责编/曾嘉 董富勇 审读/胡红亚

# 你爱吃的"全麦面包"多非"全麦"

记者调查: 买前最好看看配料表

以高膳食纤维、有饱腹感、低脂为卖点的全麦面包,最近因为央视的调查被推上 了风口浪尖,宁波市场在售的全麦面包是否存在鱼龙混杂的情况? 消费者在选购全 麦面包时要注意什么?记者对宁波市面上的全麦面包进行了调查。





### 国庆中秋长假大西北成旅游新宠 兰州成十一长假最热出游目的地

兰州、敦煌、宁夏……今 年国庆中秋8天长假,大西北 成为旅游热宠,预订量快速攀 升。9月16日,春秋航空发 布消息,根据航司机票预订大 数据显示,国庆出行需求正在 快速恢复。

据介绍,受到疫情以及出 入境签证等各方限制,今年国 庆几乎没有出境游。旅游的 目的地集中在国内。目前春 秋航空国内目的地预订显示, 兰州成为国庆出行最热门目

十一长假期间,春秋航空 在宁波机场每天最多有2班 飞往兰州的航班,相对于节前 450元左右的票价,国庆前两 天,宁波飞兰州机票价格已经 上涨至千元以上,10月1日 当天,宁波飞兰州最便宜是 1430元,基本恢复到旺季价 格。此外,从10月1日起,宁 波还将重新恢复飞克拉玛依 航线。

以西北部和草原旅游为 主题,前往兰州、敦煌、宁夏、 呼和浩特的需求增长明显。

传统的海岛度假三亚、厦门、 北海以及传统旅游目的地昆 明、西双版纳、张家界等,位列 第二梯队。

小众旅游目的地西部 沙漠的中卫和东北的松原, 都成为年轻人喜欢的新旅 游目的地。同时,红色旅游 如遵义、延安、井冈山等也

春秋航空相关负责人表 示,受疫情影响,目前预售机 票的价格还比不上去年同期, 平均价格比去年同期低 16%。但相比今年暑期,旅客 出行需求、机票价格均提升明 显,显示游客出行信心正在迅

此外,受国际航班数量较 少的影响,目前,从境外返程 需求仍然较为旺盛,国庆期 间的国际返程机票早早售 罄。澳门成为了新亮点,9 月23日之后澳门开放签注 办理,但要提供7日内的核酸 检测报告,票价比去年同期优 惠不少。

记者 范洪

### 真"全麦"可能难以下咽

记者在甬城一些商超、烘焙面包店 了解到,时下全麦面包比较受运动人 士、减脂人群的青睐。市民张小姐是运 动达人,听健身圈的朋友在说"早餐吃 全麦面包有利于减肥",于是经常到家 门口的面包店买全麦面包,"颗粒感更 粗,麦香味好像浓一点"。然而最近她 仔细看了看面包的配料表,竟然发现排 名第一是"小麦粉",全麦粉只排在第五 位,"这是真的全麦面包吗?"张小姐心 里犯起了嘀咕。

而据央视9月初公布的调查结果显 示,央视对上海市场上销售的13款标称 "全麦"的面包产品进行调查,发现仅5 款产品符合"真全麦"标准;有4款产品 以全麦粉为主料,但同时添加了小麦粉 成分;其余4款实则以小麦粉为主料,全 麦粉仅占10%以上。

全麦面包使用的主要原料是全麦

麦粉是在磨粉过程中,不要小麦的麸皮 了,只要里面的胚乳。全麦粉是把粮食 的籽粒全部磨粉做成的面粉,然后拿这 个面粉做的面包就是"全麦面包"。相 比于小麦粉,全麦粉的营养成分更丰 富,但因为膳食纤维含量高,婴幼儿等 消化功能较弱的群体较难消化。 记者在调查中发现,宁波市场在售

粉,而普通面包主要原料是小麦粉。小

的全麦面包中,"全麦粉"含量天差地 别,有的标注全麦粉含量高于50%,有 的含量只有15%,有的没有标注。喜欢 烘焙的市民袁女士说,她和朋友试制过 100%全麦面包,体会是"颗粒感很粗, 几乎难以下咽"。锦绣东城社区附近一 家烘焙面包店的主管说,考虑到消费者 的接受能力,商家会添加一些糖、油脂 来改善口感,这样才能让全麦面包吃起 来更软、更甜。



### 消费者要学会看配料表

那么,消费者应如何辨别、选购全 麦面包?

业内专家建议,市民选购时可依靠产 品配料表或者产品的颜色及口感判断。 要学会看配料表。按照我国现行的《食 品安全国家标准预包装食品标签通则》规 定,配料需按照加入量的递减顺序进行排 列,含量越高的成分排位越前,一般来说 全麦粉最好排在第一、二位,否则很难保 证全麦粉的含量能够占到30%。如果排 名很靠后,那很明显只是"做个样子"。

此外,看颜色、切面,真正的全麦面 包切开后,一般呈浅褐色,孔隙会较大, 并掺杂着麸皮(不仅仅是在面包表面)。

尝口感,高含量全麦面包从表面上 看就非常粗糙,可品尝到细碎的颗粒 感,甚至咽下去的时候会有点刺嗓子。

记者 周晖

# 惠耳听力 迎中秋、国庆双节特惠

特惠机型:4通道4600元/台,特价2100元/台;8通道8000元/台,特价3600元/台; 10 通道9300 元/台, 特价 4200 元/台; 12 通道13800 元/台, 特价 6300 元/台; 16 通道 16900元/台,**特价7800元/台**。

9月20日(周日)特邀听力学专家王永华教授开展一对一耳聋耳鸣及 **人工耳蜗咨询,**解决耳聋、耳鸣、打电话听不清楚等困扰。

**地址: 宁波惠耳听力(鄞州旗舰中心)鄞州区中兴路581号**(地铁1号、3号线樱花 公园站F口旁),电话:87715949(日夜),13345741033。

9月20日-10月10日期间凭退休证、教师证、学生证等有效证件享"畅听无忧" 免费试听30天。

连锁机构:中山西路惠耳:87277984;桑田路惠耳:87623201彩虹南路惠耳: 87486660;恒春街惠耳:87079620;四明中路惠耳:83031003;镇明路惠耳:83868630。 镇海、北仑、奉化、余姚、慈溪、舟山、宁海、象山惠耳连锁机构电话联系:13345741033



### 事前辅导 解政策难题

近期,宁海县税务局组织业务骨干深入房地产企业靠前辅 导,详细讲解税收政策,并结合项目实际,剖析土地增值税清算 过程中可能遇到的疑难点,防范涉税风险。图为税务干部在得 力房地产有限公司宣讲税收政策。 通讯员 肖定益

|刊登热线:87682558 13884469746姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

# 浙江三江拍卖有限公司 商业用房拍卖公告

。 受委托,本公司将于2020年10月21日上午9时至11时止(延时除外)在中 拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)公开拍卖位于宁波市鄞州区江南路663号(1-2)商业用房。建筑面积270.45㎡,土地使用权面积30.05㎡,国有出让、商业 服务业用地。起拍作、451.8万元,保证金:25万元。 注:过户税费按国家有关规定由买卖双方各自承担。 一、展示时间:公告之日起至2020年10月20日止。

- - 四、公司地址:宁波市灵桥路255号中宁大厦2602室 五、网站:www.sanjiangpm.com

## 浙江金城拍卖有限公司车辆拍卖公告

受委托,本公司将于2020年9月28日9:00-11:00止(延时除 外)在本公司诚拍网网络拍卖平台上(www.chengpw.com)进行公开 拍卖活动,现将有关事项公告如下:

### -、拍卖标的:

- 1、浙B99371奥迪牌轿车,起拍价41600元。详见诚拍网。
- 二、展示看样:即日起至2020年9月25日止,与本公司联系看样
  - 三、拍卖方式:有保留价的网络增价拍卖方式。
- 四、竞拍办法: 1、竞买人须在2020年9月27日前登陆诚拍网网络拍卖平台完 成实名注册,并按诚拍网系统提示报名交纳保证金(10000元/辆)
- 2、如需办理授权委托,须在2020年9月25日17点前,到本公司 办理委托手续,方能参加竞拍。 五、电话、地址:87715615 宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸
- R 座 907 室 详情请关注诚拍网(www.chengpw.com)拍卖平台。

# db 字波亚德柏桑有限公司 租赁权拍卖公告

受委托,本公司定于2020年10月10日上午9时30分在镇海区公共资源交 易中心开标厅举行拍卖会。

- 一、拍卖标的: 1、位于镇海区西街130号1-16室房产(建筑面积约59.85㎡)五年租赁权。 [起拍价120690元/年,保证金61000元]
- 2、位于镇海区西长营弄 13 号 15 号 1-61, 1-60 室(建筑面积约 100.87 ㎡) 五 年租赁权。[起拍价67770元/年保证全34000元]
  - ★租赁房产具体用途须符合规划、公安、卫生、消防、城管等部门的限制和
- 二、标的展示时间:2020年9月29日至30日 三、报名登记手续:即日起接受咨询,有意者于2020年10月9日下午4时之前将相应保证金缴纳至公司账户,同时带身份证、缴款凭证等有效证件到本公
- 司办理报名登记手续。 四、咨询电话:86864950 86860980
  - 五、公司地址:宁波市北仑区新大路755号新锋商务楼三楼
  - 宁波公共资源交易网镇海区分网(http://zhenhai.bidding.gov.cn/)
  - 拍卖公司网站:www.nbyade.com