

“说翻脸就翻脸”的强降雨  
假期里还会出现吗?

# “暴力梅” 没有端午假



昨日午后大雨滂沱,摄于海曙区常青路。记者 刘波 摄

像昨天下午那样“说翻脸就翻脸”的强降雨天气,在端午假期(6月22日到6月24日)还会出现吗?

昨天,市气象台发布消息称,端午期间我市天气“先礼后兵”,6月22日夜里开始会有阵雨或雷雨“出没”,6月23日到6月24日将有一次明显的阵雨或雷雨天气过程,雨量可达中到

大,局部地区甚至可能有暴雨,有雷雨地区可能伴有短时强降雨、强雷电和局部地区8级以上雷雨大风等强对流天气。

这样的天气有多可怕?想想昨天——

恍如夜幕降临的午后;毫无征兆劈头盖脸“砸”下的雨水;雨刮器用尽

全力也“追不上”雨水的尴尬;哪怕打了伞,也难逃“湿身”的狼狈……

从目前的预报看,“暴力梅”并没有要放端午假的打算,大家出门记得随身携带雨具,以备雨水“突袭”,同时还要多留意气象部门发布的短临预报,做好防范。

记者 石承承

## 把“爱” 包进粽子里!

比蜜枣还甜的  
是他们的心意

端午近,粽飘香。为弘扬中华民族传统文化,让新老宁波人感受到浓厚的节日氛围,在端午节来临之际,慈乐居家养老服务中心联合江北区前江街道在辖区6个社区开展了“暖暖艾意满前江·浓浓粽香享端午”系列活动。

昨日,记者在兰庭社区看到,社区活动室内一片忙碌的场面,20多位居民围绕在长条工作台前,两人一组打着配合。纷纷拿出看家本领,捋粽叶、做漏斗状、填糯米、压紧实、封口、扎捆……一片片清香的粽叶、一粒粒晶莹的糯米、一颗颗甜蜜的红枣,在一双双巧手翻飞下,不到半小时,桌上已堆满了裹上绿衣服的粽子。

“来,帮忙拍张照,我要发到朋友圈给朋友看!”今年44岁的林贤芬是温州人,家住御水兰庭,12年前来到宁波做生意,从此定居在了这里。包粽子对她来说,是件很轻巧的活儿,几乎一分钟就能产出一个成品,引得大家一阵惊叹。“我们小时候就常包,很熟练。这些全都是包的蜜枣,我喜欢这甜甜蜜蜜的味道,也希望这份甜蜜能传递给更多人。”

林贤芬亲手包的甜蜜粽,和工作人员早已准备好的艾叶、礼盒粽、咸鸭蛋一起,在随后开启了一段“爱心之旅”。工作人员骑着电瓶车,快马加鞭地把大家的心意“快递”上门,为老人们送去邻里关爱和端午节问候。

“我们为辖区内60周岁以上居民建立了一人一档,这次慰问的主要是其中部分高龄独居老人、老党员以及身有残疾等情况的特殊老人。”慈乐居家养老服务中心负责人徐燕告诉记者,后续他们还将持续开展各类乐老、助老、慰老等活动,让老人们在家门口就能幸福养老。

记者 滕华 通讯员 谢锦东

## 吃一个粽子要少吃一碗饭!

如何健康吃粽子? 看看营养师的建议

端午佳节,家家户户少不了吃粽子。粽子该如何吃才能吃得更健康?在营养师看来,选对品种,吃得适量,才能让我们在佳节里应景又健康。

### 这几类人要少吃粽子

“单纯的糯米比较容易升血糖。而粽子在制作过程中又加入了油、盐、糖、肉类等配料,使得一个粽子的能量远远高出同等重量的糯米饭。”宁波市第二医院临床营养科主任徐斌斌介绍,“三高”人群、胃肠功能不好的人,以及有控糖、减脂需求的肥胖人群要少吃粽子。

徐斌斌说,选粽子时注意营养成分表中的钠一栏,钠含量低的比较好,有些100克粽子中钠的含量达到300多毫克,相当于1克盐,多吃这样的粽子容易造成钠摄入超标。另外,大家

都觉得肉粽能量高,其实豆沙粽的能量也不能忽视。普通的碱水粽能量相对较少,但如果蘸糖吃,会增加20千卡至50千卡的能量。

### 吃粽子最好配一些蔬菜

徐斌斌介绍,粽子最好热着吃,凉粽子不太适合消化能力差的人,放久了的凉粽子更会面临食品安全的风险。此外,粽子有“后饱”特性,一定要主动控制食量。建议不要把粽子当点心吃,要当主食吃,如果一顿饭里吃了一个粽子,要少吃一碗米饭。

营养师建议,吃粽子的时候最好配一些富含膳食纤维的蔬菜。考虑到炒蔬菜的油比较多,建议配凉拌、水煮等做法的蔬菜。既有助于消化,又有通便润肠的功效,还可达到均衡营养的作用。

### “三高”人群推荐吃杂粮粽

徐斌斌表示,糖尿病人群不管吃什么品种的粽子都一定要限量,作为主食的替代。一餐先吃一些少油烹调的绿叶蔬菜和菌类蔬菜,然后再吃较小的粽子,血糖就不至于上得那么猛。肉粽、蛋黄粽和猪油豆沙粽所含脂肪多,胆固醇高。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了这些粽子,会升高血胆固醇和甘油三酯,加重心脏负担,自然也要少吃。

徐斌斌说,如今市场上有不少杂粮粽,用紫糯米、大黄米等替代部分精白糯米,再加莲子、薏米、燕麦、大麦、花生、红豆、绿豆、芸豆、甜玉米等食材,相比精白糯米粽子,它们的矿物质和维生素含量都有所提升。因此,推荐有“三高”问题的朋友首选这类杂粮粽。

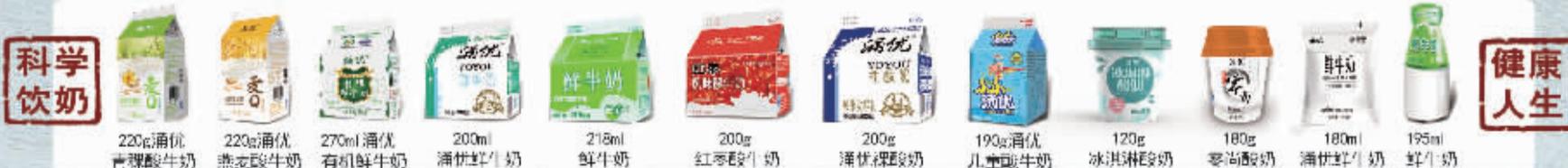
记者 孙美星 通讯员 郑轲

Nbdg 宁波牛奶集团 | 涌优 YOYOU

农业产业化国家重点龙头企业

# 多喝鲜奶身体棒!

正在招商: 诚招各区域(直销、团购)代理加盟商



加盟/订奶热线: 0574-87501717 87506818 (奶站)