



碘盐虽好 可不要多吃哦

预防碘缺乏病,记住每天10克碘盐即可

星女郎

碘又被称为“聪明元素”,是宝宝生长必不可少的营养素。今天是我国第19个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“科学补碘,健康一生”。专家称,安徽人每天吃10克左右碘盐就可补足一天所需的碘。 李多富 记者 李皖婷

每天10克碘盐即可

预防碘缺乏病最重要的对象是婴幼儿、儿童,及准妈妈或哺乳期妇女。

省疾控中心地病科科长李卫东告诉记者,“只要正确食用碘盐,就可以有效预防碘缺乏病。”根据我省最新的流

行病学调查和评估,安徽人每天只要吃10克碘盐,就可以满足一日内碘的需求量。对于特别需要补碘的人群,如孕妇和哺乳期妇女,还可以通过食用紫菜、海带等富碘食品来补碘。

不过碘虽被称为“聪明元素”,但补过头了也会适得其反,“会诱发甲状腺功能减退或自身免疫甲状腺炎。”甲状腺功能亢进和甲状腺炎的患者等少数人也不宜食用碘盐。

举报假盐最高奖20万

我省盐务部门对举报涉盐违法案件将给予奖励,如果您碰到非法行为的,可以向省盐务局和合肥市盐务

局举报,电话分别是0551-5284110;0551-5526891。举报经查实处理后,举报者可获得财政部门最高不超过

20万元的奖励,此外,盐务部门还依照不同类的涉盐违法行为,给予最低200元、最高1000元/吨的奖励。

延伸阅读 怎么吃碘盐? 炒菜出锅时放盐最好

因为碘元素及其同族的其它元素在高温、潮湿环境,或遇到食醋等酸性物质,就很容易挥发掉,所以家庭在购买、保存和使用碘盐时应该注意下面一些问题:

- 1.购买合格碘盐,随吃随买,不要长期存放。
- 2.碘盐要隔热防潮,用有盖的棕色玻璃瓶或瓷缸盛放,放在阴凉、干燥处。
- 3.炒菜出锅时放盐效果好。

- 4.不要用油炒碘盐。
- 5.腌制成菜时用碘盐。
- 6.食补:海产品,如海带、紫菜、鲜带鱼、蚶干、蛤干、淡菜、海参、海蜇、龙虾等。陆地食品则为蛋、奶及肉类。

姓名:田静
安大艺术学院2011级导演系
身高:166cm
体重:48kg
座右铭:凡走过,必留下善意的痕迹。



86项职业资格考试收费设上限

星报讯(崔浩 记者 王玉) 涉及计算机、会计等职业类考试,每年都有诸多人参加,昨日省物价局出台了相关政策,考试费标准实行

每人每科50元的上限管理,此次改革涉及我省22个部门的86项职业资格类考试,预计每年将减轻考生负担1200余万元。

D5431次动车增开定远站停靠

星报讯(记者王玉) 因定远及周边地区前往温州方向的旅客较多,昨日记者从铁路部门了解到,自5月15日起,京沪高铁定远站将新增一趟动车组旅客列车D5431次。

温州-温州南,其中定远站9:33到,9:35开,滁州9:54到,9:56开,之后开往南京南、常州北、无锡东、苏州北、昆山南、上海虹桥、松江南、余杭、杭州南、绍兴、余姚、宁波东、三门县、台州、温岭、乐清17个站,当天17:14抵达温州南站。

火车站、机场、公园 停车收费5月20日起执行新规

星报讯(记者 王玉) 昨日合肥市物价局对合肥境内的机场、火车站、公园等四大停车场收费进行了核准。收费标准从5月20日开始执行。

据介绍,被核准后,骆岗机场停车场收费标准不变,即小型车辆

6元/4小时内;大型车辆8元/4小时内。

火车站停车场:2小时(含2小时)以内5元/车次;2-10小时(含10小时)10元/车次;10-24小时15元/车次。

逍遥津地下停车场:不分车型2小时(含2小时)以内5元/车次;2-

10小时(含10小时)10元/车次;10-24小时15元/车次。月票和年票收费标准由停车场按不高于上述收费标准自主制定。

据悉,以上价格为最高指导价,执行中不得突破,可适当下浮。收费单位要实行亮证收费。

距离2012美的空调史上最强优惠活动还有4天……

全线产品 直逼底线 今夏买空调就选美的全直流

经过了“五一”假期集中促销的洗礼后安徽的空调市场变得冷清起来,然而,自从昨日美的空调发布了“5月19日至20日将上演2012年史上最强优惠活动”的信息以后,安徽的空调市场再次沸腾起来。很多消费者拿着报纸,带着心中的疑问,来到各大电商场的的美的空调展厅,或者直接打电话到各个报社,试图一探究竟。



优惠惊心动魄 买1台送2台,更多惊喜继续揭秘中……

“我代表美的空调告诉大家,我们的活动消息是真实的。美的近几年在安徽的迅速发展和不断壮大,离不开江淮父老一直以来的支

持和厚爱。“吃水不忘打井人”,作为世界500强企业之一,作为中国空调业的龙头企业,美的有责任让家乡的父老都用的上质优价廉、称心如意的空调,让家乡的父老过一个清凉舒适的夏天。”合肥美的制冷产品销售有限公司总经理谢瑞郑重地告诉消费者。

“5月19日、20日美的空调全线产品,直逼底线,惊爆机型买1台送2台,更有更多好礼相送!具体的活动细节,我们暂时还在保密中,敬请广大的消费者近期高度关注美的空调,这个周末,

美的一定让您选到低价格、高品质、好服务的空调!让我们拭目以待!”合肥美的制冷产品销售有限公司市场部部部长告诉消费者。

清凉过夏天 专家支招帮您选空调

进入5月,天气真正的热了起来。“如何选个称心如意的空调?”又成了此时最热门的话题。专家为您支招:第一招:看材料,比质量,对比了解空调铜管壁厚度和整机尺寸、大小、重量;第二招:看技术,比先进,了解变频空调的发

展趋势,认准变频空调技术的发展主流;第三招:看售后,比服务,询问安装队伍情况,还要比较后期服务是否终身无忧。

比质量 比服务

买美的空调等于吃下“定心丸”

空调属耐用消费品,因此很多厂家都设置了1-6年不等的包修期。但普通品牌空调,过了包修期后厂家就不再管了,一旦出现故障,用户则需支付不菲的上门费、维修费、拆卸费等。日前,我国空调行业领导者美的宣布,从2012年3月1日起,凡购买美的

全直流变频空调的消费者,自购买之日起两年内,若因产品本身质量问题,均可享受“免费包换”服务;同时,美的独家推出的“变频空调无条件十年包修”政策可以同时享受。

据了解,当前国家对家用空调的三包规定为“整机包修一年、压缩机等核心部件包修三年”。目前,除美的空调外,国内空调企业几乎只提供整机三年或六年的包修服务政策。美的空调此举,无疑给消费者吃了颗定心丸,让您再无后顾之忧。(王川)

美的 Midea

美的:中国变频空调的领航者

全直流变频空调 买变频 选美的

变频认主流 美的全直流

看趋势 行业趋势才是主流

今天的高端技术 就是明天的普及技术

全直流变频技术应用在各大品牌最高端、最高效的产品上,成为空调行业技术发展的必然趋势。

美的空调,主导全直流变频技术新时代!

美的全直流变频空调:最低频率≤1赫兹*、最低功率30瓦*、省电高达59%*、最低噪音20分贝

注:*数据来源于国家权威检测机构,以3D+型号为例