



维生素糖果也要按量吃

医生表示食用过量存在一定副作用

本报5月29日讯(记者 徐乐静) 一颗维生素夹心糖内含14.8毫克维生素C、含1.49毫克维生素E……29日,记者在超市的糖果架上看到不少维生素糖,且多数在包装上写明适宜人群及食用量。医生表示,维生素要适量食用,过量也会有副作用。

“我儿子爱吃糖,我会买各种不同的糖给他,不过会限制他吃。”29

日,在大学路某超市给孩子挑选糖果的郑女士告诉记者,她不让让孩子多吃糖的原因是怕糖吃多了,对牙齿不好。“我也会买一些维生素糖给他吃,多少能补充维生素吧,不过没有注意过上面写的食用量。”

随后,记者在超市随机采访了一些家长,他们均表示,从来没有注意过糖果上标注的食用量和注意事项。一位家长告诉记者,她就担心孩

子维生素含量不够,从没有想过维生素过量。“我专门给孩子买了维生素片,给他补充维生素。”

“最好按说明上写的食用,不过偶尔多吃也没有关系。”某糖果公司工作人员告诉记者,为了确保孩子食用安全,包装盒上写明几岁以上的孩子可以食用,且标注清楚维生素的含量。“食用量是一个建议,不一定要按上面写的吃,但是建议不

要一次性吃太多了。”工作人员说。

维生素糖果在食用时是否需要注意?记者咨询了德州市人民医院开发区分院医生王明,他表示,每人每日体内摄入的维生素量是有限定的,摄入过少,对身体不好,但摄入过多,也会造成一定副作用。“家长给孩子买糖的时候也要多注意包装上标注的‘食用说明’,别让孩子吃太多了。”



息斯敏过敏气象指数:易发

天气不错,但空气中花粉浓度大,容易过敏,建议外出戴好口罩。

空气污染扩散条件指数:良

气象条件有利于空气污染物稀释、扩散和清除,可在室外正常活动。

紫外线指数:强

紫外线辐射强,建议涂擦SPF20左右,PA++的防晒护肤品。避免在10点至14点暴露于日光下。

穿衣指数:热

天气较热,建议着短裙、短裤、短套装、T恤等夏季服装。年老体弱者宜着长袖衬衫和单裤。

洗车指数:适宜

适宜洗车,未来两天无雨天气较好,适合擦洗汽车。

路况指数:干燥

晴天,条件适宜,路面比较干燥,路况较好。

本报记者 徐乐静 整理

今天风大,还有雷阵雨

本周多晴朗天气,最高气温33℃

本报5月29日讯(记者 徐乐静) 29日,德州的天气有些闷热,随着气温一点点升高,市民总是盼着下一场雨来缓解燥热。29日下午,德州市气象台发布预报,29日夜间到30日白天,将有一场雷阵雨降临,届时天气会舒服很多。

本周末,市区的最高气温在30℃以上,显得格外闷热。最近一段时间来,德州市区一直没有降雨,市民盼望来一场及时雨。29日下午,记者从德州市气象台了解到,29日夜间到30日白天,局部地方有雷阵雨,降水概率40%,宁津、乐陵、庆云、临邑的降水概率达到70%。另外,未来一周天气晴好,最高气温33℃。具体天气预报:5月29

日夜间到30日白天,阴转多云,局部有雷阵雨,降水概率40%。(宁津、乐陵、庆云、临邑有雷阵雨,降水概率70%)南风3~4级阵风6级,最低气温19℃,最高气温30℃。31日,多云转晴,南风转北风3~4级,最低气温17℃,最高气温29℃。6月1日,晴,北风3~4级,最低气温16℃,最高气温30℃。6月2日,晴转多云,北风转南风3~4级,最低气温17℃,最高气温31℃。6月3日,多云,南风3~4级,最低气温19℃,最高气温33℃。6月4日,多云转阴,东南风3~4级,最低气温20℃,最高气温30℃。6月5日,多云转晴,南风3~4级,最低气温18℃,最高气温31℃。



张媛欣,女,九个月。
父母寄语:爸爸妈妈祝宝宝健康康、快快乐乐地成长!

投稿邮箱:jnrdezhou@163.com;QQ群:15313508。
本报记者 徐乐静 整理