

你知道营养标签中的钠如何换算成食盐含量吗
食物“盐值”过高
影响家人健康

本报讯（记者 张莉莉 通讯员 薛小锋）9月15日至21日是“减盐宣传周”。9月18日上午，魏都区卫健委组织辖区各医疗机构在帝豪游园开展宣传咨询活动。疾控专家向市民介绍家庭烹调、超市购物和外出就餐的注意事项。

魏都区的疾控专家介绍，我国居民76%的食盐摄入来自家庭烹调用盐，6.4%来自酱油，其余来自外出就餐和包装食品等。很多餐馆为了吸引顾客，靠多油，多盐增加香味，“麻辣鲜香”往往意味着更多的油和盐。在餐馆就餐通常比在家多摄入近一半油和盐。

生活中该如何减盐？疾控专家介绍，在家中烹饪食物时要坚持使用定量盐勺，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味；少吃榨菜、咸菜和酱制食物；少吃熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头；建议选择低钠盐、低盐酱油，减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱的用量；少食用方便食品、零食等“藏盐”食品。在超市购买包装食品要养成阅读营养标签的习惯，尽可能选购钠含量较低的食品。营养标签中的钠代表表盐，1克钠相当于2.54克盐。例如，某品牌鸡翅的营养标签显示：100克鸡翅中含钠1400毫克。换算成含盐量为3.6克，远超国际通用的高盐食品标准，即含盐量超过1.5克/100克。这样的高盐食品应尽量少买，尽可能选择“低盐”“少盐”或“无盐”食品。

尽量减少外出就餐或点外卖的次数。如果在外就餐或点外卖，应主动要求商家少放盐或尽量选择低盐菜品。

刚入职盗窃手机被抓后悔之晚矣

本报讯（记者 王利辉 通讯员 朱超杰）9月19日，记者从长葛市公安局获悉，在该局侦破的一起盗窃案中，犯罪嫌疑人朱某刚入职就盗窃他人的东西，最终落入法网。

前不久，在长葛市区一家企业工作的杜某、王某下夜班打算回家，收拾东西时发现前一天晚上放在车间储物柜内的1部手机和500元现金“不翼而飞”。

长葛市公安局老城派出所民警接到报警后，迅速展开调查。办案民警调阅大量视频资料，发现刚入职的员工朱某有重大作案嫌疑。经查，21岁的朱某案发后没有辞职便离开，不知去向。

朱某究竟去哪里了？办案民警耐心走访调查，在询问与朱某一同入职的一名员工时，获取了线索。这名员工告诉办案民警，他曾听朱某说打算到郑州某物流公司应聘分拣员。根据这条线索，办案民警立即兵分两路，一路在朱某家附近蹲点守候，另一路赶往郑州某物流公司进行调查。果然，朱某到郑州某物流公司应聘。在其填写入职申请表时，办案民警果断出击，成功将其抓获，当场缴获其盗窃的手机1部。

经讯问，犯罪嫌疑人朱某对盗窃他人手机和现金的犯罪事实供认不讳，对自己的行为后悔不已。目前，朱某已被长葛警方依法刑事拘留，案件正在进一步侦办。

我市生活垃圾分类试点工作正式启动

垃圾分类实现科技化、智能化

本报讯（记者 张铮 通讯员 张莉）废电池扔到哪儿？易腐垃圾和厨余垃圾有什么区别？最近，垃圾分类成为市民经常听到、看到的热词之一。9月20日，许昌市生活垃圾分类试点工作启动仪式举行，标志着我市55个小区5万多户居民正式对生活垃圾进行分类。

当日上午，在恒大绿洲小区，一座新建的生活垃圾分类便民服务站非常显眼。记者在这里看到了塑料类、玻璃类、金属类、纸张类垃圾分类框，墙上贴着回收价目表。小区居民可随时来这里把不需要的可回收垃圾可出售。红色、绿色、蓝色、灰色，不同的颜色代表不同种类的垃圾，志愿者和垃圾分类督导员在旁边进行指导。

“以前，家里不要的纸板、纸箱、易拉罐等可回收垃圾被丢掉，或者堆放在固定地点等人回收。”该小区居民刘瑞说，现在有了这个设备，将可回收垃圾投进指定的垃圾箱，垃圾箱会自动称重，并按重量返给居民“货币”。居民可以提现，也可以在旁边的智能商品兑换机上兑换商品。

目前，试点小区分别配备了智能分类投放垃圾桶和普通垃圾桶。每个试点小区都有自己的特点与创新，这些垃圾桶可以让居民更准确地进行垃圾分类。居民担心将垃圾分类后装到一辆车上拉



城管工作人员在指导志愿者使用智能垃圾分类设备。记者 张铮 摄

走。这个问题已经得到解决，因为各试点小区的垃圾分类清运车已经配备到位。

今年年底前，我市要初步建立生活垃圾分类制度，生活垃圾分类试点小区群众知晓率、参与率不低于90%，生活垃圾回收利用率超过35%，生活垃圾无害化处理率达到100%；开展居民区和

党政机关生活垃圾分类示范片区建设；2020年，全市公共机构要实现生活垃圾分类全覆盖，中心城区生活垃圾分类覆盖率超过30%，各区至少一个街道办事处基本建成生活垃圾分类示范片区，两市两县分别达到1万户；基本建成与生活垃圾分类匹配的大件垃圾、餐厨垃圾、果蔬垃圾处理设施。



“智造之都”正崛起

9月18日，魏都高新技术产业园内，工人在许昌德通振动搅拌技术有限公司检测智能振动搅拌设备。近年来，从许昌德通智能振动搅拌设备制造基地到许昌远东传动轴高端智能化转型升级项目，从森源电动汽车产业园到黄河工业园，从许继智能电网装备制造基地到许昌裕丰纺织智能化纺纱车间，制造业挺起了我市经济的“脊梁”。目前，相关部门主动服务、精准施策、优化环境，形成强大的工作合力。我市正朝着打造中部地区“智造之都”的目标奋力前行。

记者 牛书培 摄

许昌7个项目成为省制造业与互联网融合发展试点示范项目

探索新模式，增强制造业转型升级新动能

本报讯（记者 张铮）9月18日，我省公布了制造业与互联网融合发展试点示范项目名单，我市共有7个项目上榜，数量仅次于郑州市，位居全省第二。

据了解，为发挥试点示范项目的引领和带动作用，深化制造业与互联网融合发展，进一步推动基于互联网的制造业技术、模式、业态等创新和应用示范，我省开展了2019年国家级和省级制造业与互联网融合发展试点示范项目申报工作。此次试点示范项目申报主要围绕深化制造业与互联网融合发展，聚焦“两化”融合管理体系贯标、重点行业工业互联网平台、信息物理系统（CPS）、工业互

联网大数据应用服务、工业电子商务、中德智能制造合作等方向，遴选一批试点示范项目，探索形成可复制、可推广的新业态和新模式，增强制造业转型升级新动能。

我市上榜的7个项目分别是河南森源电气股份有限公司的分布式制造现场状态管理及质量控制管理项目、纪年科技股份有限公司的纪年运维——配用电远程智能运维服务平台、河南金宏印业有限公司的信息物理系统在印刷包装行业的应用、万杰智能科技股份有限公司的“互联网+”面食加工机械智能化控制技术、西继迅达（许昌）电梯有限公司

西继迅达电梯云平台（eCloud）、许昌智能继电器股份有限公司的智慧能源综合监管平台解决方案、许昌许继配电股份有限公司的基于订单驱动的产供销协同能力建设。

近年来，许昌围绕电力装备、再生金属及制品、汽车及零部件、超硬材料及制品、电梯、食品及冷链、发制品等特色优势产业，大力实施智能制造试点示范项目；建设智能化示范园区，在产业集聚区内建设集工业互联网、云计算、大数据等于一体的智能制造公共服务平台，全面推动企业生产运营、园区运行管理和公共服务智能化升级。