

铁锅炒菜能补铁的说法,在民间流传已久,很多人在做菜时还会特地选用铁锅,希望通过这种方法补铁;网络传言,电子秤下方垫上泡沫,就会让读数显示更大,让商家达到“缺斤少两”的目的;微博上流传,一名男子以口喂食宠物,结果患上狂犬病死亡,这些传言到底是否靠谱,是否有科学依据呢?央视《是真的吗》对此进行了实验和调查。 现代快报记者 朱蓓 综合央视

铁锅炒菜能补铁? 假的!

专家支招:补铁多吃猪肝、木耳

传言1

用铁锅炒菜就能补铁? ❌



央视截图

民间一直有传言成,“铁锅炒菜能补铁”,很多家庭主妇都会专门在家中备一口铁锅使用。网上也一直有这样的说法,但这种说法到底是否靠谱呢?

实验材料:一口铁锅,一口铝合金锅,4个西红柿

实验过程:

- 1.将西红柿切碎,并按照相同的比例等分成两份。随后分别用铁锅和铝合金锅进行清炒。
- 2.清炒5分钟,将炒好的西红柿分别放入两个碗中,做好标记。
- 3.将这两个碗中的西红柿送

到北京市理化分析测试中心对其铁含量进行检测。

检测结果:检测发现,用铝合金锅所炒的番茄,铁含量为1.5毫克/千克,而用铁锅所清炒的番茄,铁含量达到了23.5毫克/千克,是铝合金锅的15倍。

从这个数字来看,用铁锅清炒西红柿似乎真的能够增加铁含量,那么是否所有食物都能做到呢?这些多出来的铁能否被人体吸收,从而补充身体所需的铁呢?“菜中的铁含量不一定都会增加这么多倍,它跟烹饪的时间

还有菜的品质而出现不同,但是铁锅炒菜确实可以使我们菜里的铁含量增加。”北京安贞医院临床营养科吴小玲说。

她解释,人体能不能吸收铁,是由人的性质来决定的,首先缺铁的人吸收就会增加,如果本身就不缺铁,那么吸收会很少。“还有就是到了菜里的铁,人吸不吸收是另外一码事,因为它是一个三价铁,人体是不能吸收的,人体只能吸收二价铁。”

二价铁指的是血红素铁,比较容易被人体所吸收利用。所谓三价铁,又被称之为非血红素铁,其主要存在于植物性食物中,人体对其吸收利用率较低。

专家表示,铁锅炒菜能补铁这句话是不科学的。那么日常生活应该怎样正确补铁呢?专家建议,补铁要以吃动物性食物补铁为主,比如红颜色的肉、猪肝、木耳,这些东西都可以补铁。”还有可以在饭前饭后吃一些含有维C的食物,可以促进食物中铁的吸收利用。

传言3

跟狗亲嘴 会染上狂犬病? ✅



央视截图

近日,一则关于“北京一男子常以口喂食宠物狗 患狂犬病身亡”的微博,让网友们对于养狗行为担心起来。

跟狗狗亲嘴到底会不会得狂犬病呢?北京市疾病预防控制中心免疫预防所所长吴疆介绍,狂犬病有个特点,它的病死率极高,“狂犬病的传播主要是通过皮肤黏膜的破损,比如咬伤、抓伤等。”

与狗亲嘴会得狂犬病吗?很多养狗人都认为,自己家养的狗,身体状况他们很清楚,比较健康应该没有问题。但北京世纪坛医院感染科主任医师鲍中英却表示,现在的研究表明,一些动物貌似健康,但还是携带着狂犬病病毒的,“打了狂犬病疫苗的狗肯定要比不打的保护性多,但是打了以后它的保护性也不是百分之百。”

也有人认为只是与狗亲嘴并没被咬伤,就不会有黏膜破损也就不会感染狂犬病毒。专家称,狂犬病病毒通过亲吻来传播是有可能性的,“当人体有隐性轻度口腔黏膜糜烂的时候,是感觉不出来的,再加上还有口腔溃疡,感染的几率就会高。”

专家称,爱护宠物可以有多种方式,并不建议与狗接吻这样特别亲密的行为。

在与宠物相处的时候,宠物主人到底应该怎样保护自己呢?专家建议,不要遗弃宠物,降低流浪宠物传播疾病的几率,同时定期给宠物接种疫苗,跟宠物接触适当保持距离,一旦被狗咬伤一定尽早地去注射狂犬病疫苗。

传言2

电子秤下垫泡沫,商品会变重? ❌



央视截图

买菜看秤,是家庭主妇们的必备技能,但关于“鬼秤”的传说一直在民间流传。日前,有说法称,许多菜市场的商家会在电子秤下面垫泡沫或者纸板,这样电子秤显示的重量会大于实际商品的重量,导致消费者购买的商品“缺斤短两”。这个说法引起了网

友的激烈讨论,却没有一个定论,这种说法是真的吗?

在菜场中,确实有部分商家会把电子秤放在泡沫箱上。这是为什么呢?商家称,把电子秤垫高就是图个方便。

到底放在泡沫上是否真的能让电子秤“一秒变鬼秤”呢?

在菜场中,几位商家现场做起了实验。从实验结果来看,电子秤下面垫不垫泡沫,称重结果都是一样的,似乎网上的说法并不靠谱。

北京市计量检测科学研究所的专家表示,如果电子秤放在泡沫上,电子秤四个角仍然保持水平或者产生的倾斜角很小时,称重不会发生变化。角度小时,称重结果不会变化,那如果倾斜角度很大呢?此后的实验同样对这个问题给予了验证,结果显示,无论电子秤向哪个方向倾斜,商品的称重结果都比商品本身的质量变轻了。根据这个实验结果来看,即使电子秤下垫泡沫会使称重结果出现偏差,但这种偏差只会让商品的重量变轻而不会变重,出现这种情况吃亏的反而是商家,所以消费者不必担心。

人人影视昨宣布正式关闭

人人影视字幕站20日发布微博称,人人影视正式关闭,并表示或将继续为正版商提供翻译服务,也可能转变为讨论社区的形式。

11月22日,人人影视曾宣布暂时关闭网站,并公告称正在清理内容。

对于未来的发展方向,人人影视在微博中表示他们可能会继续为正版商提供翻译服务,也可能转变为讨论社区的形式给大家一个交流的地方,但最终还未确定。

综合



11月22日 人人影视宣布暂时关闭,并发布公告称由于存在违规内容正在彻底清查

12月11日 人人影视重新恢复访问,域名更改为http://www.rmys.tv/

12月20日 人人影视官方微博发布消息称,人人影视正式关闭,未来或继续为正版商提供翻译服务,也可能转变为讨论社区

个税改革定四步走方案 申报家庭支出 可税前抵扣

记者获悉,个人所得税改革方案的基本思路已经敲定,将分四步走,包括合并部分税目、完善税前扣除、适时引入家庭支出申报制度、优化税率结构等。与此同时,相关部门还将加速构建个税改革的征管配套条件。

其中,合并部分税目是将工薪所得、劳务报酬、稿酬等经常性、连续性劳动所得等,合并为“综合所得”,其他财产性所得以及临时性、偶然性所得仍作为“分类所得”。完善税前扣除则是在合理确定综合所得基本减除费用标准的基础上,适时增加赡养老人支出、子女教育支出、住房按揭贷款利息支出等专项扣除项目。

适时引入家庭支出申报制度,是指在保持以个人为纳税单位的基础上,进一步体现公平性,允许夫妻联合申报家庭赡养老人、子女教育、住房按揭贷款利息等相关支出,并在夫妻之间分摊扣除或由一方扣除,夫妻双方分别纳税。

优化税率结构,则是以现行个人所得税法规定的税率结构为基础,适度调整边际税率,合理确定综合所得适用税率。

据《经济观察报》

天天出彩

福彩“东方6+1”(2014149期)		
中奖号码:773110		
生肖码:羊		
奖等	中奖注数	每注奖额
一等奖	0注	0元
二等奖	1注	44025元
福彩15选5(2014346期)		
中奖号码:58121315		
奖等	中奖注数	每注奖额
特别奖	0注	0元
一等奖	240注	1329元
福彩3D游戏(2014346期)		
中奖号码:351		
奖等	江苏中奖注数	每注奖额
单选	260注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	904注	173元
体彩足球4场进球(14204期)		
中奖结果:11121101		
奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	15注	29746元
体彩超级大乐透(35选5加12选2)第14149期		
开奖结果:		
02 13 19 26 35 + 01 05		
本期中奖情况		
奖等	中奖注数	每注奖额
一等奖基本	23注	5849579元
追加 1注		3509747元
二等奖基本	85注	109364元
追加 25注		65618元
体彩排列3(14346期)		
中奖号码:204		
奖等	中奖注数	每注奖金
排列3直选	5255注	1040元
排列3组选3	0注	346元
排列3组选6	7379注	173元
体彩排列5(14346期)		
中奖号码:20444		
奖等	中奖注数	每注奖金
排列5直选	25注	100000元
体彩足球胜负(14185期)		
中奖结果:00330310103333		
奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	9注	901320元
体彩足球胜负任选9场(14185期)		
中奖结果:00330310103333		
奖等	中奖注数	每注奖金
任选9场	2935注	4201元
体彩足球6场半全场胜负(14197期)		
中奖结果:010001101333		
奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	0注	0元

体彩鸡毛信

今晚体彩7位数 奖池2120万

素有“百万富翁生产线”之称的江苏体彩7位数玩法,将于今晚迎来新一期开奖,目前,该玩法奖池高达2120万元,至少可同步送出4注500万元大奖,倍投冲击千万大奖,敬请期待! (苏环)