

食用油 换着吃更健康

本报记者 张燕 通讯员 王国英



大豆油、菜籽油、橄榄油、色拉油、调和油……面对超市里琳琅满目的食用油和眼花缭乱的促销，不少消费者满心疑惑：我该选什么样的食用油？橄榄油就一定比菜籽油好吗？烧菜时该怎么用油？日前，市科协一场科技沙龙揭开了很多人不知道、却与我们生活息息相关的食用油的秘密。

看不懂的调和油

记者近日走访甬城各大超市，发现食用油的品种五花八门。一般而言，最常见的有菜籽油、花生油、橄榄油、芝麻油，此外还有茶籽油、芥籽油、花椒油、辣椒油、椰子油等。如果从这些油的名字上可以知道它们的原料，那么最难懂的还是调和油。

根据国家预包装食品标签要求，各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列，也就是在调和油配料中排在第一位



的，是这种调和油的主要成分。然而，市面上的调和油让人一头雾水。如一款“葵花籽调和油”，它的主要成分是“转基因大豆”；一款“橄榄原香调和油”，它的主要成分是“菜籽油”等；一款“坚果调和油”的主要成分为“花生油”等。此外，市场上还有“添加深海鱼油调和油”、“牡丹籽油调和油”等，其主要成分也并不是深海鱼油、牡丹籽油。

“标准的不健全使很多调和油‘名不副实’，需要进一步规范。”业内人士呼吁。

家里多备油瓶子

形形色色的食用油原料，到底有哪些区别？市营养学会秘书长寿佩勤教授指出，油的营养主要是由脂肪酸决定的，每一种脂肪酸各有作用，反映到食用油上，每个品种

的食用油有各自的优势，但都无法为人体提供足够全面的营养。寿教授建议不要长期食用一种食用油，经常变换食用油的种类，家中多备油瓶子“换”着吃油，以满足人体对不同脂肪酸的需要。

据介绍，油的营养主要由饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸三种脂肪酸决定，其中单不饱和脂肪酸能减少胆固醇，增加好的胆固醇，具有预防动脉硬化的作用，是一种好脂肪。在各种油中它的含量从多到少依次为橄榄油、菜籽油、花生油、谷物调和油、豆油。另两种饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸则各有利弊。

地产菜籽油不断改良

“在宁波月湖公园，卖油翁的塑像仿佛告诉我们，食用油在宁波曾是一个重要的产业。”市农艺学会秘书长、高级农艺师王旭伟介绍，几十年前宁波人吃的大多是地产的菜籽油，不过如今我市油菜种植面积大幅度减少，地产菜籽油所剩已不多，而市民吃得最多的外来豆油销量已占60%以上。

可喜的是，地产菜籽油的品质正在提高，经过近十年的品种改

良，目前宁波地产菜籽油已经发展成为以“双低”为主的菜籽油，它的不饱和脂肪酸含量在70%以上，其中高油酸的菜籽油不饱和脂肪酸含量甚至高达90%。“这种高油酸菜籽油的营养完全可以和高价的橄榄油相比。”王旭伟说。

炒菜应热锅冷油不冒烟

“油下锅后起烟了，再把菜放进去炒，这样的菜比较好吃。”肖先生与很多宁波人有一样的烧菜习惯：等油热到冒烟后再炒菜。“这种烧菜方式存在一定的认识误区，油冒烟后不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。”寿教授说。

据了解，不同的食用油有不同的冒烟点。市场上销售的大豆油约为160℃，而葵花籽油较低，为107℃。不少消费者不明白每种食用油的冒烟点，寿教授建议消费者做菜时把握一个原则：“热锅冷油不冒烟”，即先将锅加热，再加入冷油，在油冒烟前将菜下锅烧煮。不过市民常见的菜籽油是个例外。菜籽油的烟点在230℃以上，而市民日常炒菜时看到菜籽油较容易起烟，这是因为压榨过程中菜籽果皮保留较多所致，并非菜籽油本身的冒烟点。

打好“五水共治”攻坚战 答好水环境治理民生卷

江北区委书记 俞雷

“五水共治”我们在行动 “一把手”谈治水⑫

江北东临甬江、南濒姚江，区内河网湖泊纵横交错，是宁波中心城区防洪防汛的枢纽，也是全市人民饮用水供给的重要备用水源，更是江北的灵韵所在，财富所在。随着经济社会的不断发展，全区工业用水、生活用水日益紧张，水资源利用效率亟待提高，各条河道的污染情况也为基层群众和社会各界普遍关注。治水，既是政治任务，也是发展要求，更是民心所向，是一场没有退路的攻坚战。

省、市作出“五水共治”重大战略部署以来，江北迅速行动，以“三年见效、六年达标”为目标，把治水作为抓生态、抓转型、抓民生、抓作风的重要载体，迅速成立由区主要领导挂帅的专门机构，落实各级“河长”任务职责，并多方筹措资金，启动实施河道“双清”、畜禽整治、沿河拆违、破栏王治理、零点执法等五大行动，实现了治水工作的良好开局。

下一步重点是做好“外挡、中疏、强排、节源、治污”五篇文章。“外挡”就是合理设计区域防洪体系，通过实施姚江干流堤防和甬江城防工程，逐步实现两江防洪全线封闭。“中疏”就是通过慈江、中横河、江北大河等骨干河道综合整治，打通“断头河、卡脖子”，全面构建九大排涝分区体系。“强排”就是通过姚江、甬江沿线规划强排泵站建设，以及城乡公铁立交下穿提标工程、城市低洼地改造工程，沿江泵闸强排能力增加8倍。“节源”就是通过阶梯用水价格、工业中水回用、农业节水灌溉、节水器具推广等计划，促进节约用水，减少污水排放。“治污”就是通过落后产能淘汰、污染行业整治、排污管网建设、农村生活污水治理、农业面源污染防治等项目，促进产业转型升级，实现城乡污水处理设施有效覆盖。

未来几年，是江北转型升级的关键时期，也是江北治水攻坚的关键时期，抓治水永远在路上。我区将把治水作为全区重点工作，出重拳、砸重金，进一步做好治水与产业转型升级、生态建设、拆迁拆违、城乡环境治理、体制机制改革等工作的结合文章，推动水环境治理与全区经济社会发展各项工作为支撑。全区计划三年投入治水资金50多亿元，其中2014年计划投入资金17亿元，完成项目100余个。力争到2014年底，消灭垃圾河，有效改善臭河、黑河水质。到2016年，区域防洪排涝能力明显提升，水环境功能区水质达标率大于80%，城区内河水质基本消灭劣V类。到2019年，城市防洪达到国家规定的设防标准，城镇排涝能力显著增强，城乡污水处理设施全覆盖，辖区河道水质IV类以上。

“五水共治”，势在必行，势在必成，势在必胜。我们将始终以铁的意志、铁的决心、铁的手腕，抓好水环境治理工作，建设一个水清岸绿宜居宜业的新江北，向全市、全区人民交出一份满意的答卷。

公厕不该成为城建盲点

叶根源

据前段时间的《宁波晚报》报道，郑州南部商务区占地1平方公里，建筑面积330万平方米，总投资200亿元。如此大的园区内，目前约有6万名白领办公，竟然没有一座公厕。

因为公厕所少，市民在城区如厕难的新闻，时有发生。从生理需要来说，肚子饿了，找不到餐馆，人还可以坚持一下，但大小便憋起来可不好受。有的人在街头巷尾随地大小便，当然是错的，但很多时候，实在是因为找不到公厕，被“逼”成那样的。笔者认为，城市建设固然大马路不能少，高楼大厦、星级酒店不可或缺，但公厕所也不能被忽视。

现在，一些领导喜欢把一句话挂在嘴上，那就是“民生需要无小事，急群众之所急”。但真正做起来，却总是喜欢大项目、大工程，像公厕所这样的“小事”、市民如厕难这样的“所急”，就难入他们的法眼。

合理配置公厕所，是促进城市文明、建设“宜居城市”的必然要求。宁波的公厕所在全国率先免费开放，曾赢得一片叫好声。在城市规模不断扩张、城市面貌日新月异今天，公厕所更不应该成为建设盲点。不然，就算马路广场、楼堂馆所造得再漂亮、再气派，也会被群众讥为“说一套做一套”，热衷于搞面子工程、政绩工程。

海铁联运拓展港口腹地 今年国际强港建设目标确定

本报讯（记者包凌雁）《2014年度加快打造国际强港推进计划》近日出台，根据计划，今年将完成国际强港项目投资147亿元，港口货物吞吐量要达到5.1亿吨，集装箱吞吐量突破1750万标准箱，大宗商品交易额突破6000亿元。

港口岸线资源是我市最重要的战略性优势资源。至2012年年底，宁波港域已开发集中利用岸线约106公里，规划利用率62%，剩余的可集中利用岸线主要位于象山港港区和石浦港区，开发制约因素多，利用难度大。按照今年的推进计划，要深入落实岸线资源集约化利用指导意见，加快老旧码头的升级改造，推动货主码头提供公共服务，提高泊位利用率。

海铁联运是国际强港建设的另一重点。根据计划，我市将继续巩固优化现有五定班列，推动内贸铁路运输，提高双重运输率，完成海铁联运发展规划的发布，召开宁波港口海铁联运推广大会等。今年，宁波港的铁水联运网络继续覆盖省内的台州、金华、绍兴、衢州及省外的南昌、上饶、鹰潭、景德镇、萍乡、新余、西安、襄阳等地。

大闸路景观绿化带 II 标段工程明开工

本报讯（记者单玉紫 通讯员孙思拓）四季交替的花种，层次分明的景观……位于江北核心区域的大闸南路自开通以来，经多次改造升级，如今已经成为江北的一张靓丽名片。

为打通这条城市绿道，江北区域管理局将于5月11日开始实施大闸路景观绿化带II标段工程。本次工程主要包括大闸北路（湾头大桥至环城北路，全长约650米）、城庄路（湾头大桥至北外环路，全长约1100米）两段。通过对原有乔木、灌木移栽、土方造型、新进苗木种植、景石放置等打通大闸路景观绿化带，使这条靓丽的风景大道从东到北贯穿整个江北区，让过往行人和附近居民尽享绿化、梅花、彩花相得益彰的独特风景，成为休闲浪漫的“香路花街”。

海曙江厦80名基层党组织书记“进修业务”

本报讯（厉晓杭 朱尹莹 马超超）前天，海曙区江厦街道举办基层党组织书记党建研究班，80多位来自各个基层党组织的书记带着问题和笔记本“进修业务”，为期两天的研修班不仅满座，甚至吸引了很多社区普通党员。

“党建工作很重要，但是党建工作找不到与公司业务的结合点，公司里的党员会觉得很空，因而党员参与度一年比一年低。”宁波纺织品进出口有限公司党支部书记徐浙新讲述了一直困扰自己的苦恼。有类似问题的还有那庙社区书记冯丹红等。海曙区“两新”党工委书记刘鸣则为大家进行了专业解答，他详细分析了企业党建的契合点和载体，还分享了一些成功的商圈党建典型。

大学生茶艺队 惊艳茶博会

昨天上午，南昌大学大学生茶艺队表演新创作的节目《韩国迎宾礼仪茶》。这支曾亮相上海世博会、多次代表中国出访国外的大学生茶艺表演团队，在本次中国宁波国际茶文化节主会场宁波国际会展中心将连演8场，为观众带来中西合璧的茶艺表演。

（记者 严龙 摄）

走基层 转作风 改文风

“新城一日”蹲点手记

昨天，记者来到东部新城门户区后塘河北侧建设地块，只见工地上吊臂挥动、焊花飞溅，一派热火朝天的景象。

沿着后塘河北侧，这里已经高低错落落地树起了六个造型各异的建筑体。它们一字排开，呈现两头高中间低布局，像一艘停靠在港口的航母。仔细看，每个建筑体又富于变化，各有特色。

一座新城，往往需要一个能集中展现新城形象与品质的“门

“一楼一世界”的新城客厅

本报记者 王岚 江东记者站 张绘薇 杨磊

户区”。东部新城的门户区就设在地理与环境位置均佳的城市中心发展轴上：它西起世纪大道，东至海晏路，南北分别以中山路和宁穿路为界，后塘河自西向东从中间穿越整个地块。

“门户区共有八大建筑体，分别由风格各异的八大知名建筑师设计。”负责地块开发运营的台湾宏泰企业宁波宏泰总经理王厚栋说，“一楼一世界”，这里就像办了一个小型世界建筑展。

“就说西边这栋35层的公寓楼，三角形的几何空间，显得与众不同。”王厚栋说，它的设计师

是曾参与伦敦千禧巨蛋设计的英国建筑设计巨匠罗杰斯，“这也是他在宁波首个操作的项目。”

门户区北侧另一头是中间有连廊相通的两幢20多层写字楼。“悬挑结构就是建筑物下面没有支撑，全靠建筑主体向外延伸出来的钢架作为支撑，看上去有空中楼阁的感觉。”施工现场负责人孟志刚说。

“你看这个像竖起的蛋一样造型的建筑，是日本设计师矶崎新在甬城的首个作品。”顺着王厚栋的

非法贴牌销售雨刮器被捕 网上开店莫触法律“高压线”

本报讯（记者董小芳 通讯员郑培金 徐露佳）自以为“独辟蹊径”赚了大钱，不料却“摊上大事”了。近日，江北区检察院以销售假冒注册商标的商品罪，对开网店的占某夫妇依法批准逮捕。

占某今年29岁，2013年8月，他开了网店销售各种品牌雨刮器。生意越做越好，网店也从1家扩到了4家，月销售额6万元，其妻杨某也辞职当起了客服。然而令人想不到的是，占某夫妇销售的竟是未经授权贴牌雨刮器。据占某夫妇供称，他们先从网上购

进各类白坯雨刮器，均价在15元至20元。然后再从网上找人制作品牌标签和包装袋、包装盒。这样一个贴牌雨刮器售价要100多元。工商部门突击检查时在其出租房内查扣了白坯雨刮器4580条，包装好的雨刮器84条，各类冒牌的商标标签一盒。

承办检察官称，现在开网店几乎是“零门槛”，有些人为了赚钱不惜铤而走险，像占某夫妇这样打着“正品”卖假货的行为，不仅是对知识产权的公然挑衅，更是置消费者切身利益于不顾，必将依法严惩。

假“六神”3瓶赔了1.2万元

本报讯（记者董小芳 通讯员陈艳艳 陈约丹）近日，慈溪法院审理了一起商标侵权纠纷案，个体工商户吴某因销售3瓶假“六神”被判赔偿1.2万元。

前段时间，上海家化联合股份有限公司经调查发现，慈溪个体工商户董某未经授权，擅自销售3瓶印有“妮维雅六神”字样的花露水，该花露水正面与背面使用的“六神”字样与上海家化的商标

基本相同。上海家化遂以侵害商标专用权向慈溪法院提起诉讼。经调解，上海家化与董某达成和解，董某立即停止侵权行为，并支付赔偿金1.2万元。

近年来，甬上涉及销售环节侵权的案件数量并不少。法律界人士分析，个体工商户之所以频频牵涉其中，主要是他们缺乏基本的法律常识，当然，市场监管的缺失也不容忽视。

集装箱箱体侧翻压扁五菱 民警消防协作救援 车上人员奇迹生还

民警消防协作救援 车上人员奇迹生还

本报讯（记者周琼 通讯员林峰 汪洋 曾朝荣 王光振）昨天清晨5时许，G15沈海高速公路往福建方向宁波收费站入口减速匝道上，一辆宁波牌照的集卡车上的集装箱侧翻下来，压住旁边行驶着的一辆五菱面包车，经过高速交警和宁海消防的协同施救，车内4人奇迹生还。

事故现场，重达35吨的集装箱箱体以泰山压顶之势倒在五菱面包车上，原本高1.86米的五菱面包车车体被压缩到仅仅50厘米左右，现场情形惊险万分。当时，被压在集装箱底五菱面包车车内不时传出敲击车厢的“咚咚”声和被困人员微弱的求救声。一场与时间赛跑的救援紧急展开。

因箱体过重，施救拖车无法将被压车辆拖离，民警就近紧急调度吊车。然而，由于载货超限，30吨吨位吊车无法正常起重箱体，为尽快将受困人员救出，民警和施救人员做出了一个大胆且冒险的决定：单侧吊高箱体，在箱体下实施救援作业。随着箱体的逐渐抬高，工作人员

冒着集装箱体随时有再次坠落的危险，钻入狭窄的集装箱体下进行破拆，抢救被困人员。1个半小时后，车内4名被困人员悉数被救出。经现场急救人员初步确认，4人暂无生命危险，随后被送往医院实施救治。

据集卡车司机称，事发前，五菱面包车在其车前行驶，然后突然降低车速，并且在未打变道方向灯的情况下大幅度转弯，欲进入减速匝道下高速。由于跟车太近，在刹车未果后，集装箱挂车实施紧急避让，结果车头避过了，挂车的箱体却因惯性侧翻下来，压在了面包车上，最终导致了这惊心动魄的一幕。

目前，交警部门对事故正在调查之中。



图为事故现场。