

冬天屋里冷,一开空调却发现它不制热了

打维修电话?先看看“避坑指南”

本报讯 (记者 张钰芸) 入冬以来,申城不少家庭都开启了空调或地暖,各种取暖保暖电器的使用频率也越来越高。记者昨天从962512上海家电维修服务热线获悉,近期各类热能类电器使用频率加速导致的故障报修有所增加。

“冬季家里首次打开暖空调,最常见的问题是启动不了和不制热。”上海电子产品维修服务行业协会黄建平提示广大用户,空调启动不了,先检测电源是否有问题,没问题再检查遥控器有没有电,是否能正常使用。一切正常则要考虑是不是室外温度太低。

一般的老旧空调在室外温度低于-5℃(变频空调在室外温度低于-10℃)时可能无法启动,可以试试在外机上浇一盆开水,然后把启动温度调到20℃左右开机,待空调运行稳定后再慢慢调高温度。空调不制热,一个原因也可能是室外温度低,市民可以调低开机温度,启动后运行一段时间再慢慢调高。另一个原因可能是药水不足,这就需要请专业人员上门维修了。

寒潮过后,制热电器进入维修高峰。为确保市民安全使用电器,市商务委要求962512上海家电维修服务热线、上海家用电器行

业协会、上海交电商业行业协会、上海电子产品维修服务行业协会(“一台三会”)在寒冬季提供安全到位的服务。全市16000余名持有上海市家电维修统一上门服务证的服务人员必须持证上门、亮证服务;所有本次向社会推荐的360家正规服务企业都必须明示收费标准,不得小病大修或随意增收费用。

目前,本市家电维修行业已做好预案,发挥各生产企业售后服务主体保障作用,推进行业协会相关企业间服务力量、服务资源和服务信息共享整合,发挥962512热线统筹服务能力,保证服务高峰期间36小时内的响应

速度。对老人、儿童和特殊人群等重点人群,要保证在24小时内解决问题。

市商务委提醒广大市民,家电维修要注意通过权威渠道了解品牌厂家的电话,比如12345市民热线、12315消保委热线和网站、市商务委官网、962512上海家电维修服务热线和网站,以及相关行业协会咨询电话(上海家用电器行业协会:65661637/上海交电商业行业协会:52285810/上海电子产品维修行业协会:63080038)。对上门维修的服务人员,要注意核对他们持有的统一上门服务证。



蜡梅香

这几天,沪上不少公园绿地上,蜡梅悄然绽放,幽香怡人。图为世纪公园7号门附近,来自四川大巴山的蜡梅争相绽放吐蕊,梅林间暗香浮动,沁人心脾,吸引不少市民游客前来赏梅拍照,也给即将到来的乙巳年新春增添了一份喜庆年味 杨建正 摄影报道



草莓甜

章姬、红颜等沪郊草莓近日甜蜜上市。今年因种植前期气温偏高,影响了花芽分化和生长,上海本地地产草莓上市期有所推迟,直到上月下旬才成规模上市。图为金山区亭卫公路旁一草莓种植园,果农正在采摘已成熟的草莓 特约通讯员 庄毅 摄影报道

最近一段日子,“干噎酸奶”成了食品界的“新晋网红”,俘获了一大批年轻粉丝。网友品尝后调侃:“咽的时候脖子要伸得很长”“吃完这款酸奶脖子能长出八块腹肌”“越噎越上头”……

“干噎酸奶”到底是什么、有什么“魔力”?食用时又该注意哪些问题?记者请上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养师姚迎叶来“解锁”一下。

卖点在哪里

所谓“干噎酸奶”,只是网友基于其口感的一种戏称,原名“希腊冷萃酸奶”。它通过静置将普通酸奶中的大部分乳清过滤去除,质地浓稠非常厚实,有着类似冰淇淋或奶油的口感。

“干噎酸奶”算不上美味,卖点主要在于猎奇和营养特色,它的能量和三大营养素含量发生了变化。”姚迎叶分析,与普通酸奶相比,相同重量的“干噎酸奶”,能量、蛋白质、脂肪和钙含量都更高,碳水化合物(主要是乳糖)含量更低,适合乳糖不耐受人群。很多“干噎酸奶”在制作过程中会加入大量活性益生菌(如嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌),因此会带来类似益生菌酸奶的作用,如调节肠道菌群、改善免疫力等,但效果因人而异。

“目前市面上希腊冷萃酸奶品种非常多,市民可尽量选大品牌的产产品,并仔细查看营养标签。”姚迎叶说。

减肥可以吃

“干噎酸奶”营养价值不错,那减肥可以吃吗?它是否像传说的那样“很开胃”?

“单从本身营养价值来看,它的确适合在减重期间食用,尤其是无糖零脂的‘干噎酸奶’,具有高营养密度、高饱腹感、消化速度较慢等减重饮食所需的优势。”姚迎叶说。

岳阳医院营养师解读食品界「新晋网红」

不过,网络上有很多“干噎酸奶”混搭分享,比如加大量水果、蜜饯、糖果、坚果,制成高能量酸奶碗。“整体饮食搭配也要合理。如果不注意三餐限油限盐限糖,不控制总热量摄入,很难达到减重目标。”姚迎叶表示。

营养师建议,可以用“干噎酸奶”搭配即食麦片、新鲜水果、原味坚果作为三餐之一,或者一餐的部分替代(同时减少其他食物摄入量)。这样不仅可以利用其高饱腹感达到减少进食量、降低进食频率的目的,还能满足基本营养需求。但要注意,尽量少添加糖浆、蜂蜜、果酱、巧克力、饼干等高热量食物。

“复刻”要当心

网络上也有不少人分享:临近春节,回家面对“亲戚盘问”,只要给大家一口“干噎酸奶”,他们就无暇顾及了。那么,“干噎酸奶”人人都能吃吗?

姚迎叶认为,对消化功能不佳的人群,如慢性胃炎、胃溃疡患者,“干噎酸奶”因蛋白质、脂肪含量较高,且属于冷食,可能会加重消化负担,引发胃肠道不适。老人与幼儿也并不适合——“干噎酸奶”质地浓稠,难以咀嚼和吞咽,一旦照顾不当,可能发生呛咳甚至有窒息的危险。

“干噎酸奶”制作原理简单,引来不少网友“复刻”。不过,已有市民食用自制“干噎酸奶”后出现恶心呕吐,送医后被诊断为细菌超标。“首先,要确保原料安全,选择新鲜、优质的酸奶;其次,要保证制作过程的卫生,如选择一次性的、食品加工专用的过滤布或装置,保持双手清洁等。”姚迎叶说,“第三,要注意储存方式,密封冷藏,与生肉、生海鲜、沙拉等易被李斯特菌污染的食物分开存放;第四,要控制储存时间,不宜超过三天,最好尽快吃完。”

本报记者 邵阳

牛油果、藜麦、生菜……这些,都是在年轻人中流行的“轻食”。号称“低热量、低脂肪、高蛋白、高纤维并兼顾饱腹感”的轻食,真的如想象中那样健康吗?近期,上海市消保委针对60款轻食样品的热量及营养做了评测,发现并非所有样品都符合“低卡少盐”标准,甚至有产品的能量高达宣称值的5.61倍。

大多数表现好

消保委测试人员以18元—120元不等的价格,从商超、连锁餐厅、轻食小店等购买了60款“低卡”“低脂”“营养搭配”“健康”的轻食,包括沙拉、健康碗、健康套餐等,委托相关实验室将食材分类称重,测试蛋白质、膳食纤维、脂肪、能量、钠、碳水化合物等成分含量。

轻食产品食材丰富、搭配多样,但消费者和商家对其认知定位存在差异。不少人认为轻食就是素食沙拉,但这60款样品中仅3款为素食类,食材主要是生菜、西兰花、黄瓜、番茄等,辅以少量坚果和莓果,提供的能量值和蛋白质均较低,并不适合作为正餐。追求饱腹感的人会选择含谷物或薯类的产品,如藜麦饭、杂粮饭、荞麦面、谷物碗等。样品中谷薯类食材重量占比在6.9%—55.6%之间,平均为36.3%,能提供充足的碳水化合物。有增肌诉求的健身人群青睐肉类蛋白,95%的样品含鸡肉、牛肉、海鱼、虾等,重量占比在11.5%—35%之间,平均为22%。

测试发现,绝大多数样品的蛋白质和膳食纤维表现较好。53款样品的蛋白质满足女性午餐需求,47款样品的膳食纤维满足午餐适宜摄入量,24款样品的脂肪在一顿午餐的可接受范围内。

也有能量超标

“低卡”“少盐”是消费者选购轻食的重要原因,但测评发现有10款样品的能量值超过

流行轻食真的「低卡少盐」吗

市消保委评测发现有产品能量竟超炸猪排蛋包饭

男性午餐需要量(820大卡),53款样品的钠含量超过午餐适宜摄入量(600毫克)。在28款标注能量值的样品中,有24款实测值分别达到其标称值的1.14—5.61倍。如一款“减脂鸡胸肉藜麦沙拉”,实测能量1544大卡,是标注值275大卡的5.61倍,比一份炸猪排蛋包饭还要高;且钠含量高达2880mg,与一碗辣肉冷面相近,一餐就远超一天的适宜摄入量。

酱料不起眼,但所含的钠和能量也不可低估。有40款样品附带酱料包,如油醋汁、沙拉汁、自制酱汁等,钠含量普遍偏高,在餐食中平均占比35%。麻酱汁能量最高,甚至能达到总能量的15%。食用时若酱料加得多,很可能会事与愿违。

尽快构建标准

问卷调查显示,追求健康生活(66.0%)是消费者购买轻食的主要原因。轻食以“低卡”(67%)、“少盐”(74.94%)、“低脂”(67%)区别于普通餐食,仅5.25%的人认为轻食无健康作用。在消费人群中,女性(63.73%)、26—35岁(43.61%)、超一线城市(31.34%)的人群占比较大。

消保委表示,目前轻食领域缺乏统一的行业共识,各品牌依据自身特色对轻食作出各种诠释。因此,构建一套内容详尽、覆盖企业尽可能多的轻食标准,对激发行业创新潜能、维护市场公平竞争环境具有重要意义。

消保委提示,消费者应关注食材搭配,选购包含蔬菜、谷薯类、优质肉类、水果、大豆及坚果、奶及奶制品等六大类食材的轻食,保证营养均衡;关注营养成分、热量及是否含过敏原;合理使用酱料,优选低盐调料(如橄榄油、柠檬汁)等,亦可将酱料与食材分开,按需添加;注意产品烹饪方式,尽量选择水煮、蒸制、烤制的,避免油炸、煎炒等高脂高盐的,以增加身体负担。 本报记者 金曼矣