



今天白天到夜里,晴天间多云,西北风2~3级,最高温度21℃~22℃,最低温度6℃~7℃。预计:明天晴到多云。
周口市气象台
2010年11月8日
18时发布

每日空气质量 (11月8日)	
污染指数(API)	68
空气质量状况	良
周口市环境监测站提供	

今日生活气象

紫外线
属中等强度紫外线辐射天气,外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品,戴帽子、太阳镜。

穿衣
建议着薄型套装等春秋过渡装。年老体弱者宜着套装。但昼夜温差较大,注意适当增减衣服。

舒适度
白天不太热也不太冷,风力不大,相信您在这样的天气条件下,应会感到比较清爽和舒适。

晨练
早晨天气寒冷,请尽量避免户外晨练,若坚持外晨练请注意保暖防冻,建议年老体弱人群适当减少晨练时间。

健康
天气寒冷,且昼夜温差很大,极易发生感冒。请特别注意增加衣服保暖防寒。

开奖公告

体育彩票“排列3” 第10005期开奖公告			
体彩彩票“排列3”第10005期于2010年11月08日开奖,本期投注总 额21,305,430元。			
本期开奖结果: 9 3 7			
奖项级別	中奖注数	每注奖金	返派奖金合计
排列3单选	10,573注	1,000元	10,573,000元
排列3直选3	0注	800元	0元
排列3直选6	22,871注	160元	3,660,360元
合计	22,644注	—	14,133,360元
本期开奖结果: 9 3 7 3 0			
奖项级別	中奖注数	每注奖金	返派奖金合计
排列5直选	97注	120,000元	9,700,000元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”(35选5加12选2) 第10131期开奖公告			
全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”(35选5加12选2)第10131期于 2010年11月08日开奖,本期投注总额68,043元。			
奖项级別	中奖注数	每注奖金	返派奖金合计
一等奖	0注	0元	0元
二等奖	0注	0元	0元
三等奖	0注	0元	0元
四等奖	0注	0元	0元
五等奖	0注	0元	0元
六等奖	0注	0元	0元
七等奖	0注	0元	0元
八等奖	0注	0元	0元
九等奖	0注	0元	0元
合计	0注	0元	0元

植物奶油泛滥威胁国人健康

专家预言如不控制 将导致糖尿病大爆发

中国糖尿病患者全球第一
最新的世界糖尿病普查数据显示,在中国成年人中糖尿病患者高达九千多万,中国已超过印度成为糖尿病第一大国。

调查显示,中国居民的生活已向着高脂肪、高蛋白的方向发展,而这些都是糖尿病等慢性病流行的温床。在过去的几年间,全球化的飞速进程把西方的生活方式渗透进了中国。洋快餐成为越来越多人的生活方

式。专家预言,照此发展,中国将毫无疑问地迎来糖尿病的大爆发。

一个勇敢的美国实验者
美国人摩根·斯普尔洛克2005年为了证实快餐对身体究竟会造成什么影响,强迫自己在30天内三餐只吃薯条、汉堡等快餐。他还把实验拍成了纪录片,并获得了奥斯卡纪录片奖的提名。但他为此也付出了惨重代价:不仅肝脏呈现中毒反应,胸口闷痛,血压大幅度升高,且胆固醇上升了65%,体重增加了11公斤。

不过专家称,对人体造成如此伤害的食品还不止洋快餐,各类西式蛋糕、饼干、咖啡、巧克力、冰激凌都有这种风险。其中非常重要的原因之一就是,它们都含有同一种物质氢化油,而氢化油目前在面包、奶酪、人造奶油、蛋糕和饼干等食品烘焙领域广泛使用。

植物奶油对人体危害极大
伴随着氢化植物油、植物黄油的

大量使用,研究人员发现了它对健康的极大危害,因为氢化油可产生大量的反式脂肪酸。

氢化油,也叫做植物奶油、植物黄油、植脂末。在面包、奶酪、人造奶油、蛋糕和饼干等食品烘焙领域广泛使用。氢化油产生大量反式脂肪酸,增加心血管疾病、糖尿病等风险,世界各国已纷纷限制,但中国却在大规模、无限制地使用。专家预言,若不加干涉,或酿出食物史上的最大灾难。

南昌大学生命科学学院副院长邓泽元介绍,反式脂肪酸的摄入量

和心血管病的发病率有明显的相关性。美国哈佛大学医学院也发现:反式脂肪酸除了增加心血管疾病的危险性外,还会干扰必要脂肪酸的代谢,影响儿童的生长发育及神经系统健康,增加2型糖尿病的患病风险并导致妇女不孕。

各国限制使用植物奶油
由于植物奶油对人体危害极大,各国早已开始进行限制。

2003年丹麦率先规定:市场上任何含反式脂肪酸超过2%的油脂都被禁止。同年,美国食品和药品管理局也规定,食品营养标签中必须标注产品的饱和脂肪酸含量及反式脂肪酸的含量。此后,加拿大、荷兰、法国、瑞典等也作出相关规定。从2008年7月1日起,全纽约所有餐饮业完全封杀含有反式脂肪酸的食品。

中国仍普遍用植物奶油
但在中国,氢化油仍在普遍使用。有关专家曾做了调查,选取了2005年至2009年中国食品市场上52个著名品牌共167种产品,对油



脂含量和反式脂肪酸种类含量进行了监测。结果发现,抽检食品中87%的样品含有植物奶油;95%的“洋快餐”、蛋糕、面包、油炸薯条类小吃也含有;约90%的冰激凌,80%的人造奶油、71%的饼干均检出含有植物奶油。

而记者调查也发现,在我们的食谱中,几乎随处可见植物奶油加工过的食品,它对人体健康的威胁,就像一颗定时炸弹,说不定什么时候就会爆发。

(据央视)

相关知识

氢化油成分结构

油脂氢化的基本原理是在加热含不饱和脂肪酸多的植物油时,加入金属催化剂(镍系、铜-铬系等),通入氢气,使不饱和脂肪酸分子中的双键与氢原子结合成为饱和和程度较低的脂肪酸,其结果是油脂的熔点升高(硬度加大)。因为在上述反应中添加了氢气,而且使油脂出现了“硬化”,所以经过这样处理而获得的油脂与原来的性质不同,叫做“氢化油”或“硬化油”,其过程也因此叫做“氢化”。

氢化油是在本来有益人脑人体的饱和食用油中,用人工灌入氢气。使原油的分子构造扭曲而成一种跨脂。人脑若用跨脂来制造神经元的细胞膜,所得到的是一种劣质膜,比正常的神经细胞膜粗糙僵硬,养料要进入脑细胞,废物要排出脑细胞都因劣质膜受障碍,脑功能就会逐渐退步。

健康专家介绍,一般的脂肪吃在身体里7天就代谢了,反式脂肪吃在身体里50天才可以代谢,这就是为什么有些快餐会导致肥胖的原因。

记者节,我们携手度过

这些话语很温馨

“读者开放日”·感言

(上接 A05 版)

●市民编辑尹玉华:11月7日,报社的记者编辑们热情接待了我们,让我感受到他们作为东道主的热情。我们几位市民编辑、市民记者参加了晚报采访中心当日的例会,听取了记者们所接收到的新闻线索,他们说的都是发生在老百姓身上的事,讲的都是百姓最关心的问题,这让我深刻感觉到,《周口晚报》就在老百姓身边。

通过这次与记者编辑接触,不仅丰富了我的业余生活,也使我增长了见识。

●市民记者彭银辉:以前总觉得记者这个职业很轻松,采访之后回去“敲键盘”就行了,直到参加这次活动,我才明白记者的工作并不是我想象的那么简单。

我所跟随的是一位年轻的女记者,在采访过程中,她的提问相当有技巧,专业水平令人佩服。通过这次活动,我了解到作为一名记者确实不易。他们的工作饱含着爱心和社会责任感。在这个记者节,我向他们致敬!

●市民记者张颖:记者节前夕,我跟随晚报记者深入到沈丘县

白集镇大李滩中学实地采访,感觉很有意义。采访中,使我了解到,无论何时,我们都应把更多的目光投向社会弱势群体,为他们营造更加健康、和谐的生活环境,给予他们更多关爱、更多阳光。

11月7日,我还参加了晚报采访中心召开的例会,我觉得开这样的例会,有利于记者学习交流、培养团队精神。

●市民记者赵先俊:记者的工作是神圣的,他们的工作记录着这个城市的时代气息、发展的脚步和前进的足迹;记者的工作是平凡

的,他们和各个岗位上的你我一样日复一日地为这个城市的发展做着自己的努力;他们的工作是枯燥的,枯燥到文字是他们唯一的朋友。

●市民记者何俊山:近年来,我一直订有《周口晚报》,每一期我都认真阅读。

我之所以喜欢看《周口晚报》,是因为上面的新闻,一般都是我们本市发生的事情,有些甚至就发生在我们身边,给人的感觉比较亲近、比较实际。衷心祝愿《周口晚报》越办越好! 晚报记者 郭坤 整理

英国老年痴呆症患者护理开支成为定时炸弹

据英国媒体报道,英国人口老龄化的情况越来越明显。虽然医疗护理的水平在不断提高,但最令政府感到头疼的是:患上老年痴呆症的人越来越多。

一份新报告警告称,在大约半个世纪之内,英国患上老年痴呆症的人可能增加154%。目前,英国已有近70万老年痴呆症患者,英国当局每年需要花费170亿英镑的高昂

费用为他们提供护理,核算下来每秒钟需要花费539英镑。不过,根据专家估计,英国患老年痴呆症的人将在20年内增加到超过100万人,在2050年可能达到170万人的水平。

如果将患者及照顾病人的护理人员计算在内,老年痴呆症将影响近1/3的英国人口。

阿尔茨海默病协会表示,英国并没有妥善处理这个非常严重的卫

生和社会问题。可喜的是,中医药已找到了预防、治疗老年痴呆症的有效药物。白云山“复方丹参片”成功引入国际一流的“高通量药物筛选技术(HTS)”,使有效成分科学配比,不但是一般心脑血管病患者的首选药物,而且也能多途径延缓脑衰老,改善记忆和认知功能,对预防和治疗老年痴呆症有显著疗效,获得防治老年痴呆专利(专利号:

200310112427.2)。目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率60%以上。在服务上,白云山和黄中药斥资8000万元,计划两年内在全国推出6600家“永不过期”的药店,广大消费者可以放心购买“永不过期”的白云山中药。买白云山复方丹参片可自动加入神农俱乐部,免费享受“个人健康服务”基本服务,免费咨询服务热线:800-830-2398。