内。“当时浓烟越来越多,我们几乎都无法呼吸了。好在这时候消防队员来了。要是晚来10分钟,我们可就危险了。”据赵先生回忆,火灾发生时,公寓里有10多名居民。

昨天,记者从医院了解到,受伤的老夫妻伤势很重。两人都已年过60,丈夫全身60%烧伤,妻子则75%烧伤。医生告诉记者,除烧伤外,两人都存在重度的吸入性损伤,需要依靠呼吸机辅助呼吸。截至昨晚发稿时,两位老人还未脱离生命危险。据吴中区消防部门相关负责人透露,火灾发生时,起火公寓内共有10多名居民,好在救援及时,除五金店内的一对老夫妻被烧伤外,其余脱险的居民都没有受伤。目前,火灾的具体原因还在进一步调查中。

何寅平 文/摄

天气 今明天雨不小 注意防霉防潮

梅雨季来临后,虽然阴雨称霸,可气温却依旧有点闷热。昨天中午前后雨水落下,空气却愈发潮湿,气压低得甚至有点喘不上气,体感湿乎乎的十分不爽。

既然梅雨季在23日轰轰烈烈地强势“开幕”了,不多待上几天就肯定不会离开。今天降雨继续,部分地区的雨量将明显赶超昨天。今天阴有阵雨或雷雨,雨量中到大,局部暴雨,偏东风3~4级,早晨最低气温:23~24℃,最高气温:27℃左右;明天阴有阵雨或雷雨,雨量中到大,局部暴雨,西南风3~4级,24~28℃。

在一波波雨水的压制下,气

温无力逆袭,所以早晚上下班的气温将较为凉爽。但空气比较潮湿,需注意防潮防霉。外出时要记得带上雨具,道路湿滑,谨慎慢行。

李铮

今日周边城市天气

昆山: 中雨, 东风3~4级, 23~27℃
太仓: 中雨, 东风3~4级, 22~27℃
常熟: 大雨转中雨, 东风3~4级, 23~27℃
张家港: 大雨转中雨, 东风3~4级, 22~27℃
上海: 大雨转中雨, 东风3~4级, 23~28℃