

# Ethnic Media Services Invites You to a National News Briefing: 3 Cities Making Headway Against Homelessness — Bakersfield, Columbus, Houston



Homelessness is among voters' top concerns in cities across the country. This briefing looks at 3 cities that are making dramatic gains in addressing the crisis: In January 2020, Bakersfield achieved "functional zero" chronic homelessness — fewer than 3 people in the community experienced chronic homelessness. Houston placed more than

25,000 people in permanent housing since 2011, resulting in a 64% decrease in homelessness. In 2018, Columbus had a 70% rate of successful housing outcome. Speakers from the frontlines in each city will address the strategies they used and whether they're replicable.

### WHO:

Mary Scott, Executive Team Leader of the Open Door Network (formerly Bakersfield Homeless Center and the Alliance Against Family Violence and Sexual Assault.)

Marcus J. Salter, Housing Stability Specialist at Community Mediation Services of Central Ohio

Ana Rausch, Vice President of Program Operations at Coalition for the Homeless, Houston, TX

Catherine Villarreal, Director of Communications at the Coalition for the Homeless, Houston, TX

Matthew Lewis, Director of Communications at California YIMBY Forward this Invitation Forward this Invitation

Download Invitation PDF

REGISTRATION DETAILS:

After registering, you will receive a confirmation email containing your individual link and information about joining the meeting. There will be simultaneous interpretations in Spanish, Mandarin, and Korean during the Zoom video conference. When you register you will be asked to choose a language, if you wish to listen to the original audio in English simply choose 'none'.

### CONTACT:

Sandy Close -- sclose@ethnicmediaservices.org

If you dial in to the briefing you can direct questions to: Jessica Martin -- jmartin@ethnicmediaservices.org



**3 Cities Making Headway Against Homelessness — Bakersfield, Columbus, Houston**  
Fri, July 22, 2022  
11am – 12pm PT  
Click to register in advance  
WHY:

## 反式脂肪酸, 每年 50 萬人因它而死 3 類食物慎吃

脂肪, 一种让人又爱又恨的物质。我们爱它的风味恣意, 爱它能给身体带来营养和能量, 但是脂肪的爱往往“好心办坏事”, 一不小心就超标了, 导致肥胖、高血压、心脏病等等一系列的问题。而在脂肪的分类中, 有一种“恶魔”脂肪——反式脂肪酸, 它总是悄无声息地进入我们的身体, 从而撕杀我们的健康。自此它也遭受了一系列国家的抵制, 1993 年世界卫生组织便呼吁减少对反式脂肪酸的摄入, 随后丹麦、美国、加拿大、荷兰、瑞典、德国等国家相继制定了限制反式脂肪酸的条例。

### 一、被多国限制的“反式脂肪酸”

究竟是什么? 2021 年, 世界卫生组织发布一条新闻, 新闻中有个报告数据引起了大家的广泛关注, 其中表示反式脂肪酸每年可致死 50 万人。反式脂肪酸又名反式脂肪, 是所有含有反式双键的不饱和脂肪酸的总称。它有两类来源: 1. 天然来源: 如牛羊肉、脂肪、乳和乳制品。

加工来源: 部分氢化的植物油、精炼的植物油、长时间的高油温烹饪。

经过部分氢化的植物油, 常温下是半固体, 具有耐高温、不易变质、能增添食品酥脆口感、易于长期保存等优点, 因此被大量用于加工食品中。如果你热衷油炸食品, 那么看看食品配料表中是否存在“氢化植物油”“起酥油”“植物奶油”, 这些配料都含有大量反式脂肪。炸鸡、薯条、爆米花、饼干、蛋糕、珍珠奶茶等食品中, 这种氢化植物油的使用比较普遍。配料表中没有明确注明花生油、菜籽油、棕榈油等的, 基本就是氢化油。

### 二、反式脂肪的危害

反式脂肪酸是医学界公认的“坏脂肪”, 它在人体内会发挥一些负面的作用, 和不饱和脂

肪酸正好相反, 它对人体的危害主要体现在 3 个方面。

首先, 提起反式脂肪酸的危害, 很多人会立刻联想到心血管疾病。临床试验发现, 反式脂肪酸会抑制好脂肪, 促进坏脂肪, 在干扰人体正常脂质代谢的同时, 还会影响血管的完整性, 还对血脂浓度产生一定的影响, 从而增加冠心病风险。其次, 反式脂肪酸还会影响胎儿和婴幼儿对脂质的吸收和代谢, 不管是胎儿从母体中获得, 还是婴幼儿自身饮食接触到反式脂肪酸, 都可能会因其对生长发育产生不良的后果, 比如: 视网膜、大脑和中枢神经系统等。最后, 反式脂肪酸会增加二型糖尿病风险, 如果用多不饱和脂肪酸代替, 就能够减少糖尿病发病风险。此外也有研究发现, 反式脂肪酸对脂质代谢的影响, 可能会增加肥胖风险、前列腺疾病和胆结石等。世界卫生组织(WHO)的建议, 反式脂肪的供能比应低于 1%, 对于一个普通成年人来说, 大约相当于吃 2.2 克反式脂肪。一丁点也不吃反式脂肪几乎做不到, 因为牛羊制品和奶制品里就有。反式脂肪对健康的危害是长期积累的结果, 只要不多吃, 对健康的风险是可控的, 关键是要控制量。

### 三、6 个技巧避开反式脂肪

#### 1. 控制植物油的使用量

调查显示, 我们吃进去的反式脂肪大约有 29% 来自牛羊肉、奶制品, 接近 50% 来自于植物油, 其余来自其他加工食品。虽然植物油的反式脂肪含量比黄油、奶油低不少, 但是传统中国人吃奶油、黄油少, 吃植物油多, 因此中国人要注意控制烹调中植物油的使用量。

#### 2. 学会看食品配料表

氢化油脂在标签配料表中常见的“马甲”包括: 氢化 XX 油·部分氢化 XX 油·XX 起酥油·人造 XX 油·麦淇淋·植物黄油·酥皮油在购买包装食品时, 若配料表中包括上述成分, 要多留意标签上的营养成分表, 可以选择不含反式脂肪或反式脂肪含量较低的食品。

#### 3. 避免油温过高

烹调时, 应避免油温过高和反复



煎炒烹炸。油温应控制在 150°C~180°C。锅中放油的同时, 可以把一根筷子插入油中, 或放一小条葱丝, 当筷子、葱丝四周冒出较多小气泡时, 就可以下菜了。

#### 4. 点心换成粗粮饼

反式脂肪酸在甜点中很常见, 如曲奇饼、牛角包、蛋挞、奶油蛋糕等。建议自制麦饼等粗粮饼替代酥皮点心, 不含反式脂肪酸的同时还能补充膳食纤维。

#### 5. 酱料自己做

沙拉酱、花生酱等酱料在加工制作时往往加入氢化植物油, 令酱料浓稠香滑。可以用酸奶代替沙拉酱制作果蔬沙拉, 不但能避免反式脂肪酸, 还有利于补充人体所需乳酸菌和钙质。还可以自制油醋汁, 一勺芝麻油或橄榄油, 搭配半勺醋(白醋、红醋均可)。

#### 6. 炼乳替代咖啡伴侣

咖啡伴侣配料中的奶精(植脂末)就是以氢化植物油为主要原料的物质。建议喝咖啡时别加咖啡伴侣, 用牛奶或炼乳代替最好。高血脂人群还可选用脱脂牛奶和淡炼乳。值得提醒的是, 市场上常见的“二合一”或“三合一”速溶咖啡一般是咖啡和咖啡伴侣的结合, 含不少反式脂肪酸, 不推荐购买。

## 美國汽油價格 終於開始下跌了, 為什麼? 能持續多久?

在歷史上首次超過每加侖 5 美元之後, 美國汽油價格終於開始下跌, 這讓世界上最大的汽油消費國的消費者鬆了一口氣。

根據美國汽車協會 (American Automobile Association) 的數據, 全美汽油平均零售價格為 4.631 美元, 低於一個月前創紀錄的 5.014 美元, 但仍比上年同期高出 1.485 美元。

至少在未來幾周, 油價將繼續下跌。全球燃料需求一直在下降, 原因是油價高企以及美元走強使得其他地方的石油價格更高。供應仍然緊張, 因此在那之後, 價格是否會繼續下跌還是不確定。

### 為什麼汽油價格會下降?

美國汽油價格跟隨原油和汽油期貨市場下跌。這些市場之所以下跌, 是因為投資者擔心, 在各國央行積極抗擊通脹之際, 加息將導致經濟放緩。

根據能源情報署的數據, 與 2019 年大流行開始前相比, 美國對汽油、航空燃料和柴油的需求下降了 10% 以上。加油站的反應是降低油價。

美元也產生了影響。石油通常以美元計價, 因此美元走強會讓持有其他貨幣的人更

貴。本周早些時候, 追蹤美元兌一籃子六種貨幣匯率的美元指數攀升至 108.56, 為 2002 年 10 月以來的最高水平。

### 哪裡的汽油價格下降最多?

在美國, 46 個州和哥倫比亞特區的房價都出現了下跌。

中西部地區跌幅最大, 印第安納州和俄亥俄州上個月的房價分別下跌了 52 美分和 51 美分。

相比之下, 在落基山脈的幾個州和夏威夷, 上個月的房價實際上是上漲的。

### 汽油價格會繼續下跌嗎?

零售價格應該會繼續下滑, 但期貨市場仍然高度波動。

經濟活動減弱以及中國持續出現的冠狀病毒病例可能會導致燃料需求下降, 這將導致今年晚些時候價格下降。

### 汽油批發價格扮演什麼角色?

由於美國煉油產能不足, 導致天然氣批發價格的上漲速度超過原油價格, 從而推高了汽油成本。

321 汽熱燃油裂價差是煉油利潤率的一個指標, 目前徘徊在 45.50 美元左右, 較上個月達到的峰值下降了 15 美元, 但仍處於歷史高位。這意味著煉油商將將石油加工成天然氣中獲利頗豐。

此外, 汽油批發價格(或煉油商銷售燃油的價格)與零售價格之間的差距為 1.20 美元, 顯著高於 2016 年 11 月以來 87 美分的平均價格。

當零售價格大幅下降時, 批發價格往往會偏離零售價格, 因為零售商對這種變化的反應通常滯後。

## 哥倫布 Nordstrom Easton Town Center 誠聘裁縫、熟練工

我們正在為哥倫布 Nordstrom Easton Town Center 商店尋找有才華的裁縫、熟練工。如果您致力於讓您的客戶看起來和感覺都很棒, 請加入我們的團隊。您將享受豐厚的福利和絕佳的員工折扣。

**NORDSTROM We're hiring now. As in right now!**  
We're looking For talented tailors, sewers, and fitters For our Nordstrom Park Meadows store located in Lone Tree, Colorado. If you're dedicated to making your customer look and Feel amazing, join our team. You'll enjoy great benefits and a Fabulous employee discount.

上網申請 Apply at [careers.nordstrom.com](https://careers.nordstrom.com).

## 注册會計師事務所 National Tax and Accounting Inc

公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235  
中英文電話: 614-962-0868 郵箱: [fred@nationaltax.net](mailto:fred@nationaltax.net) 微信號: Nationaltax

成立於 1999 年, 具有豐富的稅務和會計經驗, 人力資源雄厚, 價格合理。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務, 為客戶合理合法省稅。

事務所提供以下服務:

- \* 個人稅務申報
- \* 公司會計服務
- \* 員工工資及相關稅務
- \* 公司稅務申報
- \* 公司稅務計劃
- \* 公司成立登記註冊

## 李侑真 Jane Y. Lee 國語, 英語

移民和商業法律師 Immigration & Business Lawyer  
614-452-4915 Cell Call to Schedule an Appointment

服務包括: 家庭移民, 工作移民(H-1B& L), 入籍申請, 投資移民(E treaty), 豁免申請(Waiver), 庇護

PETERSON CONNERS LLP

545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017

Web: [www.petersonconners.com](http://www.petersonconners.com); [www.attorneyjanelee.com](http://www.attorneyjanelee.com)



## 一站式的服務, 省心又省錢

State Farm Jonathan Yu 辦公室

Yu Ins and Fin Svcs Inc  
Jonathan Yu, Agent  
1930 Crown Park Ct. Ste 140  
Columbus, OH 43235  
Bus: 614-885-9507  
我們精通中文

State Farm 提供各種保險的一站式服務, 讓您 省時省心更省錢, 如果您把汽車和房子一起投保 State Farm 就可平均節省 \$761 保費!

沒有保險的可以幫您做下報價。有保險的話可以重新幫您做報價, 或許能幫您省一些錢。汽車, 房屋, 人壽保險, 銀行, 理財都可以呦!

向更好邁進 現在就打電話給我!



2019 年每戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中轉購在轉購 State Farm 後獲得節省的新投保人為標準。State Farm 保險的保單、申請表格, 以及必要通知均以英文書寫。  
State Farm - Bloomington, IL

1205078