

夏令速冻食品最好快买快吃

单身族 必备速冻食品

昨天中午12点多,在威海路上的一家便利商店,记者正碰上白领小孙买好桂冠炒饭放进微波炉。作为刚工作不久的新上海人,他坦言自己工作忙又不会做饭,是个典型的“不粘锅”,一日三餐少不了依赖速冻食品填肚皮。“好在现在速冻食品品种多,从饭、菜到汤应有尽有,味道不差又方便。”小孙说。

据了解,由于沪上很多商务楼里都没有食堂,很多上班族中午难免成为“冻食族”。而其中像小孙那样既是单身且家人又不在上海的,更是把速冻食品当成了家庭餐的替代品,一到周末就去卖场采购一堆速冻食品,充当下个礼拜一周的伙食。

在全球,速冻食品正逐渐取代方便面成为家庭冰箱的必备品。目前,中国市场上市的速冻食品已有150多种,速冻食品的产量近五年达到800多万吨。但相比美国人均年消费90公斤、欧盟45公斤,我国速冻食品的人均年消费还仅为9公斤。

“速冻”比“慢冻” 有营养

如今,合格的速冻食品不添加防腐剂,味道也能基本保持原汁原味;加上微波炉一热几分钟就能摆出一桌“大餐”,爱吃的年轻人越来越多。为此,不少长辈开始担心:与新鲜食品相比,速冻食品到底有没有营养?

对此,有关食品专家这样解

释:与当天买、当天烧的新鲜食品相比,速冻食品确实会有些营养流失。但与为了减少上菜场次数而一次性把一周所需的肉类统统塞进冰箱比,倒还不如吃速冻食品。因为,家用冰箱冰冻食物过程至少要几个小时,而速冻食品制作过程是在15—30分钟内达到冰冻效果,“快冻”过程能使食品的分子结构基本维持不变,不会像“慢冻”一样造成更多营养素流失。

速冻食品 最好快买快吃

不过,采访中也有不少“冻食族”向记者反映,夏天吃速冻食品口感不如以往,比如汤面会破皮、馄饨馅不新鲜等。为此,业内人士提醒,除了产品质量本身有问题

外,高温天吃速冻食品也要当心购买和贮存环节,尽量减少冷链中断的时间。

买速冻食品时,首先要注意查看超市冰柜里的温度计是否达到零下18℃,最好拿存放在冰柜下层的速冻食品。其次,速冻食品的保质期大都为3个月,因此离保质截止日期越近的食品,其新鲜程度相对就越差。再次,速冻食品从冷柜中取出后易化冻,再冷冻容易造成变味甚至生出细菌,因此请最后购买。最后,随着温度的提高,食品营养素的分解、风味的损失、脂肪的氧化等速度会加快,所以买好速冻食品请用厚棉布或专用袋包裹并迅速拎回家,回家后也是最好尽快食用。

本报记者 胡晓晶 实习生 屠仕超

评论 07082110601

上海铁路局全力做好暑期学生返程运输工作

加开周末列车 开设学生售票专窗

本报讯 (记者 金志刚 通讯员 陶利平) 随着9月份大中专院校开学日的临近,上海铁路局将迎来暑期返程客流高峰。预计8月25、26日两天双休日,将发送旅客130多万人,比平时增加约30万人。上海铁路局将采取加开周末列车、开设学生售票专窗、加挂车厢等措施,全

力做好暑期返程旅客运输工作。

由于本周双休日是铁路暑期运输的最后一个双休日,又临近各大中专院校开学,铁路将出现暑期返程客流高峰。客流主要集中在哈尔滨、北京、郑州、西安、石家庄、广州、厦门、南昌、福州、阜阳和沪宁杭沿线等地区。

上海铁路局计划在每天加开30多列旅客列车的基础上,再对前往西安、郑州、厦门等方向的多趟旅客列车加挂车厢,扩大列车编组。另外,在9月1日前后几个双休日,还将组织开行上海至杭州、常州、无锡4趟周末列车,全力疏解双休日客流高峰。

热烈庆祝第10亿粒昂立多邦胶囊顺利下线

对朋友一百个好,就送他
对老公一千个好,就送他
对老爸一万个好,就送他

昂立多邦胶囊



都说养家的男人真辛苦 其实有家的男人更幸福

对他好就送昂立多邦

好消息

自2007年8月24日起至2007年10月15日:

买昂立多邦胶囊礼盒2盒送多邦单盒1盒
或昂立金猪纳福大礼包1袋

昂立多邦胶囊将微生态活菌、维生素、矿物质,三效合一科学配伍,抗疲劳、对化学性肝损伤有一定的保护作用,调节血脂。

咨询热线:400-820-1001



水生植物培育基地落户宝山

花叶水葱、再力花、玉簪花、石菖蒲等十多种可净化河道水质、美化水域环境的水生植物的培育基地日前在宝山区月浦镇聚源村建成,该基地占地40亩,经过近5个月的

精心培育,由原育苗10万株成倍发株至40余万株,不仅使辖区内的河道环境面貌得到明显改善,还为本市其他河道环境的整治源源不断提供各种水生植物。

图为科技人员在给种植的再力花喷洒灭虫药

杨建正 摄

防雷装置安全检测技术规范 10月1日起正式实施

防雷装置检测应当每年一次

本报讯 (记者 薛慧卿 实习生 邱澄) 昨天,记者从市质量监督局获悉,为了确保安全检测的统一性,由市防雷中心、市气象局雷电防护管理办公室等单位制定的上海市地方标准《防雷装置安全检测技术规范》(以下简称《规范》)将于今年10月1日起正式实施。目前,上海具备防雷设备检测资质的专业机构有7家,在标准实施后,这些单位都将按照标准的规定来进行检测。

据市防雷中心近期抽查,上海市建筑物日常防雷装置年检覆盖率低于20%,而防雷装置的合格率仅为30%。防雷装置的有效检测受到有关部门高度重视,市质量监督局发布了《规范》。

这项标准规定了防雷装置安全检测的检测项目、检测要求、检测方法、检测周期、检测程序及检测数据的判定。主要适用范围除了建筑物外,还包括电子信息系统防雷装置,如计算机网络系统、有线电视系统、火灾报警系统、监控系统、通讯系统和工业自动化系统等。

根据本市的地理气候,《规范》中的防雷检测项目为建筑物的防雷分类、接闪器、引下线、接地装置、电磁屏蔽、等电位连接、电涌保护器、布线检查和工频接地电阻。根据《规范》要求,一般场所的防雷装置检测应当每年一次,对爆炸危险环境场所的防雷装置检测应当每半年一次。

10月起申请英国旅游签证须留指纹

本报讯 (记者 张炯强) 英国驻沪领事馆签证处负责人今天上午介绍,从今年10月起,中国公民前往英国旅游的签证流程将发生变化:每个申请者在提交申请材料时,还必须提供10个指纹,可在北京、上海等12个签证申请中心的任何一处采集指纹。

据了解,英国签证部门采集申请人指纹,是因为该国决定,将对所有想去英国旅游的签证申请人实施生物识别技术。这项技术的采用,是为了进一步保障英国海外游客的人身安全,避免身份被盗,同时也是为了保证英国的边境安全。申请者提供的指纹,将进入英国数据库成为指纹档案。引入生物

识别技术是欧盟做出的一项决定,不过,英国是第一个引入生物识别技术的欧盟国家。

英领馆签证负责人强调,采取新的签证措施不是只对中国内地,同时,这项措施也不会影响到留学、旅游签证的成功率。这位负责人介绍,2006年,英国在中国内地设立的12个办事处共受理145000件签证申请,其中,有91%的申请人获得成功,这个比例远高于81%的全球平均水平。英国欢迎中国的旅客、中国的投资者。据透露,生物识别技术引入后,签证的效率将会加快。英方还将为中国内地申请人提供长期签证,即5年至10年的签证。