

今天早知道

今年前6个月我市外贸进出口同比增长21%

本报讯（记者苏展 通讯员贾若）记者从桂林海关获悉，今年前6个月，桂林市外贸进出口67.4亿元，同比增长21%，增速高出广西全区11.6个百分点。其中出口60.3亿元，进口7.1亿元。

据了解，一般贸易仍是桂林最主要的贸易方式，前6个月进出口54.4亿元，增长11.8%，占总值的80.7%。加工贸易增势亮眼，进出口12.8亿元，增长82.8%。民营企业继续担纲外贸主力，进出口46.2亿元，增长20.4%，已连续三个月保持两位数增长；外商投资企业进出口17.2亿元，增长29.7%。

贸易伙伴方面，桂林与全球超160个国家和地区保

持外贸往来，超六成实现增长。澳大利亚以11.2亿元的进出口额稳居第一大贸易伙伴地位，增长42%。对美国、日本、越南和印度分别进出口9.8亿元、3.4亿元、2.9亿元和2.8亿元，增幅从12.5%到51.2%不等。对东盟、非洲和拉美市场也保持平稳扩容，分别进出口9.1亿元、7.7亿元和2.9亿元，增长25.3%、17.7%和8.1%。其中，对东盟出口水果和电子元件增长较快，分别达38.2%和1.1倍。

出口商品方面，电工器材、电子元件、医药品、植物提取物、医疗仪器及器械均实现两位数以上增长。电工器材出口11.8亿元，增长42.3%；电子元件

出口3.2亿元，增长1.1倍；以罗汉果为主的植物提取物出口5.1亿元，增长86.2%；医药品出口8.4亿元，增长33.5%。

进口方面，电工器材进口1亿元，农产品和电子元件分别进口7483.7万元和5216.1万元，增长26.4%和74.3%。

桂林海关方面表示，将持续优化通关便利化措施，落实好助企纾困政策，加强关税减免和原产地规则等政策解读，护航外贸企业“向海图强”。

城市表情



塔山清影

近日，天气晴好，穿山公园里的江面碧波如镜，将塔山完整映在水面，绘就“塔山清影”的经典景致，亭台旁一些游人闲坐休憩，在山水间享受着松弛的日常。

通讯员王亚东 摄

实用新闻

“一周备餐”会产生亚硝酸盐吗？

专家建议在分装时阻断氧气

快节奏生活下，吃饭成了令许多上班族头疼的问题。出去吃太贵、长期点外卖怕不健康、每天做饭又大麻烦，“一周备餐”因此成了不少人的新选择。

“一周备餐”是指将一周所需食材集中进行预处理，分装后冷冻保存，每次用餐前再取出加工的一种备餐模式。但不少网友也担忧，这样的吃法是否会产生亚硝酸盐。

据了解，亚硝酸盐是有害毒素，进入人体后，会直接破坏血液的携氧能力，成人摄入0.2~0.5克即可引起中毒，3克即可致死。

专家指出，当蔬菜被切碎导致细胞破裂，其中的硝酸盐与硝酸还原酶或环境中的细菌（催化介质）接触。此时，如果温度适宜，经过一定时间的放置与发酵，这一过程持续进行，亚硝酸盐也就随之产生。放得越久，它就累积得越多。不同食材的处理方式会导

致截然不同的亚硝酸盐生成曲线。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科注册营养师陈倩怡说，像蔬菜沙拉这样的生食，常温下放置亚硝酸盐生成极快。她提示，此类生食最好现切现吃，或在4℃以下冷藏且不超过12小时。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛说，高温沸水会使硝酸还原酶彻底失活。但需要注意的是，蔬菜细胞壁受热破裂，硝酸盐大量流出，在冷却后容易与环境中的细菌发生作用，导致亚硝酸盐含量飙升。高温炒制同样能使酶失活，但食材完整度更低，破碎组织多，一旦后续受到外源细菌污染，如餐具不洁等，依然有产生亚硝酸盐的风险。

那么，冷冻可以有效抑制亚硝酸盐的产生吗？“冷冻储存食物可以抑制新增亚硝酸盐的产生，但不能消除已有亚硝酸盐。”于海涛说，如果冷冻前食材

新鲜完好，几乎没有亚硝酸盐，冷冻全程不会产生新亚硝酸盐；如果冷冻前食材已经萎蔫、腐烂，在室温中放了很久，内部已经积累了大量亚硝酸盐，低温并不会破坏其结构，解冻后含量不变。

因此，于海涛建议，处理蔬菜时先焯水杀灭表面硝酸盐还原菌，过冷水降温，快速跨过20℃~40℃危险温区，再迅速冷冻，这样一来，细菌还没来得及繁殖就进入了冷冻模式，再加上低温可抑制硝酸盐还原酶活性，能有效降低亚硝酸盐的产生。“但长期冷冻仍会存在极微量亚硝酸盐缓慢累积。”于海涛说。

除此之外，为了降低“一周备餐”产生亚硝酸盐的风险，专家建议在分装时阻断氧气。“冷冻并非真空，推荐公众使用食品级真空密封袋或密封圈完好的保鲜盒，分装时挤出多余空气，并将生熟食材严格分装。”陈倩怡说。

据新华社

快讯

全国各族青少年 同心营活动在桂林举办

本报讯（记者陈娟）近日，由共青团中央、国家民委联合主办的第十七期全国各族青少年同心营活动在桂林举办，共有来自全国13个省份56个民族的160名师生代表参加。

本次同心营活动以“中华民族一家亲 凝心聚力向未来”为主题，精心设计了“同唱一首歌、共祝祖国好”、“重走红军长征路”、“石榴籽一家亲”民族团结交融活动、科技前沿探访活动、感受乡村振兴实践等活动。

活动中，营员共唱《我和我的祖国》，前往红军长征湘江战役纪念馆重走长征路，追寻红军足迹；探访世界古代水利建筑明珠灵渠、参观桂林博物馆，领略中华悠久历史与八桂地域文化底蕴；分组走进桂林当地青少年家庭，沉浸式互动交流；参观科技馆，体验人工智能等前沿科技；深入乡村振兴示范点全州县才湾镇毛竹山村，感受新时代乡村发展成就，在7天的时间里互帮互助、加深情谊、共同成长。

据介绍，全国各族青少年同心营活动是青少年民族团结进步教育品牌项目，各族青少年在共同学习生活中感受祖国发展成就、铸牢中华民族共同体意识，至今已有万余名各族青少年参与。