

蔬菜价格涨幅超四成

家禽销量猛降

“连空心菜都要6元一斤了,现在的蔬菜价格一天一个样,真是吃不起啊!”昨日,广州市民刘女士向记者抱怨,最近蔬菜价格猛涨,导致家庭生活成本上升了不少。记者从广州市物价局了解到,广州32种主要蔬菜综合零售均价在短短三周内,上涨了近50%!像空心菜等涨幅最高的蔬菜甚至比最低时翻了一番。另一方面,受禽流感影响,广州家禽批发销量猛跌四成以上,其零售价也开始下降了。

蔬菜均价涨幅超四成

根据广州市物价局价格监测中心数据显示,广州上周32种主要蔬菜综合零售均价为7.89元/公斤,周环比上升17.86%。据记者了解,3月中旬,广州2种主要蔬菜综合零售均价为5.45元/公斤。以此计算,在短短三周时间里,菜价涨幅

高达45%!

市物价局介绍,上周后半段广州雨势暂停,但受前期降雨持续时间长、强度比较大的影响,本地叶菜继续呈量少价升的趋势,加上来自于云南等地的干水生菜、油麦菜、矮脚白菜价格也呈大幅走高的影响,广州蔬菜总体价格继续攀升。其中叶菜涨幅仍然最为凶猛,本地菜心、本地白菜、小塘白菜、生菜、菠菜、油麦菜、椰菜花、西兰花零售均价每公斤分别为11.2元、8.48元、8.66元、8.58元、11.08元、8.6元、7.7元、11.42元,周环比上涨三成左右;西红柿、茄瓜、豆角、苦瓜零售均价每公斤分别为6.58元、7.35元、11.45元、9.54元,周环比上涨一成多。

禽类销量猛降四成

最近全国范围内的H7N9禽流感受到了广泛关注,广州家禽销量和价格是否

受到了影响呢?

广州市物价局介绍,受禽流感的影响,家禽销售下跌了许多。如白云区一家禽批发市场上周家禽日均交易量较正常水平下降了四成左右,交易量最低时下降了近六成。虽然批发市场家禽价格已有较大降幅,不过记者走访发现,在零售终端家禽售价尚未大幅降价。“我们市场的鸡鸭只是这两天才开始稍微降一两块钱,不过销量还是减少了很多。现在市场6个三鸟档都是冷冷清清的,都没什么人光顾。”海珠肉菜市场物价监测员陈燕贞说。

而市物价局则表示,伴随着批发价格的下降,部分农贸市场的家禽零售价格也小幅下降1-2元/公斤,幅度还比较小。但预计本周将有更多农贸市场的家禽零售价格有所下调。(据《南方日报》)



近日,鸡公山酒业应邀河南省商务厅在郑州国际会展中心举办的中部糖酒商品交易会,现场,鸡公山酒业展厅设计美观大方,很具有地方特色,吸引了大量市民前去参观,特别是鸡公山粮液信阳红、老根酒、源系列等产品受到了社会各界的广泛认可。同时此次糖酒会为鸡公山酒业全面走向河南打下了坚实基础。图为河南省酒业协会会长熊玉亮参观鸡公山酒业展厅。易续震 摄

感冒时绝不能吃7种食物

常见感冒病的忌口有哪些呢?一般来说,无论是风寒性感冒还是风热性感冒,都忌食一切滋补油腻食物,风寒性感冒忌食寒凉食物。

1.忌食蜂蜜:感冒发烧期间应以清热为主,不宜滋补。蜂蜜是益气补中的补品,如果多服用蜂蜜,会使患者内热得不到很好的清理、消除,还容易并发其他病症。

2.忌食鸭羊肉:因为感冒是外感之病,治疗应以疏散解表为主。而鸭肉性质偏凉、滋腻呆滞,容易滑肠敛邪,猪肉肥腻,助湿生痰,动风蕴湿;羊肉甘温助热,

偏于温中暖下,且有敛邪之弊。

3.忌食鸡蛋:鸡蛋所含营养的确丰富,但不宜在发烧期间多吃鸡蛋,这是因为鸡蛋内的蛋白质在体内分解后,会产生一定的额外热量,使机体热量增高,加剧发烧症状,并延长发热时间,增加患者痛苦。

4.忌喝浓茶:喝浓茶会使大脑保持兴奋的状态,且使脉搏加快,血压升高,进而使患者体温升高、烦躁不安。同时,茶叶水会影响药物的分解、吸收,降低药物的疗效。

5.忌食香菜:中医认为,香菜辟一切不正之气,有温中健胃的作用。但是容易

患感冒的人,应避免食用香菜,因为这类人常存在气虚,吃香菜会导致感冒更加频繁。

6.忌食河蚌:蚌,又名河蚌,性质寒泄,有滋阴润燥之力,多食有碍表邪疏散。而且河蚌因环境污染,重金属含量较多,对感冒肠胃的排解是加重了工作负荷,不利于吸收排泄。

7.忌食柿子:柿子本身性质寒涩而敛滞,有滋阴润燥的作用,但不适于风寒型感冒群体,多食容易敛邪,延缓感冒的痊愈,加重病症。(孙 杨)

喝酒前吃这些食物能防醉

中国人有句老话叫:“无酒不成席”,饭桌上喝酒是必须的。很多人喝酒可以拉近人与人之间的关系,是一种有效的社交手段。喝醉了,难受的总是自己。所以酒是要喝的,但是也该做好防止醉酒的保护措施。今天小编告诉你吃什么不容易喝醉,有哪些食物可以防止醉酒。

吃什么不容易喝醉

奶类和豆浆等蛋白质饮料。特别是酸奶,质黏稠,往往还加入植物胶增稠剂,在胃中停留时间较长,有利稀释酒精,并延缓酒精的吸收。乳饮料虽然营养价值远不如牛奶和酸奶,但是其中含有增稠剂,也有一定保护胃黏膜的作用。这些食品喝起来方便,备起来也方便。喝酒的间隙还可以名正言顺地继续喝。

富含果胶的水果和蔬菜

比如苹果、山楂、菜花、南瓜之类。这

类食品要多吃一些才行,其中的果胶也有延缓食物成分吸收的作用,而且这些食品水分也较大,能帮助稀释酒精。由于它们热量很低,多吃一些不必担心肥胖问题。

吃富含淀粉的食物不容易喝醉

淀粉类大分子能和酒精发生结合,也能延缓酒精的吸收。富含直链淀粉的食物更为理想,比如豆类食品。这是因为酒精能够钻进淀粉分子的螺旋当中,形成“包含物”。

吃富含B族维生素的食物不容易喝醉

如不油腻的内脏、粗粮、奶类、蛋黄、菇类等。必要时可以口服复合维生素B片,对身体有益无害。酒精在肝脏中的代谢需要它们的帮助。这种小药片所有药店有售,3元左右100片,提前吃两粒很方便。

吃馒头不容易喝醉

去喝酒之前吃点东西,一则能够在胃里形成一些保护,减少对胃壁的刺激;二则使酒精和食物混合在一起,降低它的浓度,延缓酒精的吸收;三则可以摄入酒精代谢所必需的营养物质。可是,具体吃什么才好呢?很多人酒后不吃饭,这样危害更大,应吃一些容易消化的淀粉类食物,如馒头或面条。馒头可转化成葡萄糖,有利于人体供血并增加体能,由于它有发酵过程,还对胃酸有中和作用,吃后身体会马上舒服起来。

吃什么菜最不易醉?以吃猪肝最好。这不仅是因为其营养丰富,而且因为猪肝可提高机体对乙醇的解毒能力,常饮酒的人会造成体内维生素B的丢失,而猪肝又是维生素B最丰富的食物,故吃煮猪肝或炒猪肝是很理想的伴酒菜。(姜 丽)

最适宜白领午餐的5种食物

都市白领工作节奏快,加班熬夜总在冥冥之中夺去了美丽肌肤的健康光泽,午餐是至关重要的营养吸收时间!

抗衰老抗癌食品——西兰花

推荐理由:西兰花富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素。科学研究证明,西兰花是最好的抗衰老和抗癌食物。

最佳蛋白质来源——鱼肉

推荐理由:鱼肉可提供大量的优质蛋白质,并且消化吸收率极高,是补充优质蛋白的最佳选择。同时,鱼肉中的胆固醇含量很低,在摄入优质蛋白的同时不会带入更多的胆固醇。有研究表明,多吃鲜鱼还有助于预防心脑血管疾病。

降脂食品——洋葱

推荐理由:洋葱可清血,有助于降低胆固醇。

抗氧化食品——豆腐

推荐理由:除了瘦肉和鱼虾类食物外,豆腐也是良好的蛋白质来源。同时,豆类食品含有一种被称为“异黄酮”的化学物质,是一种有效的抗氧化剂。请大家记住,“氧化”意味着“衰老”。

保持活力食物——圆白菜

推荐理由:圆白菜维生素C含量很丰富,同时富含纤维,能促进肠胃蠕动,让消化系统保持年轻活力。(魏 星)

老人不宜多吃豆腐

如果摄入过多的豆腐,其中的蛋白质会阻碍人体对铁的吸收,容易使老人出现腹胀、腹泻等症状。

豆腐营养丰富,含有老年人身体所缺乏的铁、钙、磷、镁等多种微量元素,其中的优质蛋白也非常利于胃肠系统功能弱的老年人吸收。其中丰富的植物雌激素,对防治骨质疏松症有良好作用,常吃豆腐还可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。但是豆腐纵有千百种好,吃时还是有些“忌讳”。如果摄入过多的豆腐,其中的蛋白质会阻碍人体对铁的吸收,容易使老人出现腹胀、腹泻等症状;大量食用豆腐,还会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能衰退,不利于身体健康;豆腐含嘌呤较多,痛风病人和尿酸浓度高的老人吃多了,容易导致痛风发作。建议老人每周吃2次~3次豆腐最好,每次以100克左右为宜。

吃豆腐时应选好“搭档”,养生功能就能加倍。如豆腐炖鱼,豆腐缺乏蛋氨酸和赖氨酸,鱼缺乏苯丙氨酸,豆腐和鱼一起吃蛋白质的组成更合理,营养价值更高;豆腐配海带,豆腐里的皂角苷成分能促进脂肪代谢,阻止动脉硬化发生,但易造成碘缺乏,与海带同食则可避免这个问题;豆腐配萝卜,豆腐植物蛋白丰富,但多吃可引起消化不良,萝卜有助消化之功,与萝卜同食,此弊即可消除。(彭 萍)

有氧K歌就到范特西 清凉避暑好去处

炎炎夏日马上就要来到,面对烈日酷暑,您是否还在寻找一个合适的娱乐休闲、亲朋好友相聚的地方而发愁呢?现在我们就为您推荐一个清凉避暑的好去处——信阳真爱范特西,让您体验极致、舒适、欢畅的有氧K歌!

信阳真爱范特西位于北京路金杯财富大厦三楼,装饰豪华,服务尊贵。现今面对广大的新老顾客,真爱范特西特推出下午茶(12:00—19:00)和夜猫场(周日—周四:23:00—03:00,周五、周六:24:00—03:00)免费活动!但不同于一般的KTV推出的免费活动只是针对本店会员,真爱范特西此次推出的免费活动是面对所有来店消费的顾客,即使您暂时还不是范特西的会员,您同样可以享受这两档时间的免费活动。这样就为广大顾客提供了更多、更好、更自由的消费选择空间,让您享受更方便、更舒适、更尊贵的娱乐体验!

您还在犹豫吗?赶紧行动吧!有氧K歌就到真爱范特西!(小 孙)

下午场夜猫场
真爱范特西
更多超值优惠
欢迎体验
欢唱热线: 0376-6256111 6256222
地址: 信阳市北京路金杯财富大厦
(体彩广场汉口公馆隔壁)