

吃水果,“劳动牙齿”比直接榨汁更健康

专家表示:经常喝果汁会增加患糖尿病的风险

对于那些不喜欢吃水果的人来说,喝一杯鲜榨果汁无疑是获得维生素、矿物质的最佳选择了。最近,据《英国医学杂志》刊登的一项研究成果显示,果汁固然美味、新鲜,但如果经常饮用的话,有可能会患糖尿病。这个结论让很多人感到纳闷,都说鲜榨果汁健康,怎么喝多了会得糖尿病呢?吃等量的水果为什么没有这种担心?

根据《英国医学杂志》报道,多吃蓝莓和苹果能够有效预防糖尿病,但是如果换成同等的果汁,那么得糖尿病的风险就会大大增加。

中国农业大学营养专家解释说,吃甜味水果不会增加糖尿病危险,喝果汁却可能增加这种危险。所以,无论榨果汁的吃法显得多么时尚,还是直接啃水果为好,劳动牙齿比直接榨汁更健康。

曾有研究者专门研究了同样

的营养成分,分别以固体和液体的形式摄入,结果血糖血脂反应和饱腹感均有不同。固体水果的效果远远好于液体。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任金晖也赞成这样的观点。

金晖说,因为水果中有粗纤维,能够促进排泄,而目前有研究也发现,肠道中的菌群和糖尿病代谢有很大的关系。纯粹的果汁往往含糖量高,容易患上糖尿病。

金晖也建议尽量减少果汁的饮用,因为一杯100毫升的橙汁含有15克碳水化合物,热量为60千卡(相当于50克米饭)。有些糖尿病患者可能对这点热量不以为然,但是,如果要尽情享受用刚榨出来的新鲜橙汁,大概不会只喝100毫升,一般每次至少要饮用200~300毫升,其结果一定是血糖升高。如果经常饮用高糖的果汁,还可能导致肥胖和高甘油三酯血症。

现代快报记者 安莹

苏教版六年级上册数学书里的拼图错了? 专家:图的确是错的,但书没错

快报讯(记者 黄艳)前天晚上,一位网友在论坛上发图发文,质疑今年六年级数学书第123页右边第二张拼图是错误的。

这位网友表示:“不知道审图的是怎么审核的,这要误导多少学生啊。”

随后,现代快报记者请教专家了解到,这张图的确是错误的,但书没有错,因为这张图本身就是设定为一个错误选项。

在网友提供的两张图中,可以清晰地看到,这是“苏教版”小学六年级上册的数学教科书,这也是全国很多省份都在使用的小学课本。

网友提供的课本第123页的照片上有五幅图,左边两幅,右边三幅,右边的中间一幅,被网友用红圈画出,也就是被指有错的那一幅。

现代快报记者采访了南京市数学学科带头人、南京市南昌路小学副校长张仁进,他随后给记者发来了这本课本第14页的照片。

14页上的第6题是一道操作题:下面哪些图形沿虚线折叠后能围成长方体?先想一想,再把第123页上的图形剪下来折一折。“看到这道题,应该就能明白了,第123页上的图是第14页第6题上的图的放大版,方便学生自己动手操作。”张仁进说,第6题明确了,问哪些图形沿虚线折叠后能围成长方体?这也就是说,不是每个图形都能围成长方体。

张仁进解释,“网友质疑的那幅图,本身就是编者设下的错误选项,是不能围成长方体的。所以单看图,会以为是错的,结合第14页再看,就了解题意,知道课本没错了。”



第123页上,网友认为是错的图



第14页上的题目

身份证复印件被盗用 警方支招:请加签注

突然接到银行通知,称其有信用卡恶意透支,而他根本就没有办过信用卡,这是怎么回事?原来他被人用身份证复印件冒办了信用卡。玄武警方表示,利用身份证复印件实施的违法犯罪行为中,冒办信用卡是比较常见的。

针对此类违法犯罪行为,警方发布提醒,请市民给身份证复印件加上签注,标明复印件的用途。

现代快报记者 陶维洲 特约记者 杨维斌

被人冒办信用卡遭银行追债

今年6月,市民陈东突然接到了银行的催账单,称他的信用卡透支两万多元没有还。这让陈东感到莫名其妙,自己根本没有办过这家银行的信用卡,于是他选择了报警。

玄武警方接到报案后,对此事进行调查后发现,银行的办卡资料中有陈东的身份证复印件。由此,民警判断,应该是有人冒用了他的身份证复印件。经过回忆,陈东想起来,自己半年前曾去一家单位应聘,当时按照单位要求交了一张身份证复印件,难道是这家单位在搞鬼?

警方经过侦查发现,果然,这家单位的老板利用收来的这些应聘者的身份证复印件,冒办了很多信用卡,用于自己资金周转。目前,这名老板因涉嫌信用卡诈骗罪已被警方依法刑事拘留。

给身份证复印件上“保护符”

那么,有什么办法能堵住这一漏洞呢?“其实,对于每一份复印件,最好都要写明其用途,并签上自己的名字,以示委托。”玄武公安分局人口管理大队教导员李克俭表示,这样如果该复印件超出了

写明的业务范围,那么复印件主人就可免责,“我们把这个过程形象地称之为签注。”

在微博上,不少公安机关官方微博都推荐了给身份证复印件加签注的方法。

那么该如何填写身份证复印件签注呢?李克俭介绍,内容可以分为三行,第一行写“提供给某某单位”,第二行写“申请的业务名称”,第三行注明“他用无效”,最后再签上自己的名字。而且,这几行字要写在复印的身份证上面,但不要遮住名字和身份证号码。而且,在每一行字后面最好做个记号,比如加一条横线,以示已经写完,避免被人添加其他字。

李克俭同时提醒,在申请信用卡、手机号、基金等业务时,对于申请书上不需填写的内容页要画上叉叉,以免被别人冒填。



身份证复印件正确签注方法 图片来自微博

求职

待聘

● 厨师 ● 会计
● 驾驶员 ● 其他

厨师待聘

待聘 18年厨,江、淮、川、杭菜、下关佳。13512516812
待聘 传授面。18705159096
待聘 中高档专业火锅。18756276473
待聘 十年中西厨。13913892680
待聘 20年大厨,特色多。13057535776
待聘 家常厨。13813920841
待聘 厨 10:30-13:30,2500。13813083244
待聘 实力川厨、单可、包佳。18020126348
待聘 精家常,土菜。13915984284
待聘 20年厨,诚稳,土菜,家常,江海鲜,5500。13675166907
待聘 大锅小炒。13770543660
待聘 实力厨,人齐,包佳。13042594442

待聘 特色川厨,有实力。15261879860
待聘 厨,精家常。13913935674
待聘 18年厨6000。18761680592
待聘 实力大厨,精家常、土、淮、五千,单可包佳15996230934
待聘 厨。15295551543
待聘 厨5000。18351007193
待聘 汤包或面条。15850749035
待聘 厨。13913003801
待聘 21年特色大厨,翻新快,人诚。15850568144
待聘 15年厨,诚,快。15050544958
待聘 川厨,善管理,可包。18260022592
待聘 厨。18305153250迈附近
待聘 家常厨,15861753936
待聘 厨,快,稳,5000。13404161817
待聘 拉面师。15205184471

待聘 中午厨。13270888949
待聘 实力厨,精家常,有特色,郊可。18915929730
待聘 家常炒菜。13057686292
待聘 农家土菜,人诚艺精。13512525409
待聘 厨4500。18951805583
待聘 厨,精家常,农家。18305147112
待聘 品好艺精大厨,江宁。13174084661
待聘 厨,求稳。15850543197
待聘 15年厨,川,江,土。13913811436
待聘 好厨。13915900406
待聘 精川湘厨。15195838705
待聘 好厨,稳。18260004969
待聘 厨16年,精家常土菜,稳。13512502718
待聘 厨14,诚稳,精家常 5500。13260818512
待聘 厨 4000。15951899471
待聘 米线厨。13401901084
待聘 川厨+火锅,郊可。13451872756
待聘 厨。13813906280
待聘 厨5000。15895878704
待聘 配4000。15298379184
待聘 点心师。13813990649

待聘 配菜。15252472237
待聘 家常厨 4300。13912991096
待聘 厨,精家常,土菜。13400054537
待聘 18年厨,精家常、土菜。18751890316
待聘 厨+配+服。13814078911
待聘 土、川、家常。13851557636
待聘 厨5500。18652967729
待聘 实力川厨。15996480518
待聘 厨、人诚、艺精、晚可。13770600670
待聘 家常、土菜。13770724432
待聘 厨,快、稳。15850523266
待聘 20多年厨,特色多,包佳单可。13815449926
待聘 厨,江宁。13914776021
待聘 精品川湘菜名厨,干锅,火锅大师,可传技,小免,包。15923353805
待聘 配菜+打荷。13951701530
待聘 小煮面。13851471346
待聘 厨,能吃苦,低 5800 免。13914738617
待聘 家常厨,4200。15150575780
待聘 包厨+配。13337702005
待聘 家常厨。15850507770

会计待聘

待聘 代账、质优、价低。66026759
待聘 代账80元起,理账。84695136
待聘 代账,上门,价低。52301319
待聘 代账,质优,价低。15305180897
待聘 会计师代账。52976880
待聘 代账。13813043896
待聘 代账,注册。13645155745
待聘 专业代账。13776631515

驾驶员待聘

待聘 好司机。18951874070
待聘 自带七座商务车。18751851186
待聘 自带新依维柯。15251800373
待聘 自带面包车找工作。13675174288
待聘 皖A2,安驾16年,稳。13770634658
待聘 本人有现代悦动、大客执照,如有单位和个人需租,请联系。13851633073

其他待聘

待聘 本人想做7-3钟,白,双。15951881153

现代快报分类广告便民服务站:

| | | | |
|--|---|--|--|
| 洪武北路 55号置地广场一楼现代快报分类信息中心。电话: 84783581、84783538 杨公井 : 66036623, 84611180 南湖 : 南湖长虹路129号2幢106室南湖公园南门旁。电话: 86564459、86604837、52300672、86289095 | 大方巷 : 已搬至三牌楼大街160号。电话: 86636781 三牌楼 : 三牌楼大街160号(楼子巷小区内)。电话: 83450236 中和桥 : 中和桥5号3栋门面(石林家具广场后)。电话: 84499683 原秦虹店 搬至建康路423号。52633449 | 长营村 : 十字街70号18栋107室。电话: 85525150 建康路 : 建康路423号华联超市巷口内。电话: 84404589、52633449 杨将军巷 : 网巾市红庙小区10号109室。电话: 84785564 仙林大学城 学衡路11号。电话: 13851642943、13815413775 | 浦口 : 浦口珍珠街18号(服装城168站台旁)。电话: 58409565 江宁站 : 江宁东山东北沿路166-4号,103底站向前。电话: 52283256 大厂 : 大厂园东路95号(一匹马广告公司一楼)。电话: 57060924 |
|--|---|--|--|