

反式脂肪酸成健康“杀手”

穿上“马甲”玩“潜伏” 购买还需擦亮眼

信阳消息(记者 王洋 马依帆)近日,美国食品和药品监督管理局宣布,初步决定在食品中禁用反式脂肪酸。据了解,这种成分容易增加食用者患心血管疾病的概率。昨日,记者走访市区多家超市发现,不少品牌的蛋黄派、巧克力派、饼干、小蛋糕等食品都含有一定量的反式脂肪酸,但其在配料表中被穿上“马甲”换了别名,导致大多数消费者都不在意。

为了赶时间,蛋黄派、巧克力派、饼干、小蛋糕等成为一些上班族的早餐必备食品,殊不知,这些食品就是反式脂肪酸的“重灾区”。昨日上午,在市区一家超市内,记者看到一款某品牌的蛋黄派反式脂肪酸含量

达0.5克,一款从国外进口的曲奇饼反式脂肪酸含量高达1.3克,而往往这样的食品,很多市民一口气能吃三四块。根据世界卫生组织的建议,每天摄入的反式脂肪酸的量不要超过2克,按照这个标准,不少市民在不经意间就超标了。“每次购买都是根据口味儿,很少注意配料表,看来以后为了身体健康,还是要多注意成分尽量避开反式脂肪酸。”一位正在购买饼干的市民说道。

不过对于市民来说,真的只是注意配料表上“反式脂肪酸”几个字就能轻易避开吗?其实不然。采访中记者发现,由于市民了解的食品知识有限,一些商家为了能让食品看起来更健康,将“反式脂肪酸”

换成了别名印制在包装上,误导消费者。“目前在食品行业中普遍认为人工反式脂肪酸主要来自于氢化油脂,而在标签配料表中氢化油脂常见的表述形式包括氢化植物油、氢化棕榈油、氢化大豆油、植物起酥油、人造奶油等,有些消费者可能一看反式脂肪酸含量为0克,却没考虑食品配料中包含起酥油、植脂末和氢化植物油等就忽视了。”市中心医院营养科医生说,消费者购买包装食品时,若配料表中包括上述成分,就要多留意。

“反式脂肪酸对人体健康最大的危害主要表现在,会使罹患心脑血管疾病的概率显著增加,还可能影响胎儿和新生儿的生长发育,市

民还是少吃为好。”医生提醒,生活中含反式脂肪酸的食物有很多,比如油炸食品,如方便面、薯片、薯条等,都含有反式脂肪酸;一些含有油脂尤其是人造油脂的加工食品,如冷冻食品(如汤圆)、烘焙食物(如饼干等)、各种即冲型糊粉状食品(如粉状麦片、椰子粉、芝麻糊粉等),以及各种奶油糖、花生酱、巧克力酱等。此外,起酥面包里含“起酥油”,低档巧克力含“代可可脂”,一些面包和酥点中含“麦琪淋”,微波炉爆米花和一些膨化食品中都含有氢化植物油。饮料中,珍珠奶茶、咖啡伴侣主料之一就是植脂末,其主要成分是含反式脂肪酸的氢化油。

两个儿媳妇 就像我的亲闺女

本报记者 刘方
见习记者 韩蕾

“别看我们辖区流动人口多,但说起洪阿姨家两个儿媳妇的孝顺,几乎是家喻户晓。”昨日上午,记者走基层来到民权办事处社区居委会,该居委会主任刘士茹对记者说,“洪阿姨的两个儿媳妇可以说是我们社区敬老孝老的模范了,不仅促进了自己家庭和睦,还感染了身边很多人。”

在刘主任的带领下,记者来到了洪福珍阿姨的家,他们家住在三楼,面积虽然不大,但是干净、温馨,墙上、电视机上、桌子上随处都能看见洪阿姨一家人的合影,有的是出去游玩的照片,有的是逢年过节照的全家福,而且客厅里的每个凳子上都放有棉坐垫。洪阿姨告诉记者,这是两个儿媳妇怕她坐凳子凉,特意做的几个坐垫。采访时老人正忙着打包,因为她要搬家了。“我今年76岁,腿脚不方便,按说在这里住挺清静的,但两个儿媳妇又在别处给我租了套一楼的房子,方便我出去玩。”洪阿姨说道。

洪阿姨的大儿媳妇叫于美兰,是普通职工,小儿媳妇叫崔晓君,是诊所医生,说起家里的这两个“闺女”,老人喜爱之情溢于言表。“这两个丫头都可爱,大儿媳妇是北方人,大大咧咧,果断豪爽,天天给我买这买那,不让她买她还生气;小儿媳妇性格温柔,心思细腻,体贴人,平时连个顶针、挖耳勺都忘不了给我准备好送到我手边,特别能懂我的心思,她们现在是在比着对我好。”洪阿姨夸赞道。

小儿媳妇崔晓君跟丈夫开了一家诊所,当记者提起婆婆对她的夸奖,崔女士却说,比起婆婆年轻时的孝顺,自己的付出真的不算啥。“我婆婆15岁时就做了童养媳,年轻的时候为了省出两个鸡蛋给自己的婆婆吃,自己跟孩子躲在墙根儿吃白饭;为了给婆婆买两根油条,半夜去大街上排队。老人吃了一辈子苦了,我们没有理由不对她好。”崔女士说。

豫南地区,每年农历八月下旬是柿子成熟的时候,昨日,记者在市市民权路一民房前看到,一棵柿子树上仍挂满了黄澄澄的柿子。柿子树的叶子基本脱落,但小磨盘一样的柿子装扮着整棵柿子树,分外美丽。

本报记者 张勇 摄

今明两天阴有小到中雨

下周三后我市将迎来强冷空气

信阳消息(记者 张方志)昨日是我国二十四节气中的“小雪”,小雪一过,冬天的气息就会更加浓厚,气温也会渐渐转冷。从昨日到今天,我市天气一改上周的晴好状态,进入阴雨过程,气温

也较之前有明显下降。不过,记者从市气象局获悉,短暂的阴雨天气过后,下周我市天气又会重新回到晴朗状态,周初气温还会有所回升。

市气象台台长冯庆合告诉记

者,今天白天到夜里,全市阴有小到中雨,最高气温13℃左右,最低气温低至5℃。后天起,降水过程逐渐退去,我市天气又会回到晴朗状态。气象信息显示,下周我市天气将继续以晴天为主,周初气温相较

于今明两天会有所回升。

冯庆合告诉记者,下周三和周四,我市将迎来一股强冷空气,届时气温将大幅下降。不过,冷空气虽然过境导致气温下降,但并没有带来降水,老天继续主打“晴”牌。



讲文明树新风

之《论语》金句

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

学而不思则罔,思而不学则殆。

——《论语·为政》

【今译】学习而不思考,就会陷入迷惘;只空想而不学习,那就会误入歧途。——孔祥林

【英译】Learning without thought is labor lost; thought without learning is perilous. ——(英)理雅各(James Legge)

