

口感齁甜的食物是“隐形盐”大户

# 100克甘草杏含盐量超6克

生活报讯(孙丽霞 叶鸿 记者周琳)盐,是人们日常饮食烹饪和食品加工业不可缺少的调味品,用盐腌渍食物也是人类自古以来保存食物的一种重要方法。盐虽然很重要,但食用过多会增加高血压、脑卒中、胃病等疾病的患病风险。很多市民都知道一个成年人每天应摄入5克盐,但是很多人却不知道很多食物中包含“隐形盐”。近日,记者联系到哈尔滨市红十字中心医院围产保健门诊营养师孙玉红,她介绍了一些常见食物的“隐形盐”。

## 专家建议逐渐适应淡口味

“一般来说,面包、饼干、挂面的‘隐形盐’含量都相对较高。一说到健康饮食,很多人就把全麦面包作为代表食物,其实经常自己蒸杂粮馒头、玉米面发糕,比吃全麦面包更健康。”孙玉红表示。

说起来容易做起来难,很多人知道应该控制食盐,但是做菜时经常把握不好,平时怎样控盐呢?对此,孙玉红提出三点建议。首先,把含盐多的咸菜和调味品当作盐来用。例如炒菜时先用少量油炒一或两小勺豆瓣酱,再放入圆白菜等蔬菜,这样做出来的蔬菜酱香浓郁,味道层次丰富,也就不需要额外放盐了。平时做菜改用2克盐勺放盐,加

鸡精、酱油后,盐就要少放甚至不放。

其次,正餐尽量吃家里做的饭菜,减少外出就餐、点外卖的习惯。选择健康的零食做加餐,例如牛奶、酸奶、水果、原味坚果。少买饼干、面包、薯片、蜜饯、果脯等含“隐形盐”的零食。

如果特别想吃含“隐形盐”的零食,最好买小包装,偶尔少吃一点解解馋,不要养成经常吃含“隐形盐”零食的习惯,做菜时最好用低钠高钾盐。同时给自己一个适应淡口味的时期,几周或几个月时间,不要因为少盐的饭菜味道清淡而直接放弃,要让被重口味破坏的味蕾重新恢复敏感性。

## 口感齁甜的果脯蜜饯是“隐形盐”大户

很多人会说,“我家做菜放盐不多,摄入的盐一定不会超标。”对此,孙玉红表示,虽然做菜时候盐放的并不多,但还是有许多隐形盐藏在食物里让人防不胜防,危害着健康。

那些口感齁甜的食物也是“隐形盐”的大户,其中果脯蜜饯糖果类最有代表性。大家常吃的蜜饯果脯,如100克的甘草杏含钠2574.2

毫克,相当于含盐量6.54克;100克的海苔含钠1599.1毫克,相当于含盐量4.06克;100克的地瓜干含钠1287.4毫克,相当于含盐量3.27克;100克的多味山楂含钠甚至高达4247.5毫克,相当于含盐量10.79克。有些果脯中的维生素和营养素也随着加工过程减少了很多,所以大家平时吃水果应以新鲜水果为主,果脯蜜饯还是少吃或不吃为妙。

## 被饭店辞退 存在不满情绪

# 男子为泄愤 报警谎称安了炸弹

生活报讯(记者史天一)7日深夜,哈尔滨市公安局南岗分局哈南派出所接到一男子报警称,自己在某处燃气管道安装了炸弹,已经快要爆炸了。

民警第一时间找到并控制住报警人周某,经仔细排查发现,在报警人住所和相关现场未发现任何火药、炸弹痕迹,周某也不具备组装使用炸药的能力水平。在强大的心理攻势下,周某终于交待了自己报假警的违法事实。

原来,周某是附近饭店的员工,前几日刚刚被饭店辞退,存在不满情绪,于是借酒消愁,酒后情绪失控,这才自导自演了这出闹剧。目前,周某已经被警方依法行政拘留。



## 女子胸部长肿瘤 重量近6斤

仅用1个多小时成功取出

生活报讯(记者周琳)近日,哈尔滨医科大学附属第一医院乳腺外科陶维阳教授团队成功帮助赵女士切除困扰她数月的胸部巨大肿瘤,治愈了赵女士的“心病”。

赵女士今年50岁,7个月前,无意中右胸长了一块肿物,摸起来有鸡蛋大小。当时赵女士并没在意,可是几个月的时间,肿物迅速增长,已经长到了小孩头部大小。到医院检查发现,肿物约25cm×25cm,表皮已经破溃。乳腺外科陶维阳教授表示,虽然肿物“巨大”,但是可以完整切除。

经过进一步检查,医生确认赵女士长的是罕见的肉瘤。陶维阳教授决定为赵女士进行右乳切除术。当时考虑如果缺损较大,则进行胸部重建术。得知可以手术后,赵女

士既高兴又紧张。

随后,手术如期进行,陶维阳教授团队为赵女士进行单侧右乳房切除手术,虽然肿物较大,但是在手术中对肿物进行了充分保护,每一步都小心翼翼剥离、切除,手术进展顺利,出血量极少。仅用1个多小时,便将巨大肿物成功取出,切除的肿物重量达2897克。

术后赵女士恢复较好,第二天可正常下地活动,未出现任何不适。“伤口不疼,比想象中轻松很多。”赵女士表示。很快,常规病理有了结果,为原来是恶性叶状肿瘤。

陶维阳教授提醒患者,当出现乳房可触及肿物时一定要及时就诊,早发现,早治疗,同时提醒女性要定期进行乳房体检,预防比治疗更关键。

## 宏通热力二热源厂 完成检修及改造 随时点炉供热

生活报讯(记者史天一/摄)供暖期临近,21日,记者来到位于哈尔滨市松北区的黑龙江宏通热力有限公司(以下简称“宏通热力”)二热源厂,了解到目前检修及改造工作都已基本完成,随时准备点炉、供热。

据介绍,宏通热力负责哈尔滨新区利民开发区的集中供热工作,供热面积1400万平方米,供热小区100余个,供热用户10万余户。公司下设二座热源厂,一座生物质热电厂,及一个外网公司,现有规模9台锅炉、117个换热站,100多公里环形供热管网。

其中外网公司下设7个供热管理所。三处热源厂都已实现连网运行。

在宏通热力二热源厂,记者看到两台大型的热水锅炉,此时工作人员正在进行最后的检查。经理吴涛介绍,目前,宏通热力热源及外网结合冬病夏治都已进行了针对性的治理,涉及锅炉本体、除尘器、脱硫脱硝、电气、换热站及老旧管网改造等,检修及改造工作都已基本完成。宏通热力已于9月15日开始供热系统上水、试压、设备调试等各项工作。目前储煤24万吨,完成储煤总量的70%,各项供热准



备工作就绪,完全能够保证按政府要求开炉供热。

## 搬家专栏

搬家刊登电话 13796106320  
退役军人搬家 军人素质,真诚服务,七折优惠,全市各区均可发车 18745057660 18845765103

## 老年公寓

## 华泽养老院

招自理、半自理、卧床老人,吃的好,住的好,玩的好,对半自理和卧床老人提供专业护理。交通便利,配套设施全,药店、洗衣房、食堂、专业医护队伍、老年大学、琴棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网等等。哈尔滨红星城3号楼 电话:0451-51025111,18545866229 乘坐57.58.236公交车直达

## 百业信息

## 金福来全屋定制 家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线 18904515815 15846048899 工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

## 哈尔滨匠心施工团队

承接:轻钢、整装、单项、木工、油漆、水电工、瓦工。承接:铜门、不锈钢门、氟碳门、感应门、旋转门、高间隔断、玻璃隔断、铁艺、牌匾、卷帘门、批发各种规格不锈钢板、管材、配件。

哈尔滨市区内可免费上门测量! 欢迎致电 18249724111 13613643307

## 哈尔滨智融企业管理有限公司

主营项目:财税筹划(应对金税四期,提供专业的税务筹划),代理记账,高新企业申请,企业注册(医疗器械优惠),工商服务。 联系电话:王经理 13101500809

名片、彩页、印刷 免费设计、免费发货 名片/彩页/印刷、宣传册,各种纸质印刷品、价格优惠。

联系电话 0451-82425822

生活报中缝广告 受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅 刊登 84681130 电话 15004697804

## 我省征求意见

# 高速公路服务区将评星级

生活报讯(记者梁晨)记者日前获悉,《黑龙江省高速公路服务区星级评定办法(试行)》(以下简称《办法》)目前已开始公开征求意见。依据《办法》,我省高速公路服务区将分为3个星级,按满分100分进行考核,评分低于60分的,将根据实际情况进行约谈并做出相应处理。

《办法》提出,结合我省实际情况,将全省高速公路服务区(含停车区)类型划分为四类,分别为旗舰型一类服务区,节

点引流型二类服务区,枢纽型三类服务区,基础保障型四类服务区。

高速公路服务区按照服务管理品质分为三星级、四星级、五星级三个星级评定等级,五星级为综合服务管理水平的最高等级。一类服务区和二类服务区最高星级评定可达五星级,三类服务区最高星级评定可达四星评级,四类服务区暂不列为星级评定对象。

高速公路服务区每两年进行一次星

级评定活动,当年的第一个季度完成前次的星级评定活动评审工作。各高速公路服务区星级评定结果将作为《黑龙江省高速公路运营服务质量考核管理办法(试行)》规定中有关高速公路服务区方面年终评价评分考核的重要参考信息。评定主要内容包括服务质量(20分)、基础设施(19分)、营业标准(20分)、环境卫生(18分)、安全生产(23分)五个方面,均为评定减分项,合计满分为100分;另设信息服务(5分)一项,为评定加分项,若因合计该项后终评分大于100分时,按100分计。

最终评分在95分以上的可评定为五星级服务区;评分在91至95分之间的可评定为四星级服务区;评分在85至90分之间的可评定为三星级服务区。评分低于75分的,将根据实际情况和问题进行限期整改;评分低于60分的,将根据实际情况进行约谈并做出相应处理。

## 第四批新增62家 “哈尔滨老字号”已达155家

生活报讯(记者孟薇薇)近日,哈尔滨市商务局公布了第四批“哈尔滨老字号”认定名单,哈尔滨夏氏骨伤医院(龙江夏氏骨伤)、黑龙江满汉楼饮食有限公司(满汉楼)等62家企业的商标品牌被评定为“哈尔滨老字号”。至此,哈尔滨已累计认定155个“哈尔滨老字号”。

据悉,今年6月,哈市商务局启动了第四批“哈尔滨老字号”申报工作。按照《市商务局关于开展第四批“哈尔滨老字号”认定工作的通知》及《哈尔滨老字号评定管理办法》的要求,经过

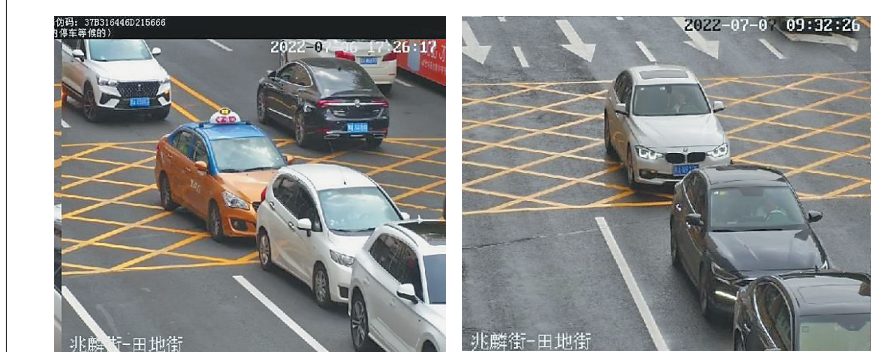


扫码看名单

## 哈尔滨绕城高速部分路段 实行临时交通管制

生活报讯(记者何兴丽)记者近日获悉,为确保哈尔滨绕城高速公路养护工程施工期间道路交通安全,根据相关规定,决定对哈尔滨绕城高速(K0+000-K91+449)部分路段进行临时性交通管制,时间为9月20日至9月30日,具体如下:

1.K3+849-K3+888上行、K12+022-K12+012上行、K23+275-K23+375上行、K36+305-K36+365上行、K75+040-K75+060上行、K75+455-K75+000上行、K87+576-K87+596上行、K88+907-K88+955上行、K0+000-K9+927上行、K17+



## 占压网状线 这些车辆被曝光

生活报讯(记者何兴丽)哈市公安局交警部门开设“交通违法曝光台”专栏,持续对机动车占压网状线、闯红灯、机动车不礼让行人等各类交

## 持械肆意暴力追逐、拦截、打砸出租车或私家车 哈市警方公开征集 韩小明等人涉黑涉恶犯罪线索



附主要犯罪嫌疑人基本情况

生活报讯(记者于海霞)近日,哈尔滨市巴彦县公安局打掉长期盘踞在巴彦县的以韩小明为首的涉黑涉恶犯罪团伙。团伙成员韩小明、韩冶、李学超、类成飞等已被批准逮捕。该团伙数次组织人员持械肆意暴力追逐、拦截、打砸出租车或私家车,威胁、恐吓并实施寻衅滋事等行为,严重破坏社会经济和治安秩序。

为全面彻查该团伙的违法犯罪事实,深挖余罪,现公开征集涉黑涉恶犯罪线索。请受到不法侵害的受害人及相关知情人积极检举揭发。公安机关将对举报人信息严格保密。对举报线索核查属实的,根据《哈尔滨市黑恶犯罪及“保护伞”线索举报奖励实施办法》予以奖励。如发现诬告、陷害、伪证等情况,依法追究刑事责任。敦促在逃的涉案人员尽快投案自首,争取宽大处理。对威胁、恐吓和打击报复检举揭发人员及其家属,故意窝藏、包庇、协助涉案人员逃避法律制裁的,将依法从严从重追究法律责任。

联系人:段警官:15114542678 赵警官:18133234567 邮寄地址:哈尔滨市南岗区跃兴街3号(哈尔滨市公安机关扫黑除恶专项斗争领导小组办公室) 邮编:150000

## 哈尔滨金秋招聘月来了 76家企业“暖心送岗”1039个

生活报讯(记者吕晓艳)记者从哈市人社局获悉,2022年哈尔滨市金秋招聘月暨“暖心送岗”退役大学生军人、退役军人困难家庭、残疾退役军人专场招聘活动于22日举办。

据悉,此次招聘活动涉及生产制造、物业管理、批发零售、技术工程等行业企业76家,提供1039个岗位。“哈就业”抖音直播带岗、“王科长热线”、军哥直播送岗等新媒体招聘渠道参与互动8208人次,中国退役军人网参与求职报名170人次,就业地图点击量达到9685次,达成意向性就业协议36份。

哈尔滨市民政局、哈尔滨市退役军人事务局积极组织就业困难人员、退役大学生军人、退役军人困难家庭人员、残疾退役军人,通过网络新媒体平台参与到招聘活动中。

	排列3 第22255期339	排列5 第22255期33985
	双色球 第22110期 09 13 15 18 20 28+15	3D 第22255期 099
	22选5 第22255期 03 07 09 18 22	p62 第22255期 060379+1

