



营养均衡的早餐很重要

我经常纠结早上应该给孩子准备什么样的早餐，如何搭配才最好。看了6月刊《怎样给孩子一份营养的早餐》，我受到了很大的启发。按照文中的指导，我已经做出营养均衡的早餐了。

黑龙江 贾冰

贾冰：你好！

科学的早餐应包括4种类别的食物，分别是以提供能量为主的，主要是碳水化合物含量丰富的粮谷类食物；以供应蛋白质为主

的，主要是肉类、禽蛋类食物；以供应无机盐和维生素为主的，主要指新鲜蔬菜和水果；以提供钙为主并富含多种营养成分的食物。以这个为准则，食物搭配起来就会变得简单了。



橄榄油不是万能的

一直以来，我都认为橄榄油是油中极品，也一直推崇家人和朋友食用。看了6月刊《认识真实的橄榄油》一文，我才发现自己对橄榄油的认识存在着误区。比如我在给宝宝做饭时经常用橄榄油，也经常用橄榄油爆炒菜肴。文中明确指出橄榄油并不太适合儿童尤其是婴幼儿食用，以及不适合炒菜等。看来橄榄油并不是万能的，要科学食用才行。

成都 小纪

小纪：你好！

橄榄油的确是一种比较好的食用油，用橄榄油代替食谱中的动物油，有利于心血管健康。但这并不是说它是万能的好油。比如不含胆固醇的橄榄油对婴幼儿发育并不能提供足够的营养需求。此外，橄榄油炒菜虽然不会明显产生有害成分，但其中的抗氧化成分会被破坏，从而失去冷榨橄榄油的营养优势。不同的人群、不同的菜肴要用不同的油。另外，食用油最好轮换着吃。



哪里可以查到“工业许可证”目录

编辑：你好！

最近“工业许可证”有一些调整，请问在哪里可以下载工业产品生产许可证目录，里面最好包含现行需要办理生产许可证的具体产品分类。

唐山 侯卓建

侯卓建：你好！

你可以登录以下网址查询下载现行有效的工业产品生产许可证目录：http://www.aqsiq.gov.cn/xxgk_13386/jlsg_12538/zjgg/2012/201211/t20121127_326960.htm。



欢迎来信或E-mail至：896178561@qq.com

来信被选登者，将获得《消费指南》当月杂志2册，并享受订阅全年杂志六折价格优惠。

来信(邮件)时请留下通讯地址和联系方式。

