

8天假期天气晴好,玩去吧

10月3日有冷空气,早晚温差较大

本报济宁9月28日讯(记者 李蕊) 8天假期天气如何?记者从济宁市气象部门获悉,节日期间,济宁市无降水过程,以晴到少云天气为主,日间最高气温平均在25℃左右,有利于出行。

“总体来看,节日期间我市天气晴好。”据济宁市气象部门工作人员介绍,随着10月3日前后一股弱冷空气的来临,气温会受到一定的影响。届时,在3至4级北风的作

用下,会出现小幅度的降温,且早晚温差会比较大。

具体天气情况如下:9月30日(中秋)~10月1日(国庆),晴到少云,北风2~3级,最高气温24℃左

右,最低气温12℃左右;10月2日,晴间多云,南风3级,最高气温26℃,最低气温14℃;10月3日,多云转阴,南风转北风3~4级,最高气温24℃,最低气温14℃;10月4日

~10月5日,多云间晴,北风转南风2~3级,最高气温24℃左右,最低气温13℃左右;10月6日~10月7日,晴间多云,偏东风3级,最高气温26℃左右,最低气温14℃左右。

一天一个咸鸭蛋,摄盐量就超标啦

市民减盐别光盯着盐勺子,隐性钠盐食品不容忽视



选手们争分夺秒寻找低钠食品。本报记者 李倩 摄

本报济宁9月28日讯(记者 李倩 通讯员 孟庆楠) 10月8日是全国高血压日,27日晚上,济宁市卫生局、商务局、疾控中心承办的“大家一起来减盐”活动,在济宁运河城瑞尔福超市内举行,活动现场5个三口之家进行了饶有趣味的寻盐、减盐大比拼。

根据比赛规则,五组家庭将在10分钟内在超市中寻找各类含盐食品,外包装上有钠含量标注的食品和低盐食品,拿到的种类越多,得分越高。主持人刚介绍完规则,五组家庭便迫不及待地冲进超市内,开始了一场刺激

紧张的“寻盐”大比拼。原本悠闲地坐在购物车上小朋友也跳下车来,加入比赛,根据父母的要求在货架上搜寻食品,争取时间。

在上一环节计分的间隙,五组家庭又展开了第二轮的“减盐”及“预防疾病”的知识问答。“你知道健康成人每天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的摄入量不能超过多少克吗?”1号家庭的5岁小朋友抽到题目后,高兴地大声说出答案,“是6克,吃饭的时候妈妈经常说!”

晚上七八点钟,正是市民到超市购物的高峰期,整

个活动中,工作人员不断地向过往行人发放“减盐防控高血压”宣传手册和控盐勺,并宣传“减盐”知识和防治因摄入过量盐分而致疾病的方法。

“市民王阿姨说,她和我老伴都喜欢吃咸鸭蛋,每天吃个咸鸭蛋摄盐量超标吗?”济宁市疾控中心地方病防治科科长渠慎稳提醒说,成人每天的使用摄入量不能超过6克,而每100克咸鸭蛋的含盐量就6.5克,再加上做菜时的食盐摄入量和酱菜、咸鸭蛋、皮蛋、酱油等隐性钠盐食品,每天的食盐摄入量会大大超标。

延伸阅读>>

儿童一天不能超过2克盐

渠慎稳介绍,人体生理每日所需盐量仅有3克,根据政府推荐成人每日最多食用的6克盐,相当于一啤酒瓶盖的盐量。“减盐防控高血压,不止

成人要注意,儿童更应该控制。”渠慎稳说,根据相关调查,多数儿童食用盐量与成人一样多。但儿童期接受高盐饮食日后更易患高血压,高盐低钙饮

食的儿童日后也更容易出现骨质疏松。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岁儿童每天吃盐不能超过2克。

加工过的食品含盐量多

市疾控中心相关专家介绍,济宁人早餐喜欢吃酱菜、咸鸭蛋等,这些食物中都含有很高的隐形钠盐。此外,一些零食中,饼干和蜜饯所含的钠盐也非常高。“很多市民认为蜜饯是酸酸甜甜的,盐分不会多。其实不然,高钠食

物吃起来不一定是咸的。蜜饯在加工制作过程中是用大量钠盐腌制的。

专家建议,日常做菜时,如果盐放的多就少放酱油,同时,在买零食时,要注意看成分表,如果发现是高钠食品,应尽量少吃。如何

计算高钠食品的盐含量?专家介绍,盐的主要成分是氯化钠,在氯化钠(食盐)当中,钠所占比例接近40%,故1克钠可换算为2.5克盐,所以营养标签上的钠含量乘以2.5就是含盐量。

本报记者 李倩

留守儿童走进济宁学院

本报济宁9月28日讯(记者 贾凌煜) 28日上午,济宁市中区安居中心小学和胡营小学的40名小学生到济宁学院参观图书馆、动植物标本室等。孩子们非常兴奋,并立志好好学习,将来到大学学习。

走进济宁学院图书馆阅览室,小学生们被眼前的一切震撼了。一排排书架,一本本图书……安居胡营小学条件有限,只有一间读书室,所用图书依靠社会捐助。“从没见过这么多书,要是每天都能看到多好。”三年级的褚植栋告诉记者。

为了欢迎小学生,济宁学院把对外开放的藏书阁打开,包括四库全书、永乐大典等线装古书籍吸引了小学生的眼球。一些学生忍不住寻问老师这些纸页发黄的原因,以及为什么用线缝上。

“我好害怕啊,是活的吗?”还未走进生命科学与工程系,记者就听到一些

学生尖叫着向外跑。原来是标本室,各种动植物标本栩栩如生,一些大型动物的标本展柜没有玻璃,让近距离接触的低年级学生感到害怕。得知这是标本后,孩子们才敢伸出小手想去触摸一下。

“感恩的心,感谢命运,感谢有你,伴我一生让我有勇气作我自己。”音乐系一间教室内,这些小学生在大学生的钢琴伴奏下唱起了歌曲。原来,这首歌是济宁学院的大学生志愿

者在今年儿童节之前教给他们的。“我们学校就一位音乐老师和一架手风琴,原来钢琴长这个样子呀。”五年级一班的小玉兴奋地说。

据安居胡营小学校褚国新介绍,学校480余名学生大部分是留守儿童,在国庆节前期组织这次活动,感受到大学文化氛围,激励孩子上进。“这是一次参观之旅,也是学习之旅,更是孩子们的成长之旅。”校长说,以后他们还会组织此类活动,尽力开拓孩子的眼界。



小学生翻看古书籍。本报记者 贾凌煜 摄