广告词里 四句话最唬人

□云无心

每个人都希望吃到健康食品，许多商家就如大家所愿地提供各类“健康食品”。在各种营养成分、科学术语和最新研究的轰炸中，众多新奇的“健康食品”总能大赚其钱。不过，当我们用专业眼光去审视那些“看起来很有道理”的介绍词、广告词，却发现多数是忽悠，或只是正确的“废话”。

“人体必需的物质”

人体正常运转需要许多物质，但“人体必需”跟“需要补充”是两码事。一种情况是，人体需要的物质要人体自己产生才有用，吃进来的没用，比如胶原蛋白和各种酶；另一种情况是，只要能正常吃喝就不会缺乏，比如磷、氯、钠、脂肪、碳水化合物等等。用某种食物含有多少“人体必需的物质”来显示它有多“健康”，完全是偷换概念。

“含有多少种营养成分”

人体需要从食物中摄取多种营养成分，每一种有各自适当的需求量。除了婴儿，人们每天都吃多种食物，各种食物的总和才构成摄取的营养组成。

一种好的食物，能高效提供某种或者某几种容易缺乏的营养成分（比如蛋白质、纤维、维生素等），而附带的需要限制摄入的营养成分却比较少（比如脂肪和糖）。

而“含有多少种营养成分”是个没有价值的指标。广告中所说的“含有××种维生素、××种矿物质等人体需要的营养成分”，随便抓一把野草去检测，也都可以检测出类似的结果。

“含量比某食物高多少倍”

举两个典型的例子：“玫瑰盐的含铁量是普通盐的几十倍”、“螺旋藻的蛋白含量是牛奶的二十多倍”。前者是因为普通盐中几乎不含有铁，玫瑰盐中只要有一点，就是很多倍。而后者，则是把螺旋藻的干重跟百分之八十多都是水的牛奶相比。

其实不管玫瑰盐中的铁是普通盐的多少倍，每天都只能吃几克盐，其中的铁完全可忽略。螺旋藻中蛋白含量虽高，但每天吃上几克就已价格不菲，牛奶喝上几百克也不成问题，所以牛奶是蛋白质的优质来源而螺旋藻不是。

谈论食物中的营养成分，不考虑正常食用量以及所含的量占每天需求量的比例，说得天花乱坠也都没有意义。

“XX大学研究发现”

任何一种食品或食品成分的健康功效，都要经过多年、大量、各角度、多机构的研究，才能形成共识被认可。“××大学研究发现”往往只是在特定条件、特定体系中的初步研究，有科研价值但远远不足以作出“结论”。很多广告是把研究结果进行歪曲夸大来忽悠公众。

对于不具有专业判断能力的消费者，当看到一种“神奇得无法不心动”的食品，不妨先冷静一下，去看看有没有权威机构或者独立科普的介绍——如果没有，那么就要看好自己的钱包了。

为务工人员购票提供便利

北京西站将回家车票送上门

本报讯（记者 于彧）春运临近，北京西站售票车间的工作人员又开始忙着为过年准备回家的在京务工人员订购火车票了。售票车间在南北广场售票厅专门开辟了务工人员订票专口，为网上、网下需要购票的务工团体提供便利。

位于大兴黄村的北京本草方源药业有限公司和魏善庄镇的兴旺腾飞塑料制品有限公司就是通过提前到专口办理企业资质认证后，获取网订用户名，提前录入购票信息，通过自动配票模式来满足务工人员团体购票需求的。这也是铁路部门为解决务工人员购票难采取的便民措施。

目前，北京西站共办理2016年春运务工团体购票企业资格认证85家，办理团体票两千余张。其中这两个公司共订购团体车票320余张，主要集中在亳州、阜阳、漯河，以及临汾、许昌等劳务输出重点城市。同时，北京西站结合今年网购车票的特点专门制作了12306手机客户端购票指南，指导务工人员使用手机快速便捷地办理网上订票，为今后回家提供一个便利途径。考虑到年根岁末，很多工程施工繁忙，北京西站售票车间安排专人于2016年1月6日为购票较为集中的两家单位送票上门，减少务工人员和用工单位来回奔波之苦。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年1月6日　　单位：元/公斤

品名＼市场	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.98	7.98	9.16	7.58	7.98	8.60	8.36	8.38	8.25	4.36%
土豆/公斤	1.98	2.78	3.36	2.58	2.78	3.76	2.16	2.58	2.75	-5.99%
白萝卜/公斤	2.76	1.96	1.96	1.98	1.96	1.76	2.16	1.98	2.07	4.69%
胡萝卜/公斤	3.76	2.78	1.76	3.18	2.78	1.56	3.96	2.78	2.82	3.77%
大白菜/公斤	0.98	0.76	1.36	0.70	0.78	0.76	1.38	0.78	0.94	-12.66%
西红柿/公斤	7.98	7.98	7.36	9.76	7.98	10.56	8.76	5.38	8.22	25.59%
黄瓜/公斤	7.98	7.96	7.96	8.78	7.96	11.36	7.96	8.78	8.59	4.53%
葱/公斤	7.98	9.16	5.96	8.78	9.16	11.36	7.96	7.38	8.22	23.25%
姜/公斤	5.98	5.98	5.96	5.98	5.98	5.96	7.96	5.98	6.22	-15.28%
蒜/公斤	14.76	9.36	13.16	13.98	11.96	13.16	11.96	11.98	12.54	2.20%
圆白菜/公斤	4.76	4.76	1.96	1.98	4.76	2.76	1.96	3.98	3.37	6.07%
芹菜/公斤	1.98	1.76	3.16	2.56	1.76	2.76	3.76	3.58	2.67	-9.28%
菠菜/公斤	8.78	8.76	8.78	2.56	8.76	11.16	7.36	9.98	8.27	-3.53%
油菜/公斤	7.98	/	5.96	2.56	7.16	9.76	7.12	6.78	6.76	1.63%
富强粉/公斤（古船）	/	/	3.90	4.36	3.98	3.98	3.96	/	4.04	10.88%
大米/公斤	4.58	4.58	5.56	4.20	4.58	4.74	5.56	4.98	4.85	-1.52%
玉米面/公斤	4.40	3.76	4.36	11.60	3.76	5.16	4.78	5.98	5.48	0.83%
绿豆/公斤	13.00	13.96	14.80	19.80	13.96	13.96	13.98	/	14.78	0.00%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	27.98	27.98	27.98	0.00%
大豆油/升（金龙鱼）	9.70	9.68	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	8.96	9.08	0.53%
香油/升(古币)	57.56	57.56	/	55.56	57.56	44.22	57.11	50.89	54.35	-2.28%
后臀尖/公斤	39.60	27.96	27.00	23.60	21.96	29.80	31.60	21.98	27.94	-2.01%
前臀尖/公斤	39.60	19.96	27.00	26.58	25.96	27.80	29.80	19.98	27.09	0.65%
五花肉/公斤	51.60	25.96	37.60	22.32	25.96	37.60	49.60	19.98	33.83	1.24%
牛腩/公斤	83.60	51.60	67.60	53.00	49.76	107.60	59.20	55.96	66.04	2.96%
羊肉片/公斤	87.60	/	73.60	57.60	79.60	69.80	65.60	65.60	71.34	8.26%
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	34.00	13.98	19.80	/	13.98	20.13	0.00%
整鸡/公斤	21.60	15.98	25.60	11.52	15.98	15.60	19.96	19.96	18.28	-4.23%
鸡翅中/公斤	57.60	35.98	53.60	37.00	37.98	39.20	51.80	39.96	44.14	-2.20%
鸡胸/公斤	23.80	/	13.00	11.00	17.98	9.98	27.20	11.98	16.42	-12.74%
三元加钙（袋）243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%
加碘低钠盐（限价）（400克）	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	/	2.80	2.80	2.80	0.00%
白糖/公斤	10.98	7.18散	12.40	10.00	10.98	11.60	13.00	/	11.49	-4.22%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

红楼梦里的养生食谱

《红楼梦》是我国四大名著之一。每当我们在观看《红楼梦》的时候，总能看到里面的许多美食很吸引人，也很滋补，你是不是常常会看着都要流口水了呢？今天教您一道“红楼美食”，让您在营养美味中体会广博的红楼文化。

鸡皮虾丸汤

【原文摘录】

第六十二回：憨湘云醉眠芍药茵 呆香菱情解石榴裙……说着，只见柳家的果遣了人送了一个盒子来。小燕接着揭开，里面是一碗鸡皮虾丸汤，又是一碗酒酿清蒸鸭子，一碟腌的胭脂鹅脯……

【考证分析】

鸡皮虾丸汤，虾肉嫩白色，是海中之宝，高蛋白低脂肪，可补肾壮阳，健脾化痰，益气通乳。用其做汤口味清鲜，虾肉脆嫩。特别是丸子做成白、绿两色，颇有特色。从主料、配料看，这道菜有滋补功用。

【制作方法】

主料：鲜虾肉150克、鲜贝50克、猪肥膘肉50克、鸡皮50克。

配料：菠菜250克、鸡蛋2个。

调料：盐3克、绍兴黄酒30毫升、鸡精0.3克、葱油10克、清汤1000毫升。

方法：

1、虾肉、鲜贝、肥膘肉分别洗净，用刀背捶成细茸状，搅拌均匀备用。

2、菠菜洗净只用叶，放在粗瓷碗内用木锤捣出菜汁备用。

3、将虾肉茸分别装在两个碗内，分别加入盐、绍兴酒、鸡精、葱油、姜汁、清汤、鸡蛋清顺一个方向搅拌上劲儿，其中一个碗内再加入菜汁搅匀。

4、起锅放入凉水，将两个碗中的虾茸分别挤成虾丸入锅，待虾丸全部在水面浮起时，将锅置火上把手勺朝上平行在水面上推动，至虾丸变熟捞起。

5、将鸡皮煮熟，切斜象眼块放在一个汤碗内。起锅放入清汤，调好口味，放入虾丸和鸡皮略煮，锅一开即可盛在碗中。

（王宗）

遗失声明

北京野蟹服装服饰有限公司(纳税人识别号 110105101833466) 于2015年8月25日在朝阳区太阳宫桥附近不慎将北京增值税普通发票丢失,发票代码为1100061650，发票号码:04583167-04583175共计9份发票,由于本企业财务人员工作疏忽造成发票丢失,发票未使用,声明作废

声明北京湘隆宝马旧计算机经营部不慎将营业执照副本丢失，注册号:110108604419887,特此声明作废

声明北京金福缘餐饮有限公司,不慎将北京市地方税务局通用机打发票遗失，发票号:17565611，发票代码:211001560130,声明作废

声明北京新东方御都美容咨询有限公司,不慎将税务登记证正、副本遗失；(税务登记证号:110105077666811)特此声明作废

声明北京天坤嘉曼商贸有限公司,不慎将银行开户许可证遗失，开户行：中国建设银行股份有限公司北京车站街支行,账号:11001069300053006208,帐户:J1000113135901，开户性质:基本账户,特此声明作废

声明北京倾城与诺国际影音文化传媒有限公司,不慎将税务登记证副本遗失,京税证字:110112062814 5X号，特此声明作废

声明北京安福源纺品有限公司，注册号：110106019882340，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由全振芳组成,全振芳为清算组负责人,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

作废声明北京天坤嘉曼商贸有限公司，统一社会信用代码:91110106579085807E,作废公司财务专用章一枚,特此声明

声明北京天顺凯成保温材料有限公司（注册号：11010606304047）,现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后将有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户(家庭经营的由全体成员)签名:刘恩龙 2016年1月8日

声明北京金福缘餐饮有限公司,不慎将北京市地方税务局通用机打发票遗失，发票号:17565611，发票代码:211001560130,声明作废

声明北京东顺凯成保温材料有限公司(京税证字:11010579089486 号) 不慎将税务登记证副本丢失,税务发证日期:2011年12月18日。声明作废

声明北京市东城区天鹰阁工艺品服务部遗失税务登记证正本,京税证字:110102503023116B0 号,发证日期:2006年10月20日,特此声明作废

声明北京中达恒业商贸有限公司（纳税识别号:110229357950615)不慎将金税盘遗失，金税盘号:661549964631,(安装税控抄税脑一并丢失)特此声明作废

注销公告北京龙盛源纺品有限公司，注册号：110106019882340，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由全振芳组成,全振芳为清算组负责人,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

作废声明北京延德安泰物业管理有限公司(统一社会信用代码:91110102069081399H)作废公章一枚。特此声明

声明北京东梵美发中心，注册号：110106604999658,不慎将个体工商户营业执照正、副本丢失,声明作废

声明康源御祥(北京)健康科技有限公司，统一社会信用代码：91110106330286531K,不慎将营业执照副本及食品流通许可证副本遗失,许可证编号:SP1101061410220747,特此声明作废

声明京闽泰源信息咨询中心,不慎将银行开户许可证遗失，开户行:上海浦东发展银行北京万寿路支行,银行账号:1110015474000011O，银行核准号:J1000004585101。特此声明作废

作废声明北京宏安达铁柜厂，注册号:1101060112 15860，作废公司公章一枚,特此声明

注销公告北京博识恒成教育咨询有限责任公司（注销号 110105318125284）经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员:梁蕾、石东。清算组负责人：石东。请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

个体工商户转变企业组织形式公告北京恒丽盛源五金建材经营部，注册号：110106603040457，现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后将有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户(家庭经营的由全体成员)签名:刘恩龙 2016年1月8日

作废声明北京天顺凯成保温材料有限公司（注册号：11010601402403 1）作废公司合同专用章、财务专用章、发票专用章各一枚。特此声明

声明房屋所有权人李亚奎不慎将密云县檀城西区10号楼3单元101的房屋所有权证丢失，所有权证:京房权证密私字第42801号。特此声明作废

注销公告北京虹桥商务国务有限公司，不慎将2010年08月24日办理的组织机构代码证正、副本丢失，代码证号:56039045-7声明作废

声明北京龙圣华国际文化传播有限公司，注册号：110105018274329，经股东决定拟向登记机关申请注销登记，由张红丽成清算组，张红丽清算组组长,请债权债务人自见报之日起45日内向公司清算组申报债权债务,特此公告

声明艾慕新(北京)文化传播有限公司，注册号：110105019681893，不慎将营业执照副本（2-2）遗失,特此声明作废

注销公告北京长阳燕冰商贸有限公司,注册号：110111016471892，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由刘卫萍,王海霞组成,刘卫萍为清算组负责人,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

作废声明正勋投资(北京)有限公司，统一社会信用代码:91110106686694896 2K，作废公司公章,财务专用章、合同专用章、发票专用章、法人人名章各一枚,特此声明

注销公告朝达魂碗厨用有限公司北京销售处，注册号：110104013103889，经总公司决议拟向登记机关申请注销登记，由雷文娜组成清算组，雷文娜作清算组组长，请债权债务人自见报之日起45日内向公司清算组申报债权债务,特此公告

声明北京玉鑫恒达商贸有限公司北京销售处，注册号：110105760942420）不慎将税务登记证正副本及组织机构代码证代码证正副本遗失,代码证号:76094242-0,特此声明作废

声明北京玉生阳光资产管理有限公司，统一社会信用代码:91110000080464349M，作废公司公章、合同专用章、财务专用章、发票专用章各一枚,特此声明

注销公告北京顺投投资咨询有限公司,注册号:110115016919323,经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由:王戎组成,清算组组长为:王戎,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

减资公告北京苑发相做技术有限公司,注册号:110102016099471,经股东会决议向本公司登记机关减少注册资本,由原注册资本1100万元人民币减少至600万元人民币,请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告

作废声明北京远征康达商贸中心（注册号：110106604845316）作废公司财务专用章一枚,特此声明

损毁声明旅课草堂(北京)运营管理有限公司,统一社会信用代码:91110117MA0021ML24不慎将营业执照正本损毁。声明作废

减资公告北京经纬智库管理顾问有限公司,统一社会信用代码:91110108MA001880SQ,经股东会决议向本公司登记机关减少注册资本，由原注册资本30万元人民币减少至15万元人民币,请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告

作废声明北京豪景弘瑞科技发展有限公司,注册号：110101009458323，作废公司公章一枚,特此声明

注销公告北京鹏昱昊宇文化有限公司，注册号：110116017725864，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由吴鹏组成,吴鹏为清算组负责人,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

刊登热线：13311157128