



即食燕窝含量过低？

专家：3%干燕窝的有效成分足够

最近有媒体曝出，一些即食燕窝97%为糖水和增稠剂，最高燕窝含量仅为2.5%左右，营养价值甚至还不如鸡蛋。对此，全国城市农贸中心联合会燕窝市场专业委员会回应称，这一配比符合燕窝的科学食用方法。 ■据《北京晚报》

燕窝含量低就没营养？

国燕委理事长马增俊表示，燕窝是一种特殊的食材，经过3到4小时的泡发，燕窝的发头可达6至8倍，如果炖煮后，发头会达到12至18倍。以一瓶即食燕窝净重是100克，以投放1克的干燕窝为例，燕窝经过泡发和炖煮后，燕窝重量会达到12到18克，因此3克的干燕窝经过泡发后，足以炖煮出一碗浓浓的燕窝。以一碗燕窝150克为例，固形物含量超过25%，燕窝酸含量约140mg，因此即食燕窝中3%为燕窝、97%为冰糖水的配比，“是符合燕窝科学食用方法的。”他认为，“即食燕窝中3%的干燕窝，含有的唾液酸足够起到关键作用，如果用这个比例来贬低即食燕窝是非常错误的。”

低浓度的即食燕窝（浓度低于20%）会添加微量的增稠剂（一般是琼脂）。专家称，添加增稠剂的作用只是为了增加水的密度比重和张力，使燕窝固形

物不会出现下沉的现象，其目的就是为了保持产品的形态而已。如果是100克的即食燕窝，添加琼脂的量也只是0.06克到0.1克，这个量是完全可以忽略不计的。即食燕窝中添加增稠剂是安全的，也符合国家食品安全法，对人体没有影响。

“评价燕窝营养的标准不在于蛋白质，唾液酸才是燕窝的关键成分之一”，厦门大学教授李红卫解释，以蛋白质来判定燕窝营养价值不如鸡蛋是错误的。干燕窝蛋白质含量为50%，假设一天食用3至5克燕窝，通过燕窝摄入的蛋白质不到3克，但是对比唾液酸的含量，1克干燕窝相当于40个鸡蛋。而且，唾液酸才是燕窝发挥作用的最主要成分。

常见的燕窝掺伪方式

据国燕委介绍，常见的燕窝掺伪方式有3种：一是刷胶挂浆，将琼脂、银耳、猪皮和淀粉等加工品或其他胶质涂抹在燕窝挑完毛后的天然缝隙上，降低燕窝纯度，增加燕窝重量；二是粘碎增重，一些劣质燕窝被混入名贵燕窝中以次充好，如用草燕等劣质原材料加工混入燕条、燕碎等；三是添加其他物质，如添加银耳、卡拉胶、红色海藻、猪皮、明胶、淀粉、琼脂等到燕窝中，用以制作即食燕窝罐头。

□ 荐读

你有多谦卑 就有多高贵

尊重，是一种修养与品质，有一种不俯不仰的平等，它能让人心情愉快，心率平顺，拉近了关系，毕竟你尊重别人的同时，也获得了尊重。

叶嘉莹说过：“现在好多人都以强者为德，夫妻、朋友吵架，你凶，我比你还要凶恶，都以为自己要做个强者才是最好的，我小时候学习的不是如此，弱德是一种德，需要坚强地持守。”

无论有多么艰苦，她都守住了自己，不以暴还暴，始终坚守修养，“我的一生不是很顺利，有很多坎坷，我有弱德之美，但我不是一个弱者。”

什么才是真正的高贵？

张国荣出演的《流星语》讲述证券人阿荣在金融风暴中输得一败涂地，万念俱灰中捡到了一个弃婴，两人住在养老院的天台木屋上，家徒四壁，唯一享受不尽的是彼此给对方爱，因为这个弃婴的存在，让阿荣虽然从人生巅峰跌落到最低点，依然顽强地快乐活下来。他的怜悯与同情，看到了一个更弱小的生命，去拥抱、去安慰。滋生了力量，感受到强大，虽然他承认自己无力掌控世事，也承认身处不公，但无需别人替自己讨回公道，这种从容，就是一种美德。人有弱德之美，心自从容，亦是高贵。

合肥体彩爱心志愿者联盟在行动

近日，合肥体彩爱心志愿者联盟一行六人来到舒城杭埠镇，对前期获得捐助对象信息进行实地调查了解。体彩爱心志愿者联盟首先来到杭埠镇镇政府找到分管妇联段主任，由段主任带着前往受助人所在杭埠中心学校进行了解。

体彩爱心联盟此次的爱心资助对象是11岁的张一婷，今年上小学五年级，家中有父亲、妹妹、爷爷、奶奶，一共五口人。但家庭的状况在母亲生妹妹的时候心脏病发作去世后如履薄冰，因为父亲和爷爷有轻微精神疾病，母亲去世后，一家的生活来源主要靠父亲和爷爷的零星务工所得，以及村里的流转补贴600元/年和政府困难补贴等，一家人的生活一直处于拮据状态，但从婷婷所在学校的校长和班主任处得知，婷婷虽然家庭贫困，但在学校表现良好，学习成绩优异，懂得关心同学，是老师的小助手，同学的好伙伴。

即使家徒四壁，乖巧懂事的婷婷还是努力读书。体彩志愿者一行对受助人现场捐助500元，鼓励婷婷好好学习、乐观生活，并与当地妇联及学校互换了联系方式，以便后期对婷婷的进一步援助。

据悉，本联盟以合肥体彩从业者组成，包括体彩业主、销售人员、体彩中心工作人员等。联盟主要以开展公益活动为主，关注孤寡老人、留守儿童等弱势群体。

在献爱心的同时，合肥体彩爱心志愿者协会组织成员空闲之时走出彩票店的狭小空间，举行徒步户外、亲子活动等一系列有意义的活动。体彩爱心联盟一直坚持用我慈善我快乐、做负责任可信赖健康持续发展的中国体育彩票为生活信条和工作动力，在壮大这支充满爱的队伍同时，坚持热心慈善事业，不忘初心，不忘社会责任，沿着心灵的召唤，不断前行。 ■秦琼



大派奖前热身，利辛彩民喜中18万

体彩超级大乐透6亿大派奖开始，忠实粉丝们个个摩拳擦掌、跃跃欲试，准备大战一番。也有好多彩民在派奖前提前研究走势，备战大乐透大派奖。利辛县一彩民在大乐透热身投注中，喜中二等奖，揽获奖金18万多元。

4月7日中午，吴先生（化姓）来到体彩27824投注站，开始研究大乐透的走势，准备模拟一下，为6亿大派奖做准备，结果发现有几个号码不错，舍不得放弃，就把模拟变成了实战，“我当时想，如果放弃了，万一中了，太亏了，这几个号码太好了，真舍不得放弃；万一不中，就当是热身了。没想到这期的开奖号出的都是明号，就按走势出的，我中了二等奖，挺幸运。”吴先生满脸喜悦，“二等奖我中过几次了，春节前刚刚中过一次，就是没中过一等奖，看看派奖期间

可能中个一等奖。”

吴先生说 he 投注的号码全部按走势图分析的，前区选了9个号，后区选了两个号，并进行了追加。他投注的号码是02、07、14、21、23、24、29、32、35+02、10，当天的开奖号码是：02、07、14、29、32+10、11，开奖信息显示，全国共开出一等奖2注，每注奖金1000万，其中追加1注，追加奖金600万；二等奖84注，每注奖金109572元，其中追加46注，每注追加奖金65851元。安徽省中得二等奖2注，其中追加1注，就是吴先生的战果。他除揽获1注二等奖及追加外，还中得四等奖及追加20注，五等奖及追加60注，六等奖40注，奖金合计182703元。 ■黄桂峰

竞彩普及日，单关中大奖

2018竞彩普及日来了！体彩竞彩足球再度开售单场胜平负，竞猜盛宴又准时与广大彩民、球迷见面了，又可以让更多球迷朋友们感受竞彩玩法的魅力，体验轻松中奖的喜悦。

近日，彩民吴先生就是在看到蚌埠体彩分中心竞彩普及日宣传以后，被单场比赛吸引走进了该市06004号网点，在经过网点业主简单介绍后，就投注了当天周四003单场比赛，随着比赛的结束，吴先生也中得了13900元奖金。

随着普及日的进行，极大丰富了彩民的选择。精彩赛事举不胜举，每周还会开设10场单场比赛，抓紧时间参与进来吧！ ■董岩