

长期只吃植物油未必对人体有益

60%以上家庭使用食用油存在误区

有关调查显示,60%以上家庭使用食用油都有误区——

● **误区1** 在炒菜时有的人喜欢高温爆炒,每次炒菜时都习惯性地等到锅里的油冒烟了才放菜。

专家提醒,这样的做法是极为不科学的。如果温度过高,会使食用油里面所含有的一些营养物质遭到破坏,并且还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议在炒菜时最好把锅烧热后再放油,这样就既可以达到热油的效果,同时还能达到爆炒的效果。

很多人为了预防“三高”以及肥胖,经常在炒菜时仅用植物油,杜绝动物油的掺入,这样做其实是错误的。

● **误区2** 很多人为了预防“三高”以及肥胖,经常在炒菜时都千篇一律地使用植物油,坚决杜绝动物油的掺入。

专家提醒,如果长期不吃动物油,就会造成体内维生素及必需脂肪酸的缺乏,影响人体的健康。并不是

说只吃植物油,不吃动物油,就有利于身体健康,其实在一定的剂量下,动物油(饱和脂肪酸)对人体是有益的。

● **误区3** 为了方便以及健康,很多家庭通常都长时间只吃一种品种的油,认为这样可以有利

于身体的健康。但专家建议,最好是炒什么菜就搭配什么油,特别是不能长期地使用一种油。最好是几种油交替搭配食用,或一段时间用一种油,下一段时间换另一种油。

● **误区4** 在用油的量上也

要做到严格的控制,像一些血脂、体重正常的人总用油量应控制在每天不超过25克,多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸基本上各占一半。而老年人、血脂异常的人群、肥胖的人群、肥胖相关疾病的人群或者有肥胖家史的人群,他们每天每人的用油量要更低,甚至要降到20克。

对于食用油的学问可不止这么一点,除此之外在挑选食用油的问题上也是有着一定的技巧的,比如同种品牌的食用油,最好是选颜色较浅的那类。
宝帝

公园内红花绿萼 树林间暗香浮动

莘庄公园梅花展2月23日开幕

本报讯(记者 沈敏岚)以梅花品种齐全闻名沪上的莘庄公园,已成为上海赏梅人春天必去公园之一,2012年莘庄公园梅花展将于明天开幕。

自1997年起,莘庄公园每年都会举办一系列的赏梅游园活动,通过艺梅、探梅、品梅、咏梅、忆梅等传承“梅文化”,丰富市民百姓的文化生活。目前莘庄公园有梅树1000多株,梅桩400多株,品种达30多种。百年树龄的老梅有30余株,其中双碧垂枝绿萼、素白台阁、粉红朱砂、绿萼等为梅中珍品,如双碧垂枝绿萼梅,枝条弯曲,柔中带刚,花朵白里透绿,以绿萼衬托,素雅芬芳。

此外,耐看的还有老桩盆景梅,枝干如老龙盘踞,虬曲万状,有的枝干已经半边枯死,但嫩枝条上却开出簇簇活色生香的花朵,暗香浮动间,飘出丝丝生命之气。园中

白墙黑瓦,回廊朱亭与梅树相衬、相配、相映,古典高雅。

今年梅花展由五大活动板块组成——

● **梅林大观** 以园内1000余株梅花为主体,分区域品种设计富有创意的植物铭牌及沿线布置200余盆梅桩盆景;

● **梅景暗香** 以梅为媒布置十多个梅花景点;

● **梅花鉴赏** 开辟科普宣传廊,为游客提供赏梅、识梅的便利,举办“我来说说梅花”等活动;

● **梅艺集锦** 举办以梅文化为主题的插花展、莘庄公园赏梅习俗宣传片、莘庄公园四季景色摄影展、新年梅景剪纸和雕刻艺术展、梅花知识竞猜等;

● **古典梅韵** 在公园水榭、园中、茶室平台等处举行古筝、琵琶、二胡等民族乐器演奏,烘托赏梅气氛。



送你一盆郁金香

这几天,在上海辰山植物园温室展馆参观热带兰展的市民游客,都会得到园方赠送的一盆郁金香。

这是植物园的一项植物观赏体验活动,游客可以将花卉带回家培育,为居室环境增添一份美。活动将持续到本月26日。

肖健 摄影报道

配合江浦路施工 70路310路改道

本报讯(记者 张欣平)为配合江浦路(惠民路~盐山路)施工,从2月25日头班车起,公交70路、310路临时改道行驶。

改道后往多伦路方向行驶线路:兰州路、杨树浦路、江浦路、龙江路、齐齐哈尔路、惠民路、江浦路循原线至四川北路;回程不变。改道后站点临时移位,江浦路平凉路站(江浦路537号对面)移至齐齐哈尔路400号前(方向多伦路)。

滨海古园清明推出 10元优惠班车票

本报讯(记者 姚丽萍)滨海古园为方便客户清明祭扫,将在清明前期提供优惠乘坐班车活动。从3月1日起,在滨海古园市区14个营业网点销售3月12日—16日、3月19日—23日期间(周一至周五)的扫墓班车优惠车票,票价为10元/位。

咨询电话:57160746

古园网站:www.shbhgy.com

组团出境旅游又增一国 我国公民将可前往萨摩亚

本报讯(记者 江跃中 通讯员 张良 陆骏)记者近日从浦江出入境边防检查站获悉,经国务院批准,萨摩亚独立国成为中国公民组团出境旅游目的地。国家旅游局已与该国旅游部门签署了旅游实施方案的谅解备忘录,并决定自2012年4月15日起,开展中国旅游团队前往萨摩亚旅游的业务,中国旅游团队赴萨可办理落地签证。

浦江边检站提醒广大市民,国家旅游局批准的特许经营中国公民组团出境旅游业务的旅行社才有权经营中国公民组团赴萨摩亚旅游业务,有意前往旅游的中国公民务必要选择有资质的旅行社。同时,萨摩亚推荐了本国资质和信誉良好的旅行社为接待中国旅游团的接待旅行社(详情请见中国旅游网 www.cnta.gov.cn 出境游专栏)。

最大酒店业采购博览会将登陆上海

展示国际最高端与最潮流时尚设计和装饰精品

本报讯(记者 沈敏岚)全球最大的酒店业采购博览会“HDD”将在4月登陆上海。曾担任迪拜七星级帆船酒店设计师的意大利著名设计师 Armando Bruno,将在展会现场实地打造一个超过775平方米的酒店样板房展示专区,喜达屋、洲际、锦江集团、首旅等国内外酒店业巨头也将推出各自品牌

的酒店样板房,原汁原味地呈现全球顶级酒店的别样风情,上海市民将可“零距离”体验世界星级酒店的魅力。

登陆上海的“HDD”展会将通过浦东与浦西的展场和商场联动模式,共同打造针对酒店、餐厅、酒吧、商业地产及高端配套产品的一站式采购平台,使整个展出规模

突破35万平方米,创下同类展会的全球之最。

从4月9日到12日,来自世界各地的3000多家参展商将展示目前国际最高端与最潮流的酒店食品、酒店家具、时尚设计新品和装饰精品等一系列酒店及商业用品,预计将吸引来自150个国家的10万专业观众。

中国医师协会 第二次全国乳房整形美容大会

即将在沪拉开帷幕

权威专家云集
尖端技术荟萃

上海时光整形外科医院
复旦大学附属中山医院共同承办

时间: 2012年3月3日
会议地点: 复旦大学医学院会议中心

欢迎您的参与!