

黄金一天一个价 宁波大妈在干啥？

目前大妈们观望情绪浓厚，金饰以旧换新业务意外火爆

黄金价格再次走出令人瞩目的行情。7月28日，伦敦现货黄金价格最高涨至1939美元/盎司，创下自2011年9月以来的近9年新高。随之而来，宁波现货黄金也水涨船高。记者走访发现，当前宁波黄金首饰一天一个价，最高临近每克576元。与此同时，还一并带火了黄金回购业务。



天一商圈一商场内，顾客在选购黄金。

A | 国际金价涨不停 宁波现货黄金一天一个价

受疫情影响，市场担忧情绪持续发酵，黄金作为重要的避险资产受到青睐。时隔九年之后，黄金价格实现新突破。7月27日，伦敦现货黄金价格最高涨至1939美元/盎司，刷新2011年创下的历史最高点1921.15美元/盎司。

随着国际金价的节节攀升，宁波现货黄金也同步应声上涨，在高位徘徊。

7月28日，记者走访市内各大黄金品牌看到，黄金饰品的价格普遍在480元-550元之间，与今年4月初相比涨幅约25%。以宁波二百的

中国黄金为例，7月28日的挂牌信息显示，实时基础金价为435元/克，投资金条价格为449元/克，999足金价格为556元/克，9999足金价格为576元/克。目前，该品牌的足金产品有相应优惠，优惠后999足金价格为496元/克(不含工费)，9999足金价格为511元/克(不含工费)。

“4月初的时候，999足金价格约为460元左右每克，若是以消费者购买一个30克重的足金手镯，现在买要比4个月前买多花费3000元。”该品牌工作人员告诉记者。

B | 金价超过心理预期 宁波大妈更愿意观望

近期金价不断走高，平素就偏爱“小黄鱼”的宁波大妈追涨了吗？

昨日上午，记者在天一商圈、钱湖北路商圈走访了多家黄金品牌，看到部分品牌专柜内三三两两有顾客在选购。

中国黄金宁波地区负责人俞建雅告诉记者，按照近3个月的销售数据看，是达不到去年同期水平的。其中投资金的销售情况较为乐观，但目前首饰金的销售相当平淡。

这其中可能存在哪些原因呢？

俞建雅告诉记者，一方面金价处于高位，虽然宁波消费者买金普遍有“买涨”心态，但目前的高位已经超出预期，反而降低了购买黄金的欲望；另一方面则是由于疫情因素，整体经济环境受到影响，也对黄金销售有一定的影响。

不过，俞建雅对记者表示，下半年进入一个中国的传统婚嫁娶办喜事的时间段，再结合商家促销活动，商场的黄金销售或许会好转。

C | 金饰以旧换新走红 业务量增长明显

天一广场阿土金店的工作人员告诉记者，999足金在今年年初的回收价格是320元/克，去年是280元/克，现在能给到400元/克，是9年来最高的。“之前入手的黄金现在售出涨幅可观，多少都能赚到钱。”

记者走访发现，由于目前大部分主流黄金品牌的千足金饰品每克价格已经超500元，让目前有购买黄金饰品刚需的市民压力增加不少，不少市民从家中找出闲置的黄金饰品以旧换新。

据记者了解，宁波大部分品牌黄金都有以旧换新业务，其中部分品牌黄金以旧换新只针对本家产品。而各个品牌“以旧换新”的标准、折合的金价和收取的加工费也不尽相同。

“我上个月看中了一条项链，将

近20克，金价上调后要价1万多元。我妈给了我一些家里不常戴的老首饰，在以旧换新和增重4克购买后，新项链只补了不到3000元。”昨天，天一广场的一家金店，刚刚换了一条新项链的消费者刘女士告诉记者。

“这个月以来到店以旧换新的客户增加了不少，实际上，由于金价高位抑制了消费需求，以旧换新可以更好地鼓励消费者的黄金消费，我们品牌目前正在进行的以旧换新免除折旧费，就是鼓励消费者以这一形式，增加黄金消费。”俞建雅告诉记者，根据以往经验，黄金价格每到一个高点都会出现以旧换新业务的小高峰。

记者 史妮超 文/摄



宁波市科学技术协会与本报联合推出

● 科普与生活

一盘凉拌菜相当于4碗米饭？ 我们常吃的腐竹、豆腐皮都在此列……

酷暑天人们常选择吃凉拌菜，用于开胃。爱美的女性还用来减肥。但吃凉拌菜也有讲究，比如凉拌菜真的多吃不胖吗？吃多了有没有危害？哪些人不适合吃？今天我们来科普一下。

凉拌菜≠低热量

能量是维持一切生命活动的动力，在营养学上又被称之为“热能”或者“热量”。

我们每天从吃的食物中获取热量，主要是由产能营养素来提供，包括蛋白质、脂肪和碳水化合物。

可见，一盘凉拌菜的热量多少，主要取决于食材里产能营养素含量的高低。

以凉拌菜中素类食材为例，像含水量比较高的茄果、瓜菜和叶菜类，通常所含的热量都比较低，比如按《中国食物成分表》(第六版)每100g西红柿、黄瓜和西兰花分别含热量大约15kcal、16kcal和27kcal。

而含水量比较低、产能营养素含量比较高的豆类制品，比如腐竹和豆腐皮，每100g所含热量分别达到461kcal和447kcal。

如果以100g米饭作为对比(含热量约116kcal)，从热量上看，吃一碗凉拌腐竹就相当于吃4碗米饭。而且，加入凉拌菜中的调味品，如糖、香油、酱料

等，也会影响热量的高低。

所以，除了食材的选择和搭配外，调味品的使用也是考虑热量摄入的因素。

过量食用凉拌菜的潜在风险

凉拌菜的制作过程相对简单，比如常见的素类凉拌菜，一般只是短暂焯水(或不焯水)处理后，再加入调味品拌制而成。

和热菜相比，凉拌菜大多缺乏高温处理过程。即使食材经过焯水处理，但为了保证口感，时间上也会非常短。

所以，从饮食安全的角度来看，凉拌菜的微生物风险更高。

有一项关于凉拌菜微生物污染状况的调查，发现大肠埃希氏菌、沙门氏菌、单增李斯特菌、金黄色葡萄球菌和蜡样芽孢杆菌都有一定的检出率，而且夏季的检出率要高于其他季节。所以，不宜过多食用凉拌菜，尤其是在夏季。

不建议食用凉拌菜的人群

通常，胃肠道消化不佳或处于胃肠不适状况时，都不宜食用凉拌菜。

凉拌菜的熟制程度较低，相比热菜更不容易被消化，还会增加消化系统的负担。而且，一些凉拌菜食材中含抗营养因子，也不利于消化和吸收。

辛辣口味的凉拌菜更易刺激胃粘膜，从而引起胃部不适；而偏咸或偏甜口味，关注盐摄入或关心体重的人群也不适合食用。

另外，随着气温升高，肠道传染病也进入高发季节，对于机体抵抗力较弱的人群来说，更容易受到影响。

所以，老人、儿童和孕妇等特殊群体的人群不太适合食用或过多食用凉拌菜。

吃凉拌菜需要注意的事项

选择凉拌菜，要注意以下几个方面：

卫生状况 尽量选择以自制凉拌菜为主，减少外购次数，如需外购尽量选择卫生条件较好的。

原料选择 选用新鲜度比较高的食材去制作凉拌菜，降低食材储存过程中腐败微生物增殖所带来的风险。

需要注意的是，有些食材制作凉拌菜风险更高。比如四季豆，它含有植物

血细胞凝集素等有毒物质，需要熟透食用，否则容易因烹调不当引发食物中毒。

新鲜的黄花菜含有一种生物碱(秋水仙碱)，容易对消化道造成刺激，引起胃肠道的一些反应，如恶心、呕吐、腹部不适等。

器具使用 应该使用处理熟食的砧板和刀具等用具加工凉拌菜，避免使用处理生食的用具，做到生熟分开，避免混用。

而且，盛放凉拌菜(包括沙拉)的碗、碟也最好也使用专用的，避免与热菜的混用。

处理过程 尽量提高熟制程度，有些豆类熟制后再凉拌处理，可以尽量消除不利于营养吸收的成分影响。有些食材经过浸泡、清洗、焯水后，可以适当降低农残、微生物的风险。

记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码