

沈抚新区将建有轨电车 与沈阳浑南有轨电车5号线衔接

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端主任记者 滕森报道 沈抚新区有轨电车设置李石街站、杏坛街站、中兴街站、旺力街站,与既有的沈阳浑南有轨电车5号线预留道岔相衔接。

10月29日,沈抚新区2019年第三批重点项目集中开工暨总部基地项目奠基仪式上,提到上述项目计划。

沈抚新区第三批集中开工重点建设项目31个,总投资193.2亿元。其中,招商引资产业项目8个,总投资187亿元。基础设施项目23个,总投资6.2亿元,包括新建道路工程3个,民生保障工程7个,基础设施配套项目13个。截至目前,新区全年累计开工项目181个,总投资额909.1亿元。

备受关注的沈抚新区有轨电车建设及西延工程项目是沈抚新区推动建设的重点基础设施项目之一,项目总投资4.5亿元,工程起点由李石街引出,沿沈抚大道中央分隔带向西地面敷设,设置李石街站、杏坛街站、中兴街站、旺力街站,与既有的沈阳浑南有轨电车5号线预留道岔相衔接。线路全长5.1公里,共设站4座。平均线间距

为1284.5m,于终点李石街站前设置交叉渡线。

有轨电车单向最大运输能力不小于1万人/小时。该项目的建设对实现沈、抚两市轨道交通互联互通意义重大,项目建成后,能将沈抚新区的客流直接输送至桃仙机场以及浑南其它区域,为新区百姓提供更加便捷、快速、安全的公共交通服务。

公和立交桥检测 分时段封闭5天

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者吉向前报道 沈阳市市政公用局拟于10月30日至31日、11月2日至4日零时至4时,组织实施公和立交桥(西起北一路颂工街,东至抚顺路匝道、市府大路匝道)桥梁检测,工期5天。10月30日、31日零时至4时,对北一路由西向东上桥口、兴工街上匝道实施封闭;11月2日、3日、4日零时至4时,对公和立交桥实施全封闭,即封闭东西快速干道南京街下匝道西侧路段、封闭抚顺路上匝道、市府大路上匝道、兴工街上匝道、北一路由西向东上桥口。

交通封闭示意图



沈阳这些地方要停燃气

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者吉向前报道 昨日,沈阳燃气集团发布消息:10月31日21:00至次日6:00,南七西路29号、南七西路31号、南七西路31-1号、南七西路33号、南七西路33-1号、南七西路33-2号、南七西路35号、南七西路35-1号、南七西路35-2号、南七西路35-3号、南七西路35-4号、南七西路37号、南七西路37-1号、南七西路37-2号、南七西路50号、南七西路50-1号、南七西路50-2号、南七西路52号、南七西路52-1号、南七西路52-2号、勉业路22号、勉业路22-1号地区停气。

10月31日21:00至11月8日21:00,沈河区万莲路1-50号、万莲路1-51号、万莲路1-52号、万莲路1-60号、万莲路1-241号、万莲路1-72号、万莲路1-242号、万莲路1-61号、万莲路1-76号、万莲路1-243号、万莲路1-78号地区停气。

10月31日21:00至11月1日05:00,沈河区万莲路1-48号、万莲路1号幼儿园、万莲路1-49号、万莲路1-237号、万莲路1-248号、万莲路1-238号、万莲路1-239号、万莲路1-240号、万莲路1-244号、万莲路1-245号、万莲路1-246号、万莲路1-247号、万莲路1-88号、万莲路1-73号、万莲路1-77号、万莲路1-79号、万莲路1-116号、万莲路1-118号、万莲路1-135号、万莲路1-147号、万莲路1-172号地区停气。

10月31日21:00至次日5:00,丽园公寓以东,和平大街以西,南三马路以南,南四马路以北地区停气。

10月31日21:00至次日5:00,大明湖街以东,燕塞湖街以西,花海路以南,沈辽路以北地区停气。

10月31日21:00至次日5:00,燕塞湖街以东,大通湖街以西,星海路以南,沈辽路以北地区停气。

10月31日21:00至次日5:00,松花江街以东,大明湖街以西,花海路以南,沈辽路以北地区停气。

10月31日21:00至次日5:00,昆明湖街以东,燕塞湖街以西,沈辽西路以南,仙女河北路以北地区停气。

11月1日21:00至次日5:00,城南巷以东,小南街以西,北翰林路以南,翰林路以北地区停气。

11月2日21:00-11月3日5:00,正洪花园以南,仙女河北路以北,金龙湖街以西,南阳湖街以东地区停气。

11月2日21:00-11月3日5:00,汪河路以南,阳光路以北,南阳湖街以西,云龙街以东地区停气。

11月2日21:00至11月11日21:00,沈河区五爱街15-55号、五爱街15-59号、五爱街15-58号、五爱街15-58号甲1地区停气。

11月2日21:00至11月3日05:00,沈河区五爱街以东、文化路以北、文艺路以南、东滨河路小南街以西地区停气。

白菜储存有讲究 有褐斑的不可食用

近期秋菜大批上市,沈城的市民正忙着购买和储存白菜。昨日,中国医大一院临床营养科张博医生提示,腐烂变质、叶子变褐或菜梗生有褐斑的白菜不可食用,因为在腐烂过程中会产生亚硝酸盐成分,所以白菜的储存有讲究。

常食白菜可提高机体抗感染能力

张博医生介绍,白菜含有丰富的营养成分,包括人体不可缺少的钙、磷、铁、硒、维生素C、维生素B2、胡萝卜素等。中医认为,白菜有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒的作用。

而从营养学角度分析,白菜对人体确实有着诸多益处。《中国居民膳食指南》中提出“蔬菜

为主、水果为辅”,大白菜中维生素C和维生素B2的含量分别比苹果和梨高出4~5倍,能够提高机体抗感染能力和预防各种急慢性疾病。大白菜含有的维生素B2有利于保护胃肠道黏膜;含有的纤维素成分能够增强胃肠蠕动、促进消化。大白菜本身所含能量相对较低,非常适合减肥人士食用。大白菜的含水量丰富,在干燥的冬季食用,有着滋阴润燥、护肤养颜的作用,是广大女性的不错选择。

0℃左右储藏最安全、营养保持好

大白菜在长期贮藏的过程中,其营养价值和口感会随着时间逐渐下降,而硝酸盐和亚硝酸盐的含量则是逐渐升高的,这个

过程受到温度、包装等因素的影响。

有实验表明:将大白菜在0℃的温度下包装(放入PE保鲜袋)并在同样温度下持续储藏,在16天内大白菜的各项卫生指标均在安全范围内并且能保持很好的营养成分和口感品质;将大白菜在10℃的温度下包装并同样温度储藏,当超过13天大白菜的各项指标则超出安全范围,不建议食用;而大白菜在20℃的温度下包装并同样温度储藏,则安全时间不能超过一周。因此,大白菜营养成分虽然好,但如果储存不当还是影响食品安全的。

加醋烹饪能一定程度破坏亚硝酸盐

为保证白菜的营养成分被有

效利用,在食用大白菜时值得注意以下几点。首先,大白菜中所含的维生素C属于水溶性维生素,顾名思义就是易溶于水。所以如果先切的话,横切面会造成较多的维生素C流失,所以要先洗后切;

其次,大白菜在逐渐加热至65℃左右时会产生一种破坏维生素C的氧化酶,而在85℃以上时这种氧化酶会失效。

因此,直接用沸水烫大白菜能够有效地保护维生素C;第三,醋酸能够与大白菜中的钙、磷、铁元素发生化学反应,进而使它们转化成为人体容易吸收的状态,同时醋也能一定程度破坏亚硝酸盐,所以烹饪时建议加点醋。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 李文慧