

# 南方人为啥个头小? 杂粮吃得少

作为餐桌上的主食,粮食怎么吃才健康?南京农业大学的专家花几年的时间,对南京市面上的大米以及各类杂粮里的营养元素及进行研究,发现大米中对人体有益的微量元素硒的含量普遍偏低。如果长期只吃米,会导致营养不良,个头也不如北方人高。然而,那些有益元素含量较高的杂粮,南京人并不爱吃。

“普遍来说,南方人个头小,北方人高大。为什么会这样呢?其实这与膳食结构有关系。”南京农业大学农业资源与生态环境研究所所长潘根兴说,个头高矮的一个重要因素就是钙。南方人缺钙情况较为普遍,这是早有定论的。但为何会缺钙?他说,这与南方人爱吃米有很大的关系。倒不是说米里的钙含量低,而是因为硒和锌这两种有益元素含量偏低,有害的重金属元素偏多。

这几种元素之间的关系非常微妙,锌可以促进钙的吸收,可是硒会抑制钙吸收,还会影响到人体排毒功能;然而,锌和硒却又有解镉毒的功效,如果食物中镉含量只是略有一点偏高,没关系,多吃点含锌和硒的物质就可以了。

研究人员从全国各地购买了91个大米样品,又在南京市场上采购了13种杂粮的样品。检测后发现,样品中,90%以上的大米都存在缺硒或缺锌的问题。同时,有10%的样品存在镉超标问题,对人体有潜在风险。

而杂粮的测定情况要好很多。大豆、芝麻、花生、小米等,硒和锌的含量都明显高于大米,“所以,从这方面来说,北方人的膳食结构比南方人要健康。”潘根兴说,但南京人爱吃杂粮,种类最多也就20来种。而在北方,生活中常见的杂粮种类,少说也有四五十种。

## 你知道吗?

### 吃籼米容易得佝偻病

同样是米,里面的健康成分也有不小差异。“南京市民多数爱吃粘糯的粳米,但籼米价格比粳米便宜,因此在南京也有相当大的市场,比如不少单位食堂为降低成本,往往用的也是籼米。还有,湖南、湖北等部分南方地区的人吃惯了不粘的籼米,反而不爱吃粳米。”不过,总体来说,籼米的健康风险远大于粳米。

在采自全国的91份样品中,有12份镉超标,研究人员

惊讶地发现,其中11份都是籼米!同时,因为锌与镉之间有互相抑制作用,因此,Cd/Zn,即镉与锌的比值被作为判断食品安全的重要标准。检测中,有10%样品的Cd/Zn值超标,而且全部是籼米,特别是土壤偏酸的南方籼稻,情况尤为严重。“所以,在湖南等地的一些农村里,吃当地籼米的人们,很容易得佝偻病。”如果镉污染在体内长期积累过多,甚至还会造成骨痛病、肾衰竭等。

### 吃糙米未必比精米好

据专家研究,从健康角度来说,总体上,北方的米比南方的米好,而杂交稻、超级稻这些产量很高的稻米,往往对土壤里的镉的吸收能力明显高于常规稻,不利于人体健康。

这些年宣传“吃粗粮好”,因此,很多人觉得吃糙米

比吃精米更健康。然而专家却告诉记者,这未必。糙米比精米的食用营养价值高,这是在镉不超标的情况下,因为未脱壳的米,镉含量也明显高于精米,所以,在目前不少农田土壤都受到镉污染的情况下,不要一味追求返璞归真吃糙米。

### 补硒吃营养品不如食补



既然南京人吃的主食缺硒,该怎么弥补?目前市场上很多营养品也号称可以补充微量元素硒,但专家认为,依靠营养品不如食补。而锌的含量,在南京市场上卖的谷物里,基本还在标准范围内。不过,它有抑制镉的作用,也可

以适当多吃点高锌食物。“通过生长作用的硒,补充到人体内才最安全。”而营养品或强化食品中添加的,往往是提纯的营养素。人体未必能够适应。并且,硒也不是越多越好,过量了反而会中毒。因此,只要平时多吃些含硒量较高的食物就足够了。

专家介绍,含硒丰富的食物首推芝麻、麦芽和中药材黄芪,其次是酵母、蛋类、啤酒,海产类以大虾、龙虾、金枪鱼等比较好,再次是动物的肝、肾等肉类,而水果和大多数蔬菜含硒都不多,不过大蒜、蘑菇的含量却相当多,芦笋中含硒量也相当丰富。

快报记者 孙兰兰

## 油价降,蛋价涨

### 节日“菜篮子”保管拎得动

快报讯(记者 郑春平)过完中秋就是国庆,九月份很喜庆。超市逛逛,菜场逛逛,节日的“菜篮子”价格会不会越涨越高?记者昨日调查发现,市民不必有这一担心,尽管主副食品有的涨、有的降,总体而言这篮子肯定拎得动。物价部门的专家分析,随着市场调控措施逐渐发挥效应,主副食品价格总体趋稳。其中,猪肉价格将继续持续年

中以来的下降趋势,即便随着节日需求量的增加而有所上调,也不可能出现大涨的现象;近期国际大豆等油料商品期货大幅走低,小包装食用油自今年3月份的历史最高价位开始回调,短期内食用油价格仍将以震荡调整为主;粮食价格虽然最为关键和敏感,但因为国内始终能做到充足供应,所以不会出现明显的变化。值得关注的是鸡蛋价格,



在成本因素推动下,近期可能还会小幅上调。

为了确保市场价格稳定,价格监测部门加强了对节前主副食品的跟踪监控,粮食、猪肉、食用油、奶制品等主要品种的价格实行“每日一报”,一旦出现异动将立即启动应急预案,同时严打囤积居奇、哄抬物价。

## 耳听为虚,眼见为实

### 超市

#### 肉价:腿肉、五花肉稳中有降

“肉价最近都没涨,有的还降了!”超市的销售人员指着案板上的猪肉,“去年这个时候贵得很,现在不能比哦!”在一溜标价签上,标注的肉价基本上稳定了一个月左右,其中部分品种价格有所下降:带皮的特级五花肉,原价15.5元,现价14.5元;带皮去骨前腿肉,原价11.48元,现价9.98元……

#### 桶装食用油:一桶便宜10块钱

桶装食用油价格大幅跳水,“大多数品种都降价了!”销售人员指着最畅销的5升装桶装油介绍,“少的降几块钱,多的降十几块钱!”以5升装“金龙鱼”为例,二代调和油从每桶72.90元降到65.90元,精炼一级大豆油从

59.90元降到55.90元,阳光葵花籽油从96元降到84.90元,压榨一级花生油从119元降到109元。

#### 鸡蛋:的确便宜,想买得排队

“每斤3.70元”,显眼的标价牌还挂着,可是鸡蛋却没了。一问销售人员,对方扔出一句:“早卖完了,下次早点来!”也难怪,上午很多人是专门来买鸡蛋的,一旁的老大妈告诉记者,最近鸡蛋涨得吓人,就超市便宜,“不排队一般买不到”。

### 菜场

#### 蔬菜:月初降价,大多数品种稳定

蔬菜的价格近期以平稳为主,青菜贵的每斤2.50元,便宜的2元;萝卜便宜的1元,贵的1.20元,基本没有大的起伏。如果从9月1日算起,部分品种的价格还在下

降,例如每斤青菜2元,下降9.1%;西红柿1.50元,下降12%;韭菜1.80元,下降5.26%。但是大白菜1.00元,黄瓜1.30元,青椒1.50元,茄子1.30元,土豆1.40元,萝卜0.80元,价格较为平稳。

#### 鸡蛋:和超市相比身价大大上涨

和超市相比,农贸市场卖的可是“高价蛋”。每家农贸市场的蛋价通常都在每斤4.20元以上,平均价格4.30元。草鸡蛋就更贵了,每斤便宜的5元多,贵的六七元。“半个月前还卖3.9元、4元一斤呢!”一些消费者很不情愿却又无可奈何地感叹,鸡蛋价格怎么说涨就涨了。从4元涨到4.30元,涨幅2.38%,而去年4月份蛋价位于低点时只有3.20元,如今涨幅高达34%。卖鸡蛋的摊主们都说,“看眼下的情况还会继续涨,饲料太贵了,养鸡的都不赚钱呢!”快报记者 郑春平

# 资本运作大型免费讲座火热预定中

为贯彻国家职业资格证书制度的落实,培养一批具有战略思维的复合型、高层次财务管理人才,国家人力资源和社会保障部、剑桥大学等机构开展了财务总监资格认证工作。该项资格认证工作已在全国30多个省份开展。

为了使我市财务人员进一步了解国家财务总监资格认证工作,提高财务人员在企业融资和资本运作方面的能力和水平,经全国认证管理办公室同意,现定于在9月7日举办“财务总监资格认证项目说明会暨企业融资与资本运作”大型免费讲座。

讲座主讲专家郑锦桥先生,英国Leeds商学院工商管理硕士,著名资本运作专家,国际资本市场研究高级分析师。现任嘉富诚(北京)国际

资本公司总裁,北京大学经济学院、清华大学兼职讲师,中欧管理学院特聘专家等职务。多年以来,专注资本市场领域并主持大量境内外私募和海外上市项目等项目。主编《利用外资实务》、《中国创业投资及风险投资分析》、《中国企业海外上市攻略》等书,对中小企业融资有许多独特建树。

该讲座不收取任何费用,名额有限,座位以电话预定为准。

讲座时间:2008年9月7日(周日)上午9:00-12:00

预定电话:52200650 13913928456

讲座地点:南京航空航天大学学报报告厅(秦淮区瞻园路126号,校内天望楼二楼)

# 时代中小学秋季班招生

<p><b>中学部:权威师资 拓宽加深</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆中考名师强化精品班</li> <li>◆新初一——高一年级 数学、英语、语文、化学、物理</li> <li>◆新概念一、二、三册精讲</li> <li>●多层次、分类提高、强化提优</li> </ul>	<p><b>小学部:开拓思维 提高能力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆南外名校冲刺班 报名时测试入学</li> <li>◆新二——六年级 数学、阅读与写作、英语</li> <li>●方法引导、习惯培养、综合强化</li> </ul>	<p><b>剑桥少儿英语 (4-14岁)</b></p> <p>培养兴趣,寓教于乐,提高成绩</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆预备班(无英语基础)</li> <li>◆剑桥一级、二级、三级班</li> <li>◆国际音标班</li> <li>●教育部考试中心授权考级、培训单位</li> <li>●每年为南外及其它名校输送大批尖子</li> </ul>
---	---	--

报名上课地点:①南京文化艺术中心一楼(长江路101号洪武路与长江路交叉口) ②航天干部管理学院时代学校培训部(瞻园路126号)

咨询电话:52232636、84707828 网址:www.njsdjy.com

# 南京市群艺馆培训中心 秋季招生

**招生班级:** 幼儿舞蹈、少儿芭蕾、成人形体、健身操、儿童美术、素描色彩、少儿书法、硬笔书法、故事表演、看图写话、快速心算、少儿声乐、成人声乐、钢琴、电子琴、小提琴、古筝、二胡、长笛、架子鼓、萨克斯等。

## 南京群艺文化老年大学同时招生

咨询电话:84739382 84714739 老年大学报名咨询:84739381  
 报名时间:9:00-12:00 14:00-17:00(双休日不休息,额满即止)  
 报名上课地点:南京文化艺术中心一楼(洪武路与长江路交叉口)

# 天元高考复读班招生

中国十大品牌高考复读教育机构;南京高复双状元来自天元高考复读班;08学业水平测试补习全部合格!

<p><b>诚信</b> 我校复读学生认真刻苦,再夺南京高复双状元!(录取喜报详见报名处),学校设有奖学金、助学金,实行免费试听制,管理严格,可以合同形式履行承诺。</p> <p><b>务实</b> 本校特设文理尖子班及特长生班(含美术、影视艺术、体育等),8月中旬开设复习指导课,同步参加南京市新高高三9月统考及全部模拟考试,一切从实际出发,目标就是明年高考!热忱欢迎复读学生加盟天元尖子班和特长生班,冲刺国家重点大学!</p> <p><b>卓越</b> 品牌源自卓越,天元以九年86%以上本科录取率的办学成果超越县中模式,斐声全省高复教育领域!优秀教师在南京!我校与南师大联合办班,由南师、金陵、南外、一中、九中、十三中、重点县中等国家示范名校名师担纲教学,与名校高考班同步教学、同步模考,配备专业班主任,学校地处交通便利的东南大学,文化氛围,全封闭住宿或走读自选,便于学校学生家长三方合力拼搏。</p>	<p><b>特别通知</b></p> <p>为全面备战9月初全市统考,我校由<b>国家示范名校名师</b>主讲的复习指导课程正在编班上<b>课(免费试听一周)</b>,请选择我校复读的学生本周前来办理入学就读手续,额满即止。</p> <p>我校特邀<b>南京师范大学</b>等知名院校的教授、学者,开设<b>影视艺术高考强化班</b>(广播电视编导、播音与主持、戏剧影视文化、影视导演、戏剧学)。</p> <p><b>到天元复读,走成功之路!</b></p> <p>校址:东南大学文园接待中心103室(太平北路134号鸡鸣寺车站旁) 电话:83361940 83363152 13805150727 网址:www.njtyedu.com</p>
--	--