春节快到了，家家户户已开始“囤年货”。不过准备年货也是个技术活，否则花了银子却未必买到健康营养的东西。尤其春节期间走亲访友、盘坐攀谈，吃的时间长，运动时间少，更要当心油、盐、糖摄入量超标，否则只能徒叹“每逢佳节胖三斤”了。选择年货时，一定避开这些“雷”。

囤年货 避开这些雷

□李园园

加工肉及肉酱

培根、火腿(肠)、热狗、腊肉、肉干以及肉罐头、肉酱等肉制品在加工时大都会加入大量盐等进行腌渍，产生的亚硝酸盐在体内会与蛋白质产生的胺类物质结合生成亚硝胺,可能诱发癌症。另外与纯肉相比，加工肉制品的滋味更加浓郁鲜美，除了来自于盐、糖、香辛料的贡献,“增味剂”也绝对少不了，常用的有味精和鸡精之类的含盐高钠复配鲜味剂。“盐”多必失,高钠膳食与高血压的发生有直接的关系，会增加心血管疾病风险。

勾兑饮料、果汁果味饮料

“果汁≠果汁饮料”，果汁中的原果汁含量较高（50%以上），而果汁饮料中的原果汁含量大概只有10%~20%左右，剩下的主体成分就是水和糖了。市面上还有一些“果味饮料”，其中的原果汁含量更低，有的甚至一滴果汁成分都没有，纯属食品添加剂勾兑出来的带有果味的饮料而已。以大家爱喝的橙汁味饮料为例，橙汁的橙色和香气可不是来自真正的橙子，橙子味的香精和色素日落黄、柠檬黄才是最大的贡献者。根据规定，瓶装果汁会在标签中明示其原果汁的含量比例，建议大家尽量选择原果汁含量高的果汁。例如原味果汁、100%果汁、鲜榨果汁等更好一些。当然，绝大多数饮料也是含有糖分的，不可多喝。

重口味的干货

五香核桃的“香”、糖制核桃的“甜”、“蒜香花生”的蒜味、“奶油碧根果”的芬芳、“绿茶瓜子”的绿……这背后离不开糖、香精以及色素的“贡献”。重口味一方面是核桃、瓜子、花生等干货中含有很多食品添加剂、糖、盐等，另一方面香精、色素可能掩盖其本身的变质，消费者不好辨别。

另外，那些外表洁白靓丽的炒货也要当心。例如市面上的开心果有的外壳洁白如玉，有的粗糙泛黄但是其本色，选哪种好呢？其实，还是追求食物本身的颜色为好。虽然开心果等坚果，用适量的食品添加剂二氧化硫和加工助剂过氧化氢处理属于合法，但如果二氧化硫、过氧化氢残留量太多，也会带来一些健康危害。建议大家买原色原味的干货，而且坚果虽好，但植物脂肪含量高，一次只能吃一小把，贪多易长胖。

饱和脂肪“寄居”的点心糕点

点心糕点往往都高热量、高糖分、油脂含量较多。例如2个妙芙的能量大概相当于1.5碗米饭或者3碗粥；而四分之一个巧克力羊角面包的热量大概能抵得上2两米饭；2根巧克力棒的热量大概相当于一个馒头。还有一些地方特色的肉松饼、凉糕等，油糖含量同样很高，作为地方特色尝尝可以，但一定要少吃。

果脯蜜饯

果脯蜜饯一般用的是品质较差的新鲜水果，经过糖渍（一般要65%以上的糖溶液）而得，因此外观上晶莹剔透。另外，为了让其颜色更漂亮，会添加一些色素等。果脯蜜饯的维生素C几乎损失殆尽，更糟糕的是其含糖量一般在80%以上，大量吃易引起超重肥胖。因此，不建议大家买这类年货。

奶味糖果

事实上奶糖并不以牛奶为主，甚至压根儿就没有奶的成分。大部分奶糖产品含糖达85%左右，脂肪达6%，蛋白质只有2%。而且目前大部分奶油糖中所添加的都不是真的奶油，而是氢化植物油制成的植物奶油，其中饱和脂肪占一半左右，并可能含有反式脂肪酸。吃这类糖果，相当于吃白糖+植物奶油。

腥味太重的海产干类

咸鱼、鱼片干、鱿鱼丝、海米、虾皮等干制海产最大的优点是储存方便。不过这类海/水产品本身蛋白质丰富，在腌制、干制、存放等过程中都有可能导致蛋白质分解产生较多的胺类物质。而“不巧”的是，这类食物中本身就含有硝酸盐和亚硝酸盐，一旦遇到“富足”的胺类物质，便可能结合产生致癌物亚硝胺。尤其注意同一类海产干品中腥味很明显的，因为腥味越大意味着蛋白质分解越多。

另外，这些营养丰富的海产品，没有很高的含盐量是难以贮存的，例如虾皮中的含盐量高达13%左右，每摄入25克的虾皮就至少有3克盐。所以,水产干货不要囤积太多,要购买时选腥味小、干燥的，且买回家后需低温密封储存,尽快吃掉。用这些食物佐餐时,就不需要另外加盐了。

■消费资讯

市消协比较试验结果

H&M牛仔裤易刺激皮肤

□本报记者 博雅

裤装是服装市场最基本的产品，也是消费者不可或缺的必需品。目前北京市商场销售的裤装品牌众多，价格普遍较高，同时，消费者对其质量情况并不了解。

为了解北京市场销售的裤子产品真实的质量状况，引导消费，市消协发布了牛仔裤、休闲裤比较试验结果。结果显示，只有个别产品存在质量方面的问题，比如G-STAR RAW牌牛仔裤未标注任何中文信息，产品标识中标注存在瑕疵。

本次比较试验样品由消协工作人员以普通消费者的身份从百货大楼、汉光百货、君太百货、西单商场、西单大悦城、翠微大厦、庄胜崇光百货及部分品牌专卖店随机购买。样品涉及北京、天津、上海、江苏、浙江、广东、福建7个省市60种裤子样品。其中，牛仔裤样品30种，休闲裤样品30种。购买价格从149元至1990元不等，主要集中在500-1500元。

据介绍，经此次比较试验测试，所有样品的甲醛含量、异味、可分解芳香胺染料、耐皂洗色牢度、耐水色牢度、起球、耐磨性能等指标均符合国家标准要求，只有个别产品存在质量方面的问题。如，H&M牌牛仔裤样品耐干摩擦色牢度未达到国家标准要求，易刺激皮肤；FOREVER21牌牛仔裤样品PH值超过国家标准要求；个别样品纤维含量指标存在瑕疵。

同时市消协提醒，本次比较试验的样品几乎全部来自北京的大型商场，价格相对较高。测试结果显示，商场销售的裤子产品质量较好，在一定程度上反映出大型商业企业在进货渠道、质量控制方面达到了很高的标准，消费者可以放心选购。

比较试验中出现质量问题的几个品牌均属于快销（快时尚）品牌，由于生产、上市周期远远快于普通品牌，这一类品牌的质量控制还有待提高。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年1月20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	8.38	8.38	9.36	8.54	8.38	9.38	8.76	8.78	8.75	0.58%
土豆/公斤	1.98	3.98	2.56	1.88	3.98	1.96	3.16	2.58	2.76	10.29%
白萝卜/公斤	1.78	1.78	1.96	1.98	1.78	1.96	1.76	1.98	1.87	-13.65%
胡萝卜/公斤	2.36	3.16	1.76	3.36	1.96	1.96	3.96	2.78	2.66	4.72%
大白菜/公斤	1.58	/	1.56	0.70	1.58	1.96	1.38	0.78	1.36	18.07%
西红柿/公斤	11.16	8.78	9.16	7.98	8.78	10.36	9.98	7.98	9.27	4.89%
黄瓜/公斤	7.98	7.96	7.96	7.98	7.96	9.96	7.36	7.98	8.14	4.12%
葱/公斤	9.38	9.16	7.96	8.78	9.16	13.16	9.12	8.78	9.44	10.25%
姜/公斤	7.98	7.98	5.96	6.76	7.98	5.96	7.56	7.98	7.27	9.73%
蒜/公斤	15.98	13.96	13.16	15.98	13.96	18.76	11.52	11.98	14.41	17.87%
圆白菜/公斤	6.38	3.96	2.56	1.80	3.96	3.56	2.78	2.78	3.47	5.47%
芹菜/公斤	3.98	3.96	3.16	3.36	3.96	3.16	3.96	3.58	3.64	10.64%
菠菜/公斤	8.78	9.98	9.96	3.36	7.98	6.56	7.36	8.78	7.85	-0.95%
油菜/公斤	6.98	6.76	7.16	3.36	6.76	7.56	6.72	6.78	6.51	-9.08%
富强粉/公斤（古船）	3.16	3.16	3.38	4.36	3.16	3.98	3.96	/	3.59	-12.41%
大米/公斤	4.78	4.78	5.56	3.90	4.46	4.74	5.56	4.98	4.85	5.67%
玉米面/公斤	4.40	3.76	3.96	11.60	3.76	5.16	4.78	5.98	5.43	-0.91%
绿豆/公斤	13.00	13.98	14.80	19.80	13.96	9.96	13.98	/	14.21	0.02%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	27.96	27.98	27.98	0.00%
大豆油/升(金龙鱼)	/	9.68	8.76	8.58	9.68	/	8.58	8.58	8.98	-0.62%
香油/升(古币)	57.56	57.56	/	55.56	57.56	50.88	57.11	50.89	55.30	-0.26%
后臀尖/公斤	39.60	29.96	27.60	27.60	29.96	31.80	29.80	27.96	30.54	11.10%
前臀尖/公斤	39.60	19.78	27.60	25.96	19.78	23.80	23.80	23.96	26.16	-10.04%
五花肉/公斤	51.60	25.96	29.00	21.12	25.96	47.60	49.60	25.96	34.60	5.62%
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	99.60	51.96	107.60	59.20	55.96	71.94	9.27%
羊肉片/公斤	87.60	67.60	73.60	59.60	67.60	59.60	59.60	77.60	69.10	1.10%
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	25.60	13.98	19.80	/	13.98	18.93	-0.30%
整鸡/公斤	21.60	37.60	25.60	16.80	17.98	15.96	19.96	19.96	21.93	0.21%
鸡翅中/公斤	57.60	37.96	53.60	47.60	39.96	39.80	51.80	41.96	46.29	5.77%
鸡胸/公斤	23.80	11.96	11.60	15.18	11.96	10.76	27.20	13.98	15.81	-17.53%
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	2.80	0.00%
白糖/公斤	12.60	7.18散	12.40	10.00	13.00	11.80	13.00	/	12.13	10.67%

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）

个体工商户转变企业组织形式公告
北京攀峰达商贸（注册号:110116600144 38)现拟变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司,本人承诺变更后若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。
个体工商户签名:
2016年1月22日

声明
北京太和鼎信企业管理顾问有限公司,不慎将北京增值税专用发票(发票联,抵扣联)丢失,(税号:110105676782640)发票代码:1100152130,发票号码:01658635,01658633,01658631,特此声明作废

声明
北京东方华体体育场馆工程有限责任公司隆惠分公司(注册号:110108012385054)不慎将营业执照正、副本,税务登记证正、副本(京税证字:110108697736 7X)及组织机构代码证正、副本丢失,代码证号:69773867X,特此声明作废

声明
可零可零(北京)科技有限公司不慎将银行开户许可证丢失,核准号:J1000157725601,账号:110916834310101,开户行:招商银行股份有限公司北京工体支行。特此声明作废

声明
北京美和美术装潢有限公司,税务登记证号:110109102318861,不慎将税务登记证正、副本丢失。特此声明作废

注销公告
北京宽盛移动科技有限公司,注册号:110000450255668,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:春雁蓝山科技有限公司组成,清算组负责人:白天,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

注销公告
北京利通莱投资有限公司,注册号:110105015753440,经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:方金定、武海清 组成,清算组负责人:方金定,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

注销公告
北京爱牧生物安全技术有限公司,注册号:110105015164234,经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:王树刚 组成,清算组负责人:王树刚,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
北京远卓科迅咨询有限公司,注册号:110108823322 12,作废公司公章一枚,特此声明

声明
北京美和美术装潢有限公司,税务登记证号:110109102318861,不慎将税务登记证正、副本丢失,特此声明作废

声明
北京四季恒丰商贸有限公司,注册号:110106011424938,不慎将营业执照副本遗失,声明作废

声明
北京嘉汇卓通投资担保有限公司,注册号:110105016070369,不慎将营业执照副本遗失,特此声明作废

作废声明
北京聚美佳承商贸有限公司(注册号:110114018719808)作废公章一枚,特此声明

声明
北京丽梅影视文化传播中心有限公司,不慎将税务登记证正本遗失,税务登记证正本:110108759622278,特此声明作废

声明
北京金泰宏祥商贸有限公司,不慎将2014年07月10日办理的组织机构代码证副本遗失,特此声明作废

声明
北京智方达管理咨询有限公司,不慎将2011年06月16日办理的组织机构代码证副本遗失,代码号:57692151-5,特此声明作废

声明
北京飞鸟物流有限公司,注册号:110108009972668,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200万元人民币减少至30万元人民币,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

减资公告
北京大绿安有机农业技术研究中心,注册号:110108005227399,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20万元人民币减少至19.1万元人民币,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

注销公告
北京顺畅通电器安装有限公司,注册号:110117006968076,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:王振东、罗淑芬 组成,清算组负责人:王振东,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

注销公告
北京百嘉泰投资咨询中心(有限合伙),注册号:110101029071447,经合伙人决议拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:徐瑞英、贺海音 组成,清算组负责人:徐瑞英,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

声明
购房人杨秀敏不慎将北京市丰台区首经贸中街1号院2-7-1909号房屋的购房发票及购房协议丢失,(发票号:201304020400380384),特此声明作废

声明
北京鼎盛天成科技发展有限公司,注册号:110106015054042,不慎将营业执照正本遗失,特此声明作废

声明
北京富家宝科技发展有限公司,注册号:110106013122755,不慎将营业执照正本遗失,特此声明作废

声明
北京市鑫益达出租汽车有限责任公司,注册号:110106000084850,不慎将营业执照正本丢失,特此声明作废

声明
北京雷诺投资管理顾问有限公司,不慎将税务登记证正、副本(税务登记证号:110101664635O5X)及组织机构代码证正、副本遗失,组织机构代码号:66463505-X,声明作废

声明
中视树人国际文化艺术(北京)有限公司,注册号:110106014772206,不慎将营业执照正本遗失,特此声明作废

声明
北京以诺信恒进出口有限公司,注册号:110105014019545,不慎将营业执照正、副(2-1,2-2)本遗失,声明作废

声明
北京书香盛世文化发展有限公司,税务登记证号:110105067661853X,不慎将北京市商业企业专用发票遗失,发票代码:111000821011,发票号:09525112-09525125,特此声明作废

场院出租
温品人有4亩场地有架棚,棚树 和菜田 有3间房和厨屋,有38伏动力电,和生活用水,可以开加工厂,价格面议有意着来电:13689137322,广告勿扰。

招商引资
办照一条龙服务
13001228512

本公司专业承做软膜灯箱，超薄灯箱
电话 13261137000

拉卡拉随行付 pos 机
诚招代理商,独立后台,正规一清机!一次投资,终身回报。
客服电话:400-039-2658 18910195858

英国 香港 美国注册公司
赴英美和申根国家商务签证
电话:010-65286026

刊登热线:
13311157128