今日刮起东北风 雾霾逐渐消散

冷空气带来降雨 下周最低气温跌破冰点

前日夜间大雾加重,本市大部分地区出现能见度不足500米的浓雾,北辰区、蓟州区、宁河区、东丽区、津南区、滨海新区最低能见度不足50米。昨日中午,大部分地区能见度有所好转。

天津市气象台昨日晚间将大雾橙色预警信号升级为红色预警信号,今日上午,本市大部地区有能见度低于50米的特强浓雾。随着冷空气到来,今日下午天空由多云逐渐转为阴天。东北风增大至3级至4级、阵风6级,滨海新区有东北风4级至5级、阵风6级至7级。届时,雾和霾将逐渐减弱消散,能见度好转。市区最高气温13℃,最低气温6℃,体感温度最高12℃,最低5℃。

下周前期还将有冷空气来袭,并带来降雨、大风和降温。下周一天空阴沉,有东北风3级至4级,市区最高气温降至9℃,最低气温5℃。下周二阴转小雨,微风,最高气温仍为9℃,最低气温降至0℃。下周三小雨转晴,有西北风4级至5级、阵风7级至8级,后转5级至6级、阵风7级至8级,最高气温继续降至6℃,最低气温0℃。下周四起晴朗天气回归,但受冷空气影响,仍有西北风4级至5级。下周四至下周六最高气温7℃至9℃,最低气温-1℃至1℃。

记者 王婷

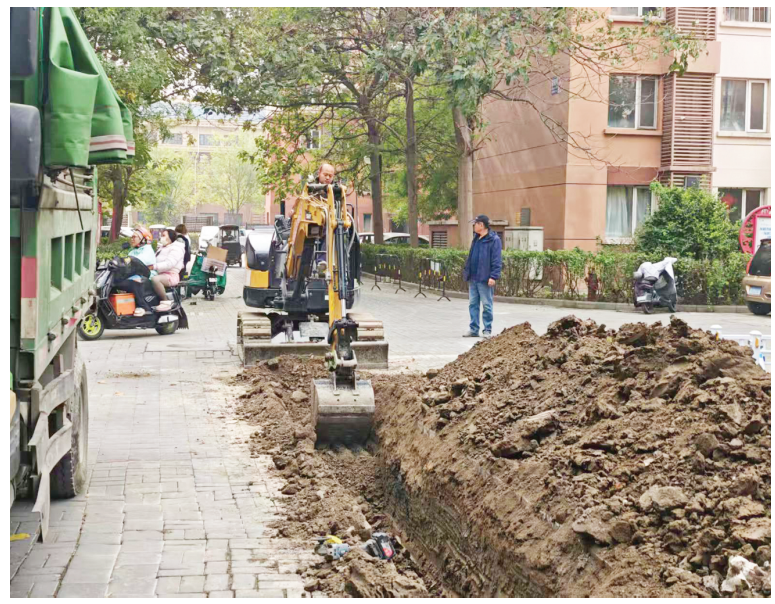
荣居园水管改造工程预计11月中旬完工

更换管道2500米 1314户受益

北辰区荣居园社区原有自来水管网使用年限久,管道老化锈蚀严重。每逢冬季低温,极易出现冻裂、爆管、漏水等问题,水压不稳,还频繁突发停水,给居民日常生活带来困扰。为彻底破解这一难题,社区于今年10月26日启动老旧自来水管网改造工程,预计11月中旬全面完工。工程累计将更换供水管道2500米,惠及居民1314户。

据介绍,本次改造全部采用热熔连接工艺,将依次完成换管铺设、水压打压测试、管道首次冲洗、加药消毒、二次深度冲洗等全套规范工序。同时,对小区泵房增设三通设施,优化整体供水循环结构,从根本上解决管道老化、水质不佳、冬季爆管、水压不足等长期困扰居民的用水难题。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜
图片由荣居园社区提供



荣居园社区管网更换施工现场

“0蔗糖”“零添加”不等于更健康

关键看配料表和营养成分表

预包装食品包装上标注“0蔗糖”“零添加”“非油炸”等,是否更健康?11月13日,国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请专家解读。

“0蔗糖”“零添加”“非油炸”不等于更健康

国家食品安全风险评估中心副研究员梁栋表示,这些说法只涉及某种成分或加工方式,不能代表食品的整体营养状况。

“0蔗糖”不等于没有糖。营养成分表中的糖包括葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖和乳糖。“0蔗糖”只针对蔗糖,产品仍可能含有其他糖类,也不一定低热量。科学控糖,重要的是控制糖的总摄入量。

“零添加”不等于更健康。比如,不添加防腐剂的食品并不代表低糖、低盐;有些食品依靠较高的糖、盐含量延长保质期,仍需控制摄入。2027年3月16日起实施的新标签标准,将禁止使用“零添加”“不添加”等用语对食品配料进行特别强调,避免误导消费者。

“非油炸”不等于没有油、脂肪低。“非油炸”仅说明加工过程中没有采用油炸工艺,但可能通过原料带入油,或在加工过程中加入油脂。有些非油炸膨化食品、焙烤食品为改善口感也会加油。

配料表与营养成分表是关键

梁栋表示,消费者需求不同,选购预包装食品时的关注点也有差异,但关键都在于配料表和营养成分表。

有食物过敏的人,需重点关注配料表和致敏物质提示。配料表说明制作食品用了什么,排得越靠前,用量越大。过敏人群要关注自己需要避免摄入的物质。

看营养成分表,要注意含量是按每100克、每100毫升还是每份标示,吃多少要相应换算。表中的“营养素参考值”百分比,表示相应营养成分占每日参考量的比例。例如,每100克饱和脂肪对应的值是70%,意味着吃100克就占了一天饱和脂肪摄入总量的七成,要注意控制食用量。

消费者应根据自身健康需求选择食品。需要减重的人群重点看能量;高血压人群重点看钠含量,尽量选择钠含量较低的食品;血脂偏高人群关注脂肪和饱和脂肪含量。

控糖不等于不吃糖

糖尿病是吃糖、吃甜食太多引起的吗?不吃糖就不会得糖尿病吗?北京协和医院主任医师许岭翎表示,糖尿病是身体调节和利用葡萄糖的能力出了问题。预防糖尿病不能只盯着吃不吃糖,还要规律进餐、粗细搭配、适量运动、保持健康体重。

许岭翎提示,不必谈糖色变,重要的是控制添加糖的摄入量。添加糖是指加工食品或烹调时额外加入的糖,不包括食材中天然存在的糖。对于血糖正常的成人,每日添加糖应不超过50克,最好控制在25克以下;儿童青少年应更加严格,2岁以内尽量不要添加糖。

此外,要注意隐形糖。购买食品要养成看标签的习惯,既要看配料表中有没有添加糖,也要关注营养成分表中的糖含量,并按整瓶、整包计算,不能把碳水化合物直接当成添加糖。要留意调味酸奶、果汁饮料、酱料中的隐形糖,少吃甜点和高糖加工食品,用白开水、淡茶水替代甜饮料,用适量新鲜水果替代甜点。

据新华社电

荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:女人何苦为难女人(5—7)

可凡与少琪谈心,言语之中,少琪对云生母子诸多不谅解;得知可凡与齐非一直通信,少琪更生醋意,气极而走。齐非让小磊学习油漆手艺,不料小磊油漆过敏。云生责怪齐非不懂疼爱弟弟,却不了解齐非希望弟弟能像正常人一样自食其力的真心,令齐非心痛不已,黯然离家,于暗夜中不慎跌落受伤。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

职场没有一成不变的赛道,持续深耕,可以突围;勇敢跨界,即是新生。每个人的职业道路,都藏着独一无二的成长与蜕变。本期《非你莫属》,电商达人李沫、游艇销售女王兰天、非专业出身影视编导许统三位特质鲜明的求职者带着经验、诚意与突破自我的勇气站上舞台。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:黄大妮
21:20 非你莫属

■ 新闻频道
18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分

■ 文艺频道
19:00 多彩剧场:女人何苦为难女人
21:20 相声大会

■ 影视频道
19:00 强档剧场:孤战
22:00 晚间剧场:顺娘

■ 都市频道
18:20 津津有味
21:00 都市生活剧场:好好的时光

■ 体育频道
18:00 旗开得胜
23:15 2026年世界杯小组赛
阿尔及利亚VS奥地利

■ 教育频道
19:25 问律师
20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:相声专场
明日19:30 名流茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 谦祥益文苑
★剧目:相声专场
明日19:30 天津市西岸相声剧场
★剧目:相声专场
明日19:30 民园相声茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 哏都青年相声剧场
★剧目:相声专场
明日20:00 武清贻笑坊相声会馆

(么家佳)