

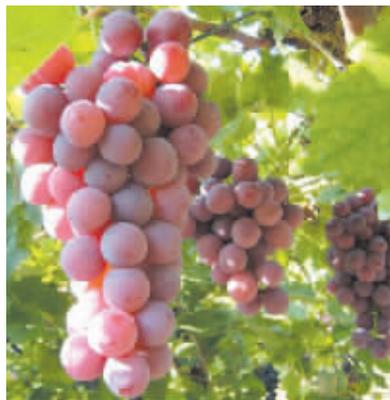
全国纯花生油价格降势明显

据新华社全国农副产品和农资价格行情系统监测,与前一相比,9月2日,猪肉、鸡蛋价格上涨;食用油、蔬菜价格以涨为主;牛羊肉、水产品、水果价格略有波动;成品粮、奶类价格基本稳定。

猪后臀尖肉、猪五花肉价格均上涨

0.2%;普通鲜鸡蛋价格上涨0.6%,白条鸡价格持平;监测的21种蔬菜中,16种价格上涨,5种价格持平;花生调和油、纯菜籽油、纯大豆油、纯葵花子油价格上涨,涨幅均在0.2%以内,大豆调和油价格下降0.4%,纯花生油价格持平。

监测数据显示,今年以来,全国纯花生油价格整体较为稳定,8月下旬以来出现明显的下降走势。与8月19日相比,9月2日,纯花生油全国日均价下降1.4%。目前全国纯花生油价格略高于去年同期。9月2日,纯花生油全国日均价同比上涨1.3%。(据人民网)



秋吃葡萄好处多

葡萄的品种和成熟程度都会影响到口感的不同,使有些葡萄偏酸,有些偏甜。

高温会导致人体内分泌、体温调节等功能失调,吃些口感偏酸的葡萄,能生津止渴、健胃消食,可以缓解口干舌燥、食欲不振的状况。

口感偏甜的葡萄,补气益血,滋养肝肾的功效相对显著,经常食用可缓解气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗的症状。(轩 轩)

秋燥吃什么 有助健康

秋燥分温燥凉燥两类,秋季在五行属“金”,与“燥邪”对应,在五脏中与“肺”对应。秋燥,就是人在秋季感受燥邪而发生的以肺系症状(呼吸道症状)为主的疾病,相当于西医的流行性感、急性支气管炎等疾病。

秋燥肺部最易受损,中医认为“肺为娇脏”,是说相对于其他脏器而言,肺更易受外界气候因素影响。秋天气候主要特点是干燥,空气中缺少水分;而呼吸道受其影响,也缺少水分,造成呼吸道黏膜表面的纤毛运动能力下降,对外来粉尘等异物的清除功能也相应减退,并进一步导致黏膜损伤。呼吸道防御功能降低,外界细菌病毒乘虚而入,从而出现“秋燥”的呼吸道症状。原来就有肺部疾病的人群、老幼弱病、生活不规律者更易被秋燥侵犯。

秋燥吃什么,预防秋燥早滋润

中医提倡“治未病”,对付“秋燥”应当“预防为主”,根据天气状况和自身反应尽早做好预防工作。

遵循“燥则润之”的原则,秋天饮食调养应以轻宣滋润、生津止渴为重。饮食以清淡为主,少吃过于油腻、辛辣之品,多吃粗粮和富含维生素、矿物质的食物。同时,预防秋燥应注意保持室内适当的湿度,户外空气质量差时则应减少户外活动。

秋燥吃什么? 朝饮盐水晚蜜水

秋日防燥生活有窍门,人体皮肤每天蒸发的水分约在600毫升以上,从鼻腔呼出的水分也不下300毫升,为及时补足损失,秋天每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。饮水宜“多次少饮”,老年人每天最好在清晨和晚上临睡前各饮水200毫升。若活动量大,出汗多,应增加饮水量。民间有“朝朝盐水,晚晚蜜糖水”的说法,即早晨饮淡盐水,晚上适当喝一些蜜糖水,对改善秋燥确有一定帮助。

温燥宜多吃银耳、百合、葡萄、梨、荸荠、萝卜;凉燥吃黑木耳、金橘、胡萝卜、苹果、莲藕、石榴、红枣等。此外,羹、粥品也是秋令润燥的常用方法。当然,并非所有水果都适合秋季食用,如李子、榴连则可能助火生痰,对预防秋燥有负面作用,应尽量避免食用。(据美食天下)

怎样轻松补够膳食纤维

作为第七大营养素,膳食纤维已被越来越多的人所熟知。近日,美国“读者文摘”网提醒读者,每天应该摄入25~30克膳食纤维,并推荐了一些简单易行的补充方法。

早餐吃全麦食品。全麦、无糖的麦片或者全麦面包含有较多的膳食纤维,是早餐的理想选择。但如今市场上所谓的全麦食品很多,质量却参差不齐。因此,消费者在选择时,不仅需要仔细鉴别配料表中全麦粉、麦麸、膳食纤维的含量,也要看颜色(颜色略深为宜)、摸手感(不过于松软)。

每天一个苹果。“每天一苹果,医生远离我”。耳熟能详的俗语不仅是前人的经验总结,更具有科学依据。苹果中的可溶性膳食纤维——果胶可以帮助人体产生饱腹感,减缓消化速度,有助控制血糖和血脂。

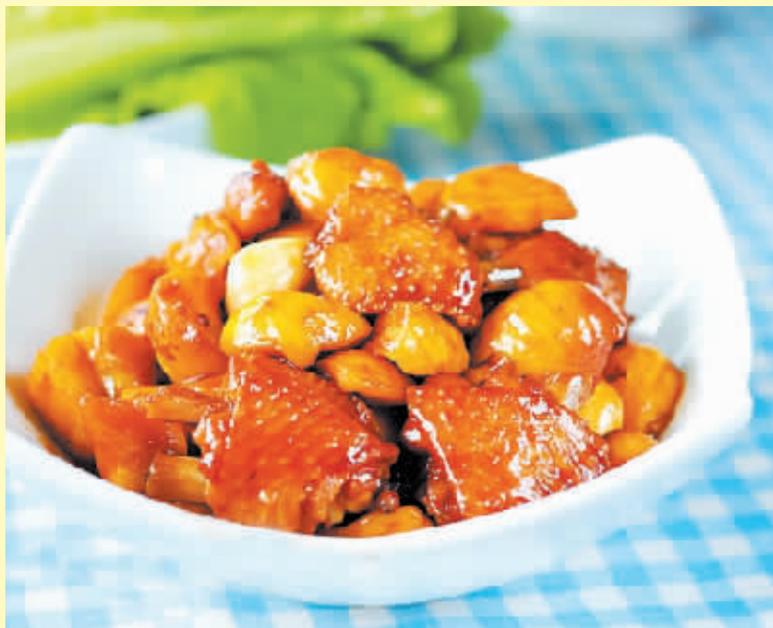
每周自制酸奶沙拉。将酸奶、全麦麦片、一茶匙磨碎的亚麻籽、5个大草莓混合后食用,不但味美,还能提供大量的膳食纤维。

备点高膳食纤维零食。饥肠辘辘时,膳食纤维丰富的花生、葡萄干、巧克力和核桃等是可以常吃的健康零食。

每天都要吃豆。豆类富含膳食纤维,如120克黑豆中就含有15克膳食纤维,可以用来磨豆浆,或者煮熟后与蔬菜凉拌。除此之外,芸豆和鹰嘴豆也是很好的选择,30克左右的芸豆和鹰嘴豆中含有5克膳食纤维,它们可以用来炖汤、熬粥,或煮熟后拌沙拉。

蔬菜不可少。经常食用西红柿、红薯等蔬菜,不仅能补充膳食纤维,也可帮助控制热量。胡萝卜配西兰花也能补充膳食纤维,可以当菜肴,也可做空腹时充饥的粮食,同时还能提供大量维生素和矿物质。(贞 迪)

板栗焖鸡翅



原料:鸡翅8个 板栗16个
配料:花椒八角姜蒜
调料:盐老抽生抽番茄酱冰糖
鸡翅

- 1.鸡翅一个切两半焯水捞出洗净控干备用。姜切片,蒜一切为二。
- 2.板栗剥皮,用手掰两半。不能切,切了容易碎。
- 3.鸡翅放锅里煎两面微黄。
- 4.油全部倒掉。

- 5.放入花椒和八角炒香。

- 6.放入一汤匙生抽,半汤匙老抽,三四颗冰糖,一汤匙番茄酱,搅拌均匀。

- 7.放入板栗和水,水将要淹没但是没有淹没鸡翅。大火烧开后小火焖20分钟后依个人口味放入盐。

- 8.大火收汁。

- 9.放入蒜炒熟,最后放点鸡精即可。

(贞 怡)

贱卖食糖行情难以逆转

曾经风光无限的“糖高宗”,近一年来价格跌跌不休。原本寄希望于夏秋消费旺季打个翻身仗的制糖企业,今年遭遇旺季不旺的尴尬,让食糖贱卖行情难以逆转。

对于受淡旺季销售影响明显的制糖业来说,每年夏秋季,在饮料消费高峰叠加中秋备货双重利好的推动下,制糖企业的销售往往高潮迭起。然而,今年中秋备货期已过,制糖企业依旧在寒冬中苦行。即使是7月燃起的那些个星点般价格反弹的小火苗,也在不到一月间消逝。

本月,多家制糖企业公布业绩惨淡的半年报,巨亏的背后揭示了行业的无奈:不断扩张的产能导致市场供大于求,走私糖盛行让国内糖企在夹缝中求生存……更糟糕的是,多家缺乏应对措施的企业表示,明年或更加艰难。

旺季不旺 食糖贱卖

自7月中旬起,寒冬中苦守的糖业公司略感一丝暖意。期货分析师陆明远告诉记者,因7月整体宏观氛围转好,资金大量流入大宗商品市场,几乎国内外所有商品都出现回暖走势。在此带动下,糖价也走出一轮上扬行情。“今年全国百年难遇的高温天气,推动饮料等食糖下游产品迎来销售旺季,从而带动食糖销售。低迷的糖市价格主要是受到夏季饮料消费高峰和中秋备货的影响,出

现为期一个月的小幅反弹行情。”

但这拨久违的行情,没有给糖商带来多少业绩提振,倒是近期因为供过于求,外盘糖价的大幅回落又让糖商很快陷入亏本泥潭。

虽然“糖高宗”从价格的巅峰宝座跌落已一年多,但食糖熊市仍无见底的征兆。从年初至8月21日,国内广西现货报价自每吨5700元下降至5350元左右,郑糖1401主力合约价格从每吨5700元震荡下跌到5000元左右,跌幅14%左右;洲际交易所(ICE)原糖则从每磅近20美分跌至16美分附近,降幅接近20%。

糖业公司 巨亏扩大

今年糖价旺季不旺,甚至超出去年的萧条情况,制糖企业一片哀叹。8月,糖业公司公布中期业绩,持续扩大的亏损让投资者不寒而栗。

主营产品为糖和造纸业的贵糖股份也公布了上半年的亏损报告。该公司受食糖、文化用纸价格持续走低、成本增加等因素的影响,上半年亏损4843万元。公司解释称,报告期内白砂糖售价下跌的幅度大于成本下降的幅度,导致白砂糖毛利率下降,公司利润减少。纸产品市场依旧不景气,整个行业仍供大于求,产品价格低迷,没有走好的迹象。

专家认为,当前国内糖业面临的根本问

题,是在进口糖大量涌入的背景下,由于国内甘蔗种植劳动生产率低,土地利用率低,亩产值难以与巴西、印度等国竞争。同时,由于良种缺乏、水利基础设施滞后及先天自然条件限制等原因,我国食糖生产的主要原料糖料蔗种植成本远高于国际水平。当前,广西等国内产糖区甘蔗收购价普遍在每吨450元以上,而印度、巴西等国糖料蔗成本换算成人民币不足每吨300元。

产业转型 拯救糖企

制糖业巨亏,不仅仅是几家上市公司的坎。据悉,广西是国内最为重要的食糖主产区,年食糖产量占全国总产量的60%以上,制糖业多项标准均走在国内同行前列。广西糖业不景气,其他产区糖业发展更为捉襟见肘。专家估计,2012、2013榨季,云南糖业企业三分之二以上面临亏损局面,海南、黑龙江等地糖业企业则几乎全部亏损。

有业内人士建议,仿照发达国家对农产品进行补贴的模式,对农民种植糖料蔗进行补贴,降低制糖企业生产成本,从而帮助企业渡过当前难关,为国内糖业实现技术升级和调整赢得宝贵时间。技术转型方面,可通过推动土地流转,加快蔗区水利基础设施建设、推广机械化生产,加快良种研发等方式,提高糖业尤其是甘蔗种植的劳动生产率。如此,才能让制糖企业走出困境。(据人民网)

