



每天一两油一斤奶？科学吗？

营养专家：最好一口肉，两口饭，三口水果，四口蔬菜

中国科学院13日提出了中国人每天的参考食谱，称“六两粮食四两肉，六两蔬菜一两油，一两鸡蛋二两鱼，半斤水果一斤奶”。记者昨天采访了安医大一附院中心实验室副主任孙昕，他笑称这个食谱的可操作性确实仅供“参考”，市民最好还是参照中国营养学会的“中国居民平衡膳食宝塔”。

吴鹏伟 记者 李皖婷

星女郎

姓名：舒争
安徽大学艺术学院2011级导演系
身高：170cm
体重：55kg
座右铭：正因为有那么多不完美，才拥有了你和我



I ♥ 橡树湾 HEFEI
城市代言人选拔

解读：“一两油”和“一斤奶”太多了

孙昕称，由中国营养学会修订、卫生部发布的《中国居民膳食指南》是如今比较权威的营养指南。按照其中的“中国居民平衡膳食宝塔”，油脂类应该是这个“宝塔”的“塔尖”，每天25-30克（半两多），有的指南建议是家用汤勺两勺。

孙昕告诉记者，如长期摄入过量

食用油，不仅会引发肥胖症、高血压、糖尿病等，癌症和猝死的患者也因此大增。“现在倡导‘低糖低油’，‘一两油’明显不符合这种标准。”

孙昕称，一般来说，建议居民每天饮用300至400毫升牛奶，基本就是“一天一杯奶”的量。“一斤奶几乎达到1000毫升了，没必要喝这么多。”

孙昕表示，喝牛奶时应同时进食一些碳水化合物，如饼干、面包，这样有助于机体吸收牛奶中的营养物质。

此外，孙昕对“六两粮食”和“四两肉”也提出了质疑。根据“膳食宝塔”，每人每天应该摄入的谷物为250克-400克（即5-8两），畜、禽肉类的摄入则每天在50-75克（即1两多）。

建议：吃东西越杂越好，不用太精确

“其实，即使是中国营养学会的‘膳食宝塔’，也只是一个参考标准。生活要讲究乐趣，没必要像在实验室做实验一样精确到每一克。”孙昕称，最简单的口诀是“一口肉，两口饭，三

口水果，四口蔬菜”。

孙昕介绍说，平衡膳食的第一步需做到食物多样化，人体所需要的40多种营养物质，不可能由少数几种食物全面提供，只有吃下的食物种类越

多越杂，提供的各种营养物质也就越全面。孙昕同时提醒，食物加工不宜过于“精细”，“水果和蔬菜削皮，过分淘洗米和洗菜，蔬菜切得过碎，烹饪时间过长等，会使微量元素损失度增加。”

温馨提示 怎样的膳食才是科学饮食？

- 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配；
- 二、多吃蔬菜水果和薯类；
- 三、每天吃奶类、大豆或其制品；
- 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；
- 五、减少食用油量，吃少盐膳食；
- 六、食不过量，天天运动；
- 七、三餐分配要合理，零食要适当；
- 八、每天足量饮水，合理选择饮料；
- 九、限量饮酒；
- 十、食物新鲜卫生。

10年内冰箱自燃可要求赔偿

星报讯（朱正保 记者 李皖婷）家里冰箱自燃导致损失，厂家却只愿意更换一台冰箱，这时你该怎么办？记者昨天从合肥市消协获悉一典型案例，工作人员称冰箱自购买之日起不到十年，发生自燃，依法可以请求赔偿，包括产品自燃造成的其他损失。

对于家电安全隐患问题，合肥市消协提醒广大消费者，首先，要购买

正规厂家出产的通过认证的合格产品；其次，对于年限较长的家用电器，应注意以下几方面问题：插座出现老化，要及时更新；少用铜线保险丝，尽量安装空气开关；一个多用插排上少插插头；大功率的家电尽量不要同时使用；如闻到焦糊味，及时停止使用，并注意检查；插座出现松动，不要将就使用；使用家电时，注意不要堵住

散热口；必要时更换新产品；第三，在发生家电自燃后，消费者要注意保护现场，第一时间联系消防部门和厂家售后，认定火灾原因，若是由产品自身质量问题引起的，只要还在安全使用期内，按照产品质量法的相关规定，生产厂家应当承担相关责任。

另外，一般服役年限较长的家电，建议不要继续使用。

引进外资最高奖励100万

星报讯（韩芳 记者 王玮伟）昨日，记者从省商务厅获悉，我省为鼓励投资规模大、牵动性强、产业层次高的外资项目落户，将对引进外资大项目予以重奖。

据了解，省商务厅、省财政厅拟出台《安徽省利用

外资促进资金使用暂行办法》，主要对当年实际到账1亿美元以上外资项目、当年新批或新增投资总额1亿美元以上外资项目以及当年新引进世界500强、境外大企业研发中心和地区总部的外资项目进行奖励，奖金最高可达100万元。

网购家电小心掉入4大陷阱

星报讯（华传玺 记者 李皖婷）夏季来临，不少消费者又加入了冰箱、空调等家电的网购大军。但家电具有单价高、仓储配送要求高、半成品为主售后服务要求高等特点，合肥工商网监分局提醒消费者在比较的同时，还必须谨防目前网购3C家电时常见的“四大陷阱”。

低价陷阱：为满足网购消费者的

低价诉求，以及部分电商低价噱头所需，提供所谓的厂家网购专供型号，实则偷工减料、降低品质、缩减成本，以维持所谓“低价”。

假货陷阱：以次充好，在网购平台销售“李鬼品牌”、“三无产品”、甚至是返修机，没有国家3C等各类规范认证，或者收到的实物与网上信息天壤之别等，以所谓超低价吸引人

气，但实际严重侵害消费者权益。

服务陷阱：很多网商因为没售后服务力量，而只管卖、不管安装、售后保养等，或在消费者遇到问题时和厂家互相推诿，以致消费者投诉无门。

促销陷阱：号称促销，实则宣传骗取流量，并没有真金白银投入。如限时限量，特价数量极少，很快售罄，消费者根本无法购得等。

20处防汛用电隐患被消除

星报讯（朱志恒 记者 江亚萍）随着汛期的临近，5月上旬，周边多个省市暴雨成灾，合肥地区也是强降雨不断，抗洪防汛形势十分严峻。记者了解到，截至5月14日，合肥供电公司已经完成175座地下开闭所防洪防

汛巡视和消缺工作，共消除20余处防汛安全隐患。针对合肥地区连日的强降雨，更是迅速启动防汛应急预案，组织力量加强对汛情危重的地下开闭所，实施循环式巡查实时监控汛情。确保关键时期安全可靠供电。

距离2012美的空调史上最强“大扫荡”还有3天……

11年没扫到，后悔一年；12扫到了，再不后悔

——5月19-20日美的空调“扫荡价”再现市场，重装上阵！



安徽空调界寻着2011年美的空调“扫荡价”余温，终于再次迎来了2012年美的空调“扫荡价”再惠江淮，10年已购买消费者还沉浸在“美的不扫荡，空调无低价”喜悦中，部分未购成功的消费者则一度沉浸在迟疑的懊悔中。12年消费者早翘首以待，望“美的扫荡价”再惠江淮，“扫”掉高价格，

“荡”掉电老虎，“扫”掉伪概念，“荡”掉旧技术，12年美的工厂应广大消费者的呼声，誓将“扫荡价”进行到底……

2010年“扫荡价”，我们成功扫下12.6万套；2011年“扫荡价”，我们成功扫下了14万套；2012年我们将以14万为起点，力争完成自我超越。

货源、售后、安装我们已准备妥当，5月19-20日，就等您！

什么叫“扫荡价”？

做促销就要真心实意，绝不虚假促销，坚决抵制打着促销的旗帜来处理已被市场淘汰的产品。

价格——美的全直流变频空

调一步到位让到底，坚决抵制用“过气的、淘汰的、清理库存的”的产品来忽悠消费者。

品质——美的全直流变频空调全面淘汰定速空调，坚决抵制用已被农村市场淘汰的定速空调欺骗消费者。

服务——美的全直流变频空调行业最高标准十年免费包修，两年免费包换，每年两次免费保养的服务。坚决抵制虚假“保修”，“保修”只是免收维修费，而配件材料费用甚至抵得上一台空调。

美的始终坚持——真真正正

做促销，实实在在去让利！

一年等一回，错过了必将后悔！

美的空调5月19日-20日“扫荡价”再惠江淮大型促销活动震撼上映，即日起至5月18日凡参加认购的消费者预交10元定金抵200元购机款，并可获得认筹券一张加精美旅行包一个，另有更多系列惊喜机型等着您！

“美的空调严格按照工厂计划分配货源，活动期间我们只接受认筹的顾客，5月19-20日扫到了就赚到了”，合肥美的总经理谢琦向消费者保证。日前，各大卖场、美的专卖店认筹活动已进入火爆阶段，部分卖场已采取限

量认筹措施，但谢琦表示，美的会努力让绝大部分消费者都能从本次认筹促销活动中享受到真正的实惠！

金杯银杯不如老百姓的口碑，如今，“买变频，选美的”已是街知巷闻。而今年，美的告诉你，“变频认主流，美的全直流”！5月19日、20日，美的空调将用最优惠的价格，卓越的品质，一流的服务回馈广大的江淮父老，美的“全直流”也将成为您今夏买空调的最佳选择。

美的空调“大扫荡”活动咨询电话：0551-5772699

王川