

植物油做饭可致癌?

有关人士:科学合理食用,一般不会

□记者 巫鹏

本报讯 近日,英国媒体连续发布了有关植物油做饭可释放出引发癌症的化学毒素等内容的报道,国内一些媒体以“植物油做饭可致癌”为题核心进行了广泛转载,引起了消费者对植物油食用健康的高度关注。记者昨天从市食品药品监督管理局获悉,国家食药监总局对此专门发布了“关于‘植物油做饭可致癌’的科学解读”。有关人士表示,科学合理食用植物油,一般不会对人体健康产生影响。

市食品药品监督管理局工作人员告诉记者,评判食用油脂的优劣应从三个方面考虑:一是油脂的脂肪酸组成和甘油酯构型是否合理;二是对人体健康有益天然微量营养成分的含量高低;三是是否存在对人体健康有害的物质。长时间高温煎炸条件下食用油所形成醛类物质的数量作为判断油品优劣的唯一因素不够全面。

据介绍,食用油的营养价值受烹调方式、温度和时间等多种因素的影响,任何一种食用油都不提倡在高温下长时间(或反复)使用。高温下长时间(或反复)煎炸的油脂会发生氧化、水解、聚合等反应,产生醛、酮、内酯等化学物质,长期食用对人体有一定危害。

报道中的实验将多种动植物油在180℃时分别加热10、20、30分钟,在时间长达20至30分钟条件下,某些不饱和程度较高的植物油(如葵花籽油和玉米油)的确比饱和程度较高的油脂(如动物油)形成了更多的醛类物质。但该实验也表明,在180℃的油温下烹饪10分钟,葵花籽油和玉米油产生醛类物质的量却反而略低于橄榄油。因此,以实验条件甚至极端条件下发生的不良反应来推测与怀疑植物油在正常烹饪条件下的安全性值得商榷。

工作人员表示,中国人的饮食习惯、烹调习惯、油品情况和其他国家有一定差异,总体上中式烹调比西式烹调方式更多样化,欧美国家以煎、炸为主,中式方法包括炒、蒸、炖、熘、余、炸等多种方式,比如急炒、清蒸等方式中植物油的受热温度和时间一般不会出现媒体报道中所达到的程度。根据不同来源植物油的耐热性或烟点,采用合理的烹调方式,一般不会对人体健康产生影响。

“消费者应控制食用油的合理摄入量 and 选用健康的烹饪方式。”有关人士告诉记者,根据《中国居民膳食指南》的建议,健康成年人每人每天的食用油摄入量应控制在25到30克。鉴于各油种的脂肪酸构成不同,营养价值亦不相同,应根据自身需要选择,最好不要单纯食用一种食用油。对于家庭用油,正确的烹饪方式尤其重要,建议烹饪过程中低温用油,尽量少采用煎、烤、烘、炸等高温烹调方式,结合膳食习惯与烹饪方式,科学使用食用油。同时,需注意食用油的存放条件,避免光照、受热,开盖后应尽快食用。



你听,鸟儿在哭泣

昨天上午,市区姚电大道东段,一市民正用弹弓打鸟。记者看到,这里的鸟类有麻雀和喜鹊,且数量众多。这名市民不时在路边树丛中寻找“猎物”,一边打鸟一边向东走去,根本不在乎路人的眼神。

记者了解到,根据《中华人民共和国野生动物保护法》规定,国家保护野生动物及其

其生存环境,禁止任何单位和个人非法猎捕或者破坏。就连大家最常见的麻雀,也已被列入国家林业局制定的《国家保护的有益的或者具有重要经济、科学研究价值的陆生野生动物名录》。如此猎捕鸟类属于违法行为。

本报记者 禹舸 摄

成招录取分数线确定

12月3日至18日网上录取

□记者 傅纪元

本报讯 省招办11月24日公布了今年我省成人高招录取最低控制分数线,其中专科起点升本科:文史中医类200分、艺术类120分、理工类122分、经管类125分、法学类160分、教育学类165分、农学类100分、医学类160分;高中起点升本科:文史类175分、理工类150分;高中起点升专科:文史类120分、理工类120分;高中起点本、专科体育类和艺术类录取文化课最低控制分数线按相应文、理科类的70%划定。体育类、艺术类专业加试合格线为50分。高起本、高起专艺术类考生数学成绩不计入总分,由招生学校录取时作为参考。

我省成招仍实行远程网上录取,录取工作将于12月3日至18日进行。原报考志愿网上录取完成后,省招办汇总未完成招生计划的院校和专业情况,向社会公布,供未录取的上线考生网上填报征集志愿。网上填报征集志愿的考生可于12月14日至15日登录河南省招生办公室网站,进入“河南省成人高等学校招生考生网上报名系统”,按照系统要求填报征集志愿。征集志愿录取于12月17日至18日进行。

自考毕业手续办理仅有两天

□记者 傅纪元

本报讯 市招办昨天提醒即将毕业的自考考生,今年下半年自考办理毕业证手续的时间为12月1日、2日,手续不全不能办理。

考生办理毕业手续须携带准考证、身份证及复印件(准考证、身份证正面复印在一张A4纸上),办理本科毕业证的考生还须交验有效期内的《教育部学历证书电子注册备案表》和2015年12月30日以前颁发的专科及以上学历证书,否则不予办理本科毕业证书。

考生学信网上注册的专科证信息(名字、身份证号)必须和申请办理的本科证信息一致,否则考生须先将专科证书勘误后再申请办理本科毕业证。考生身份证号码15位者不予办理毕业手续。曾经有违纪行为的考生按照有关规定接受科目重考、延迟毕业等处罚。

来电照登

市民常先生昨日来电:市区开源路南段蓝欣家园每天晚上10点至早6点没有水,已经半年了,居民生活不便。

市民陈女士昨日来电:市公交总公司10路公交车最近几天下午5点以后经常更改线路,不走湛南路韦伦双语学校门口,学生乘车不便。

市民王先生昨日来电:市区湛南路东段市园林处车队院内两只狗,半夜叫声扰民。

热线回复

市区曙光街荷香公寓4号楼西单元5楼以上,有时有水有时没水,居民生活不便。

市自来水公司客服610号客服代表:我们已经接到市民反映,维修人员已经前去排查。

市区黄金路中段原地矿局家属院停电,居民生活不便。

河南电力客服热线一工作人员:因用电过度,变压器负荷不了,正在抢修,预计11月26日下午恢复供电。

平顶山微报征集自制贺卡活动微友参与热度高

已有百余微友发来作品,手机、相机、自拍杆等你拿

本报讯 11月18日,平顶山微报推出有奖贺卡征集活动,寒冬里点燃了微友的热情,截至11月25日已有100多名微友发送来自己的作品。

微友的作品非常高大上,有以校园风景为主题的,有以亲子为主题的,有怀旧风格,有时尚风格,各具特色。

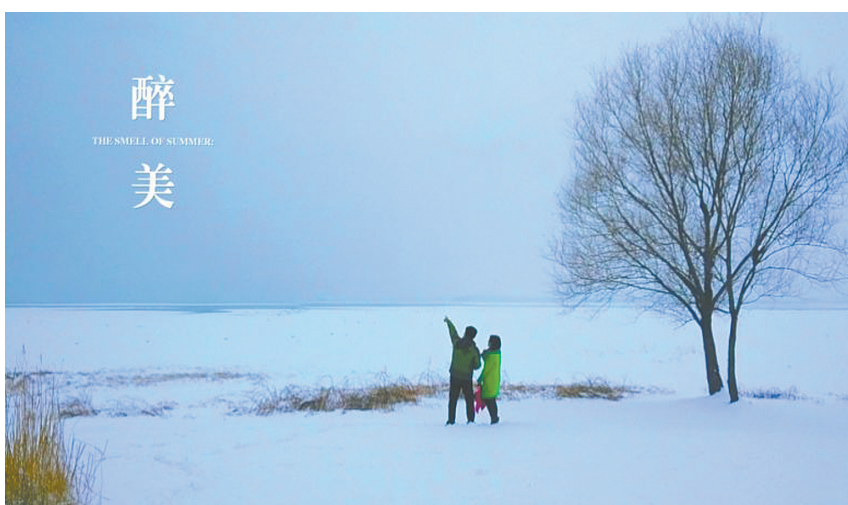
没有参与的微友赶快参与吧,这样的贺卡也许会给你的朋友一个惊喜。

参赛方法:微信直接发给公众号平顶山微报,并留下联系电话。

作品要求:可以是平顶山的风景、人物、建筑等照片,也可以是自拍或光绘照片,通过Photoshop、美图秀秀、天天P图等手机软件进行后期处理,在照片上加上祝福类文字就行。必须是原创。

评奖方法:每期投票的第一名获得价值48元的小米自拍杆一个,并入围最终投票。最终的第一名获得价值799元的红米NOTE2手机一部,第二名获得价值399元的小蚁运动相机一部。

平顶山微报关注方法:微信搜平顶山微报即可。(段晓芳)



微友作品选登