

一天俩咸鸭蛋,摄盐量超标啦

□菏泽市民普遍盐味重,专家建议成人每人每天食盐量别超过6克

□盯紧炒菜放入的食盐量,还要当心那些“藏起来”的盐

本报菏泽9月6日讯(记者李德领 通讯员 陈玉起)今年9月1日是全国第6个全民健康生活方式日,5日,菏泽市卫生局、商务局举办以“大家一起来减盐”为主题的减盐活动,让市民在活动中了解减盐的相关知识。同时,菏泽市疾控中心慢病防治专家、慢病防治科长丁永霞提醒市民,每人每天食盐摄入量不超过6克。

山东居民饮食口味普遍偏重,食盐量偏高,2011年7月的基线调查结果发现,山东省标准人食盐每日摄入量为12.5克,较2002年(12.6克)仅降低了0.1克,而中国居民膳食指南推荐正常成年人每人每天食盐摄入量不超过6克的标准。

“大家一起来减盐”活动

是全民健康生活方式日活动之一。活动中,丁永霞还为市民详细讲解了用盐技巧和健康常识,“目前我国居民膳食指南推荐成人每人每天正常食盐摄入量不超过6克,相当于一啤酒瓶盖的份量”。此外,菏泽市疾控中心工作人员还向活动现场市民发放控盐工具和《盐与健康》宣传手册,播放减盐宣传片。

丁永霞告诉记者,市民在生活中尽可能减少烹调用盐,尽早使用可定量的盐勺。此外,除了炒菜放入的食盐外,食材中的盐含量也不容忽视,还要当心那些“藏起来”的盐。记者在“常见食物中的含盐量速查表”中看到,每100克酱萝卜的含盐量有17.5克,而每100克味精的含盐量则高达20.7克。

相关链接

盐吃多了坏处不少

盐是不可缺少之物,但吃多了坏处也不少。

据悉,食盐摄入过多与高血压密切相关,高盐饮食者常在不知不觉中患高血压。高血压是“无形杀手”,长期血压偏高会大大增加心脑血管病的发病风险。

除高血压外,食盐摄入量过多还可能导致肥胖、糖尿病、胃癌、骨质疏松、肾结石、哮喘等健康问题。对于婴幼儿,高盐饮食非常危险,因此,1岁内婴儿饮食无盐,1—6岁儿童每天吃盐不超过2克。

(记者 李德领)

常见食物中的含盐量速查表(参考)

[下列数据均指每100g(2两)中的含盐量(g)]

分类	食物名称	含盐量(g)	分类	食物名称	含盐量(g)
速食食品	方便面	2.9	鱼虾类	咸鱼	13.5
	油条	1.5		虾皮	12.8
	咸大饼	1.5		虾米	12.4
	咸面包	1.3		鱼片干	5.9
	法式面包	1.2		鱿鱼干	2.5
	牛奶饼干	1.0		龙虾片	1.6
	苏打饼干	0.8		烧鹅	6.1
	咖喱牛肉干	5.3		鸡肉松	4.3
	保健肉松	5.3		盐水鸭	4.0
	咸肉	4.9		酱鸭	2.5
肉类	牛肉松	4.9	扒鸡	2.5	
	火腿	2.8	北京烤鸭	2.1	
	午餐肉	2.5	炒葵花籽	3.4	
	酱牛肉	2.2	小核桃	1.1	
	叉烧肉	2.1	花生米	1.1	
	广东香肠	2.0	腰果	0.6	
	火腿肠	2.0	味精	20.7	
	生腊肉	1.9	豆瓣酱	15.3	
	小香肠	1.7	酱油(平均)	14.6	
	红肠	1.3	辣酱	8.2	
豆制品	臭豆腐	5.1	花生酱	5.9	
	五香豆	4.1	甜面酱	5.3	
	素火腿	1.7	五香豆豉	4.1	
	豆腐干	1.6	陈醋	2.0	
	酱萝卜	17.5	腐乳	红腐乳	7.9
酱苕苕	11.8	白腐乳		6.2	
酱大头菜	11.7	咸鸭蛋		6.9	
酱菜类	什锦菜	10.4	蛋类	皮蛋	1.4
	萝卜干	10.2			
	酱黄瓜	9.6			
	腌雪里红	8.4			

第三代美国白蛾来势汹汹

目前是危害最为严重的时期,市民可通过摘除网幕、喷洒药物等除治

本报菏泽9月6日讯(记者李贺)6日,记者从菏泽市林业局获悉,第三代美国白蛾幼虫正处于破网危害期,这也是危害最为严重的时期。目前有关部门正组织防治,市民发现零星美国白蛾可通过摘除网幕、喷洒药物等方法进行除治。

目前菏泽市第三代美国白蛾幼虫正处于破网危害期,且

呈现出分布分散、村内村旁发生更重的特点,出现了一些暴发片、暴发点、暴发株,严重影响树木的正常生长和居民的正常生活。

据菏泽市林业局研究员王海明介绍,美国白蛾是一种世界性检疫害虫,具有繁殖量大、适应性强、传播途径广等特点,其发生的一般规律是“一代轻,二

代重,三代猖”,发生危害程度逐代递增。

据了解,菏泽市各县区有关部门正加紧防治,发挥乡村查防员和防治专业队的作用,仔细巡查管辖范围内的所有树木,准确掌握疫情动态,确保实现监测全覆盖,查访无缝隙。对于重度发生区,要采取专业队除治与群防群治相结合的方式,采取人工剪

除网幕、药物喷杀、烟雾机熏杀等方法,必要时可继续实施飞机施药防治作业,对重灾地块集中除治。

“村庄周围、集中片林、居民小区等都是美国白蛾防治重点部位,对于零星发生和轻发生区,市民可通过摘除网幕、喷洒药物等方法进行除治。”王海明说。

单县已为3672名学生办理了生源地贷款

本报单县9月6日讯(记者 李凤仪 通讯员 王随新 穆新富)

6日,记者从单县教育局获悉,截至目前,已成功为3672名家庭经济困难学生办理了生源地助学贷款,贷款金额达2104万元,估计到9月20日结束时,能成功为4000名左右家庭经济困难学生办理助学贷款。

据了解,单县教育局学生资助管理中心积极主动地和国家开发银行山东分行联系协调,共同设计出科学合理的贷款程序,尽最大可能地简化手续,为群众服好务。

从8月1日受理贷款开始,工作人员实行“5+2”工作法,全天候为每一位学生办理助学贷款工作。工作中,工作人员对照办理标准,严格审核每位学生的贷款资格、贷款金额,认真指导学生填写有关表格、合同,仔细录入有关信息,耐心解释办理贷款的注意事项,确保了整个工作有序进行。

针对家长、学生对生源地助学贷款不了解的实际,从2012年春季开始,单县教育局就加大对生源地信用助学贷款相关政策的宣传工作,精心制作了政策宣传栏,印发了包含贷款条件、贷款标准、发放程序、还贷责任和程序等详细内容的宣传材料,同时,通过县电视台、《单县教育信息网》、新湖西报刊等各类媒体,宣传各项资助政策和办理程序。让每一位前来办理贷款的学生及家长通晓相关政策和程序。

第九届林交会招展结束,570余家企业参展,确定展位810个

三木屋别墅首次“入住”林交会

本报菏泽9月6日讯(记者李贺)6日,记者了解到,第九届林交会招商招展工作已经结束,已确定展位810个,来自17个省市的参展企业共570余家。今年林交会设立了一个“金奖展区”,主要展示中国林博会金奖产品,另有三座木屋别墅首次“入住”林交会。

林交会每年都能吸引大量企业参展,目前已成功举办八届,累计到会人数126万人,签订合同、协议资金额600多亿元,现场交易额9.3亿元,各项系列活动圆满成功,参展客户辐射到17

个省市、自治区,知名度、影响力不断提升。

本届林交会特色更加突出。按照突出平原林产业特色的展会定位,由往年四大展区改为家具、建材、林木机械、工艺品、种苗花卉和森林食品等6个专业展区。第九届林交会设立了一个“金奖展区”,主要展示中国林博会金奖产品。据了解,江西、江苏、浙江、广西、贵州、山东6个省还精心设立了特装展区。

据了解,本届林交会突出以品牌建设为核心的展会活动值得期待。国家林业局、中国林业

产业联合会、中国林产工业协会、省林业厅在林交会期间举办“首届中国林产品品牌建设论坛”和“山东省林业产业龙头企业授牌仪式”两项活动,充分体现了第九届林交会“传播绿色、聚集财富、塑造品牌、兴林富民”的主题。

“今年还有三座实体木屋别墅来到林交会,屋内厨房、卫生间一应俱全,单层面积225平方米,8米高,两层,市民可现场体验木屋生活。”菏泽市林业局副局长王志江介绍,这三座木屋由大兴安岭森工集团、内蒙古森工

集团和青岛一家企业首次在线交会上展出,体现了环保生态的绿色理念。

目前林交会招展工作已经结束,已确定展位810个,参展企业570余家,其中特装展位面积6500多平方米。江西、江苏、广西、浙江、安徽、上海、天津、河南、湖南、黑龙江和贵州等17个省市、大兴安岭等4个森工集团和4个会展城市及省内16个市将统一组织参展参会,预计参展企业档次、市外参展企业数量、参会人数及特装面积将为历届最高。



真情·好蟹

中秋送礼 就送蟹都汇礼券

礼券在手 全国通用

蟹都汇——大闸蟹全国连锁机构是上海蟹都汇水产有限公司的知名专营品牌,是中国大闸蟹饮食文化的先行者,是国内规模最大,最专业的大闸蟹连锁机构,公司在最具盛名的阳澄湖边建立了自己的养殖采购中心——苏州基地,营业网点遍布全国,可在全国近300家专卖店提货。“蟹都汇”礼券,分为380元、600元、1000元,2000元不等,真正成为金秋最时尚、最体面、最人性化的好礼品并成为中秋礼品市场的生力军。凡在9月13日之前购礼券,还有机会畅游阳澄湖。



礼券火爆热销中……

电话: 0530-5366330 (免费送货) 专卖店地址: 菏泽市中山路169号 (菏泽市实验中学对过)

咨询热线 18853013737