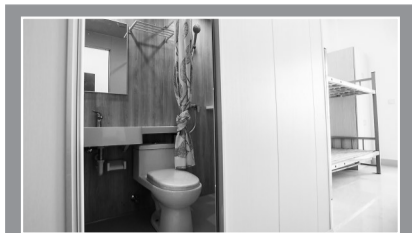


全市首个公租房项目改造启动 每个房间将拥有独立卫浴设施 凌云公寓公租房 首批样板房来了



已完成改造的样板间,安装了集成卫浴设施。 记者 刘波 摄



凌云公寓 记者 刘波 摄

“目前,一期项目所涉及96间房间正在实施改造,每个房间均安装了集成卫浴,告别了房间内无卫浴设施的历史。目前整个工程已完成85%,预计6月中旬具备验收条件。”昨日上午,在凌云公寓3#楼施工现场,高新区凌云公寓施工方相关负责人范鹏介绍道。

记者从高新区建设局了解到,凌云公寓分东、西区,其中东区为引进人才、新就业无房职工和优秀外来务工人员、中低收入家庭作为主要保障对象的公租房;西区主要是满足高新区企业员工的居住需求。

由于设施老旧、原来设计满足不了居住需求等原因,高新区建设局对凌云公寓分批实施改造提升,其中最早动工的一期3#宿舍楼,将于6月底完成改造。这也是全市首个启动改造的公租房项目。

广大租户 期盼拥有独立卫浴设施

高新区凌云公寓公租房分东、西两个区域。

东区为5幢992套成套房屋,2015年7月交付使用,由个人及家庭名义承租,包括45平方米(664套)和65平方米(328套)两种套型。

西区为5幢1028间集体宿舍,2013年11月交付使用,由企业名义承租,包括单间100间、四人间445间、六人间438间、管理员房间45间,全部住满可住4700人。

改造前,西区入住100家企业,入住2849人;东区共计970间房屋出租。

为何要实施改造?高新区住建局住房保障部相关负责人表示,首先是公租房设施设备老化,存在建筑外立面需要维修保养、室内外墙粉刷层脱落、西区公共卫生间吊顶天花板老旧破损等问题。而改造前,公寓西区为集体宿舍,每个房间没有独立的卫生间,近年来,入住者对拥有独立卫生间的呼声越来越高。

每套房间减少居住人数,对室内进行整体改造提升,是西区改造的主要方向。改造主要内容,包括对东、西区监控、停车位等公共设施进行改造,重点对西区进行工程改造,取消公共卫生间洗浴间,增设室内独立卫生间,对4人间、6人间的室内结构重新进行规划调整。

公租房改造后的首批样板房来了

记者在凌云公寓4#宿舍楼看到,这里尚未实施改造,能看到改造前的原貌。宿舍楼房间设计紧凑,每个房间大小约36平方米,每一层有34个房间。每层都设有公共卫生间、洗漱间、淋浴房和洗衣房等。

宁波复洋光电有限公司40名员工租住在凌云公寓3#楼,将在6月底率先住上改造一新的房间。该公司的罗女士告诉记者:“我们公司2017年起租住凌云公寓,一共租了12个房间,已经租了3年了。这个租金,比市场价便宜不少,员工也觉得满意!”

“公司离公租房步行只需10分钟,公寓内有美食广场,解决了我们的一日三餐。物业逢年过节会组织活动,丰富了我们的业余生活。唯一不方便的是,房间里没有卫浴设备。改造完成后,每个房间

都将有独立的卫生间,感觉居住品质一下子就提高了!”来自安徽的徐秀玉笑着介绍道。

改造完成之后,是什么样子?记者在3#楼5楼的样板间看到,集成卫浴大约2平方米,有洗手盆、抽水马桶,还有一个小型的淋浴房。“重新规划后,取消了六人间,每个房间都安装了卫生设施。原先每层楼的公共卫浴区,改造成了4个房间。改造之前,西区能入住1028户,改造后,房间数增加至1300间。”范鹏说。

据介绍,凌云公寓装修改造建筑面积约51000平方米。西区宿舍改造分三期实施,全部完工预计在2022年1月份,东区公寓改造预计在今年7月份完工。

记者 周科娜
通讯员 杨璐菁 余晗昕



科普中国
SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

肉汤该吃肉还是喝汤? 喝汤的讲究来科普一下

中国人的饭桌上少不了一味汤。汤的营养比肉高,这个说法流传甚广,那么这种说法真的科学吗?

● 科普与生活

用肉煲汤该吃肉还是喝汤

首先,无论鸡汤、骨汤还是鱼汤,汤中的蛋白质含量远不及肉本身。鸡汤中的蛋白质仅为肉中的1/10左右,汤中更多的是提供鲜味的氨基酸、无机盐和维生素等物质。

其次,汤中更多溶解的钙、铁等无机盐的含量不足肉中的1/6,而一碗骨头汤中钙的含量更是仅有几毫克,远低于人们对骨头汤中钙含量的想象。由此可见,汤中的营养物质含量并不高,远不能满足人体对营养素正常的每日所需。

因此,从营养学角度说,肉比汤更富有营养,肉中蛋白质含量高,质量更好,氨基酸种类也更丰富。不过最科学的食用方式还是肉汤同食,适度摄入,人体才能更全面地吸收食物中的营养。

汤熬得越久越有营养吗

烹煮时间与汤中的营养物质含量有密不可分的关系,但并不是越久越好。很多地方煲汤一般需要2-3个小时,炖则需要4小时左右。但其实,肉类煲汤时如果烹煮时间过长,反而容易导致脂肪含量上升,蛋白质等营养物质被破坏。

煲汤应该针对不同食材和营养需求调整时间,一般1-1.5小时即可获得较好的营养价值。鸡肉、鸭肉等肉类煲汤,一般肉类煲炖1-1.5小时,骨头汤为2个小时,鱼类熬汤30分钟

时,氨基酸等含量较高,鱼肉肉质细嫩。

餐前喝汤好还是餐后喝汤好

餐后喝汤会稀释胃部已经和消化液混合好的食物,一定程度影响胃部的消化吸收功能;吃饱后再喝汤容易造成营养过剩,增加胃肠的消化负担。餐前喝汤可以对食道和胃部起到润滑保护作用,还会减少饥饿感,从而帮助减肥。

因此,建议在餐前一段时间喝汤,让口腔和食道润滑一下,以减少干硬食品对消化道黏膜的刺激,促进消化液分泌。

煲汤要合理搭配食材、掌握用料

为了清淡润口,很多人喜欢喝“独味汤”,但其所含的营养素是不全面的,当然原料也不是越多越好。平时煲汤建议用动物与植物性食品混煮,新鲜动物性原料要用异味较小、鲜味足、血少的,最好是单一的主材料搭配相应的副食材,这样不仅味道鲜美,而且营养更为全面。

汤里的蔬菜要等汤差不多煲好以后再加入,以减少维生素的损失。而不应先放盐,先放盐会使蛋白质更快凝固,导致鲜味不足,起锅前放盐,可使肉质保持鲜嫩。

此外,还最好用冷水煲汤,食材中的蛋白质会随着温度的升高,慢慢溶解于水中,汤的味道会更加鲜美。煲汤时间维持在1-1.5小

时之间,可获得较好的营养价值。而喝汤的时候,既要喝汤,也一定要吃料,这样才能达到通过煲汤补充营养的目的。

此外,摒弃趁热喝汤的理念,饮用65℃以上的热饮,会增加患食道癌的风险,更别说刚出锅的热汤了。

也有人喜欢把汤放凉了喝,觉得比较爽口,但汤放久了易滋生细菌,太凉也会刺激肠胃,因此建议汤的温度在20℃-50℃之间最合适。

哪些人不适宜喝汤

并不是所有人都适合喝汤,不同人群也都有不适合的汤。痛风患者、糖尿病患者不宜喝浓汤。猪骨、鸡肉、鸭肉等肉类食品长时间炖煮的浓汤,有过多的嘌呤,会加重肝和肾脏的负担。

肠胃弱的人不宜喝油汤,因机体不容易消化油脂,且容易滑肠、大便溏泄,这类人喝汤前可以先撇去油脂。

老年人不应刻意追求煲汤补身,汤中嘌呤高,随着年龄增长,肾脏更易压力过大。如果汤中含草酸过高的蔬菜,如菠菜、韭菜、竹笋、苦瓜、茭白等,会影响钙、铁等矿物质的吸收,还会诱发结石病。

小孩喝汤不宜多饮,孩子胃容量小,如果饭前喝过多的汤,就会影响正餐,长期这样容易营养不良。

● 科普速递

今年5月12日是我国第12个全国防灾减灾日,主题是“提升基层应急能力,筑牢防灾减灾救灾的人民防线”。5月9日至15日为防灾减灾宣传周。



宁波科普二维码



科普中国二维码

记者 王元卓
通讯员 洪阳

本文专家:张弛,北京工商大学食品科学与工程讲师