

关注央视《是真的吗》

鱼汤越白脂肪含量越高 但不代表营养更好

小葱拌豆腐也不会严重影响钙的吸收

不少人都喜欢喝鱼汤,觉得鱼汤越白越好,营养价值会越高,这样的说法是否有道理?小葱拌豆腐是餐桌上常见的凉菜,可网上传言说,这道菜并不好,因为会严重影响钙吸收,是否有这回事呢?昨天,央视财经《是真的吗》就为吃货们探究了这两道菜的真相,看看到底这些说法是否靠谱。

现代快报记者 张瑜 综合央视

鱼汤越白脂肪含量越高? ✓

有网友说,奶白浓汤虽然美味可口,但油脂含量高,脂肪含量越多就越容易出现奶白色。这个说法是真是假?央视财经记者决定自炖鱼汤作为检测样本进行实验。

首先,记者选取最常见的鲫鱼炖汤,两份汤熬制时间不同。一份熬制10分钟后,鱼汤已呈现出淡淡奶白色;另一份鱼汤慢炖20分钟后,鱼汤呈现深深的奶白色。为了检测样本的多样性,记者又炖了胖头鱼头,也是分两种时间炖。将4份鱼汤样品送到国家食品质量监督检验中心,进行脂肪含量的检测。经过检测,鲫鱼汤炖至10分钟时脂肪含量0.5%,20分钟时脂肪含量1.8%,脂肪含量增长到3.6倍;胖头鱼头汤炖至10分钟时脂肪含量0.92%,炖至20分钟时脂肪含量1.6%,脂肪含量增长到1.73倍。

从结果看,鱼汤越白脂肪含量越高的说法是真的。营养专家说,鱼汤变白确实是由脂肪决定。熬制鱼汤过程中,烹调油中的脂肪及鱼的脂肪组织被粉碎成了微小微粒,而卵磷脂、明胶分子和一些蛋白质起到乳化剂



作用,形成水包油的乳化液,从而使得汤汁浓白,成了“奶汤”,所以鱼汤并不是越白就越营养,而且白色的物质其实是鱼的脂肪,脂肪越多,鱼汤的颜色就越白。

这种脂肪含量高的汤对人体是否造成负担呢?专家说,如果一天全是食用这种高脂肪汤类的话,对于产妇来说可能会造成体重增加或者心血管负担。对于食用母乳的婴儿消化道也会有一定的影响。对于四高人群来说,也要尽量少喝或者不喝这种汤类,比如说高血脂、高血压、高血糖还有尿酸高,痛风病人一定要尽量不喝这种汤。

小葱拌豆腐严重影响钙吸收? ✗

最近网上传言,豆腐含有丰富的蛋白质、钙等营养成分,而葱含有大量的草酸,两者混合会形成草酸钙,使豆腐中的钙质遭到破坏。而草酸钙是一种人体难以吸收的物质,如果长时间食用小葱拌豆腐会造成人体钙质缺失,导致抽筋、软骨症等现象。这一传言究竟是真是假呢?

记者将实验样品送往专门的检测机构。检测显示,小葱里的草酸含量为157毫克/千克。香菜的草酸含量是小葱草酸含量的10倍左右,菠菜的草酸含量是小葱草酸含量的50倍。看来,小葱中的草酸含量是比较低的。

小葱中的草酸含量不高,可这些草酸是否会与豆腐中的钙结合形成草酸钙,对人体造成危害呢?解放军309医院营养科左小霞主任介绍说,食物中的草酸跟钙确实会形成



草酸钙,草酸钙是难溶性物质,一部分会排出体外,还有一部分沉积在体内。那么,这是否严重影响人体对钙的吸收呢?专家说,小葱拌豆腐中的小葱只是一个配角,分量很小,所以大家不用纠结也不用害怕,小葱拌豆腐不会严重影响钙的吸收。

诚实书店现身新街口 标价3折给多少钱“看着办”

现场没有工作人员,没出现拿书不给钱的现象



大众书局门口的诚实书店,书架上所有书全部三折 现代快报记者 马晶晶 摄

从书架上拿起一本感兴趣的,把定价打上三折,再将钱放进一个小小的收款箱,你就可以把书带回家了。昨天,南京大众书局新街口店门前广场上,开起了一家诚实书店,没有工作人员,让市民自由地淘书。昨天,现代快报记者在现场观察发现,虽然下着淅淅沥沥的小雨,诚实书店还是吸引了很多市民驻足,不少人掏钱买书回家。据悉,现场没有出现拿了书不给钱的情况。这次的诚实书店活动是由大众书局举办,在新街口地区还将持续十几天,未来还可能在其他城市推广。

记者看到,4个约两米高的露天书架,码放整齐的书籍,几个收款箱,这就是诚实书店的全部家当。书架上摆放了各式各样的书籍,从少儿图书到烹饪手册,从古典著作到外国名著,满足了读者多样的阅读需求。

陪女朋友逛街的郭先生路过大众书局,顺手带走了三本书,“三折的价格太便宜了,这三本书一共才16块钱。”每周都会到大众书局淘书的王女士也大呼过瘾,“这里的书质量很高,有很多冷门的书,在外面已经买不到了。”但记者也发现,书架上的书多以旧书为主,部分书籍的出版年份甚至可以追溯到上个世纪,不少读者拿起书架上的书随意翻翻,没兴趣就离开了。

大众书局营销中心的朱曼说,这次通

过诚实书店出售的图书,总共有1万多册,现在架子上只有1200多册,“卖掉一些图书以后,我们会慢慢补充上去。”这些书是书店从多年经营、活动留下来的库存中筛选出来的,有文学、少儿、生活、社科等种类。

在诚实书店,市民看书、买书全靠自助。有人提出疑问:难道不怕不诚实的人把书拿走吗?朱曼告诉记者,相信南京市民的素质,同时,通过这一个活动,让市民们在诚实或不诚实的选择中审视自己的内心,也是一件很有意思的事情。就算有一些书被拿走了,换个角度看,能帮这些书找到喜欢它们的人,也是一件让人欣慰的事。担心会有人恶意地损坏诚实书店,大众书局的保安远远地帮忙看着。

记者了解到,大众书局推出诚实书店,最大目的是让更多人关注实体书店。“在网上看书和在书店看实体书感觉是不一样的,封面的排版、纸张的质感都可以给读者带来惊喜,我们希望可以让市民在诚实书店里享受淘书的乐趣,并且用最便宜的价格把它们带回家。”朱曼说。

据了解,新街口的诚实书店计划在10到15天之内结束,之后可能会推广到江苏其他地市以及上海,具体的安排由于需要场地审批,还没有确定下来。

现代快报记者 邓月

53名少先队员 当选江苏省少年科学院小院士



部分新当选的小院士合影留念 现代快报记者 徐红艳 摄

环保、交通、互联网+……如果你认为这些还只是大人的话题,那你就out啦。昨天上午,由团省委、省科协和省少工委主办的第三届江苏省少年科学院“小院士”评聘活动在南京举行,53名少先队员当选第三届江苏省少年科学院小院士。秸秆还田提高庄稼产量、低温流动抑制太湖蓝藻、优化江苏大中城市公交专用道,这些来自孩子们的奇思妙想,让中国科学院院士、南京大学教授陈洪渊也忍不住点赞。

此次活动也是江苏省少年科学院红领巾科学建议奖评选首次启动。江苏省少年科学院活动开始于1993年,已培养全国十佳10名,全国小院士322名。

“小院士”的创意源头可都是日常生活。“为什么蓝藻在夏天爆发,冬天没有;为什么静水里有蓝藻,流动的水中没有。”无锡市夹城里小学“低温流动抑制太湖蓝藻”科学建议的源头就是孩子们在日常生活中发出的疑问。

还只是孩子,他们中就有人因小发明和小创造多次获奖,还有人申请多项国家实用新型专利认证。江宁铜山小学12岁的周妍提出“秸秆还田能够提高粮食产量”的科学建议。她和小伙伴们进行为期4个月的“秸秆还田提高黑花生单产”试验观察,通过控制变量发现,每亩能多收获18公斤。

通讯员 唐大军 现代快报记者 徐红艳

江苏省拍卖总行有限公司 拍卖公告

受南京宁水饮用水有限公司清算组委托,我公司将对下述标的进行拍卖,公告如下:

一、拍卖标的:南京宁水饮用水有限公司清算组所拥有的固定资产、存货,主要有纯净水水处理及灌装线一条及相关配件、840台饮水机、约3.6万个饮水桶等。参考价96.18万元。

由于公司已停产,上述设备及饮水机、饮水桶闲置,存放于公司内,设备保存完好,饮水机及饮水桶已损坏报废不能使用;本次转让为整体转让,不拆分。

标的资产数量及性状以实地察看为准,交易中心向意向受让方提供的标的情况说明仅供参考,不排除有交易中心未知事项及瑕疵的存在,故交易中心不承担瑕疵担保责任(包括但不限于已告知的瑕疵),意向受让方应充分考虑瑕疵风险因素及其他综合因素,审慎决策。

二、预展时间:2015年7月29-30日(9-16时)。预展地点:南京市鼓楼区水厂路8号。

三、拍卖会时间:2015年8月18日下午2:30。拍卖会地点:南京产权交易中心(南京市江东中路265号)。

四、竞买人报名条件:1、意向受让方需为具有完全民事行为能力的企业法人;2、意向受让方须承诺受让资金来源合法,信誉良好,无不良记录;3、不接受联合体报名。

五、报名时间:即日起至2015年8月4日止(工作时间内,法定节假日除外)。报名地点:江苏省拍卖总行有限公司。

六、注意事项:意向受让方需缴纳信誉保证金10万元,提货保证金5万元。保证金须在2015年8月14日17时前交至指定账户(以款项到账时间为准),逾期不能取得竞买资格。

七、联系方式:江苏省拍卖总行有限公司
公司地址:南京市鼓楼区傅厚岗29号
联系电话:025-83281799 83281797
联系人:王先生

南京市公共资源交易中心
联系地址:南京市江东中路265号
联系电话:025-68505712
联系人:宗先生 网址:www.njccqjy.com