

“霸榜”有啥秘诀？

浙江政法微信排行榜第 353 期

本报记者 沈艳瑜 文 马丽红 技术支持

本期排行榜,阅读量达“10w+”的热文不少,他们靠什么吸睛?又凭什么“霸榜”?让我们一起去看看吧。

欢迎大家加入本报组建的浙江政法微信协作群(QQ群号457362088,加群请扫二维码),不仅可以交流夺榜经验,还有机会获得每周的榜单推介。

本报冲榜热线:0571-85311275;QQ:512864451。



快来加入 QQ 群

一、政法委篇

本期政法委榜,“微嘉园”依旧是“双料冠军”。值得一提的是,该公众号热文《刚刚,嘉兴两地发布紧急风险提示!一家五口外省来浙均阳性,活动轨迹公布》获得了“10W+”阅读量。看来,读者对疫情防控情况非常关心。国庆假期即将来临,在此也提醒大家出行做好个人防护。

浙江政法微信影响力排行榜-党委政法委								
统计时间2022年09月18日-2022年09月24日								
	公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
1	微嘉园 jiahstx	6	14W+	10W+	24906	550	2920	1128.51
2	平安桐乡 townhu	2	38406	38406	19203	2267	2690	961.11
3	台州政法 pengtazhou	11	72751	3609	6614	193	306	851.44
4	平安六和塔 hcsacw	10	19852	17811	1985	749	864	746.64
5	平安金东 gh_d6c97351d03	5	17376	17213	3475	238	535	735.00

浙江政法微信五大热文-党委政法委				
统计时间2022年09月18日-2022年09月24日				
	公众号	标题	阅读	在看
1	微嘉园 jiahstx	刚刚,嘉兴两地发布紧急风险提示!一家五口外省来浙均阳性,活动轨迹公布	10万+	203
2	平安桐乡 townhu	最新!又是全市第一!	27845	1180
3	台州政法 pengtazhou	共同守护每一份“养老钱”	23256	56
4	台州政法 pengtazhou	浙江检察机关打击整治养老诈骗典型案例发布	22041	38
5	平安金东 gh_d6c97351d03	“心无旁骛 爱桐荫”校园优秀作品展“最佳人气奖”投票评比活动邀请您参与	16857	236

二、法院篇

法院榜上,“湖州市中级人民法院”霸榜。该公众号《叮!这份虚假诉讼图鉴请查收》《央视<一线>聚焦 I 少年审判法官守护小诺的成长》两篇文章包揽了热文榜第一、二名。

浙江政法微信影响力排行榜-法院								
统计时间2022年09月18日-2022年09月24日								
	公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
1	湖州市中级人民法院 hczjymfy0572	3	30696	23001	10232	683	701	856.95
2	杭州中院 hangzhouchonguan	4	13025	13025	3256	132	218	660.28
3	衢州中院 qzqmfy	3	6334	6274	2111	772	877	615.89
4	富阳法院 fuyangfayuan	3	10338	10338	3446	33	58	609.50
5	临平法院 lingpingfayuan	4	4513	4513	1128	585	594	542.02

浙江政法微信五大热文-法院				
统计时间2022年09月18日-2022年09月24日				
	公众号	标题	阅读	在看
1	湖州市中级人民法院 hczjymfy0572	叮!这份虚假诉讼图鉴请查收	21286	338
2	湖州市中级人民法院 hczjymfy0572	央视《一线》聚焦 I 少年审判法官守护小诺的成长	7695	331
3	富阳法院 fuyangfayuan	【失物招领】2022年第三十二期	6127	9
4	义乌市人民法院 ymfayy	第10棒火炬手,义乌法院!飞!	5595	55
5	杭州中院 hangzhouchonguan	法官沈宇彤:与法同行,臻于至善	4263	34

躲过“雪糕刺客”却没躲过“酸奶土匪”

营养相似价格悬殊,你会为高价酸奶买单吗?

《扬子晚报》许倩倩

“雪糕刺客”曾让不少消费者的钱包“元气大伤”。如今,那些明码标价、售价不怎么“亲民”的“酸奶土匪”,又成为网友们新的调侃对象。

此前,“躲过‘雪糕刺客’却没躲过‘酸奶土匪’”的话题,一度冲上某平台热搜。高价的“酸奶土匪”到底有何特别?近日,记者来到商超展开调查。

记者探访: 酸奶价格悬殊, 但营养成分表却相差不大

近日,记者来到江苏南京一家7-11便利店,发现单价5元以下的酸奶,只能在冷藏货架的最底层找到两个品种,分别是3元和4.5元的袋装酸奶。而占据货架大部分位置的酸奶,售价基本都在10元上下浮动。

在某电商平台,组合装酸奶平均价格也在10元左右,且大多是100g或140g的小盒装,两三口就能喝完。

众所周知,奶制品的蛋白质越高,营养越高。于是,记者对比了不同价格酸奶的营养成分表,发现价格和产品蛋白质高低并不是同向增长的关系。比如一瓶售价12.9元的酸奶蛋白质含量为2.7g/100g,另一款售价13.9元的酸奶蛋白质含量为3g/100g,而3元一袋的袋装酸奶其蛋白质含量也达到了3g/100g。

根据国家标准GB 19302-2010要求,优质酸奶蛋白质含量是在2.9g/100g以上,不低于2.3g/100g。显然,平价酸奶也达到了要求。但一瓶酸奶好不好,也不能只依靠蛋白质来评判。

专家提醒: 买优质酸奶, “生牛乳”要在配料表中排第一

“0蔗糖”“双倍/3倍蛋白”“高膳食纤维”……如今,市面上眼花缭乱的酸奶产品种类,也许让不少人花了买酸奶的钱,却没有买到真酸奶、好酸奶。其实,识别酸奶,一招就可以搞定。酸奶的学名叫“发酵乳”,消费者只要看产品类型是“发酵乳”就是酸奶。那我们又该如何选择一款优

质酸奶呢?只看价格肯定还不够。

买酸奶,首先就要看原料。按相关法规,食品配料表要按照原料的含量多少从高到低排列。优质酸奶配料表首位的原料应该是生牛乳。南京明基医院营养科主任周彤介绍,“很多乳酸饮料的配料表中排在第一位的是水,这就属于饮料的范畴了。”

其次就是看菌种。嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌等是酸奶中相对较好的必备益生菌,但是它们大多无法抵挡胃酸等消化液的“洗礼”,还没有到达大肠,就已经是“死菌”了,难以对肠道健康作出贡献。说到这里,低温酸奶的优势就显现出来了。

周彤解释,低温酸奶和常温酸奶最大的区别在于,前者含有活的益生菌,如果在配料表中标注有嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等,那一定是值得购买的酸奶,因为这些益生菌相对耐酸,能部分逃过胃酸的“消化”,顺利到达大肠,帮助改善肠道健康,提高身体免疫力。

当然,从蛋白质、钙、维生素、脂肪等营养成分来讲,常温酸奶和低温酸奶两者相差并不大。“有些商家可能为了让酸奶的口感、风味更好而添加更多的食品添加剂,那些基本上是没有营养价值的。”周彤提醒,一个不变的真理就是:配料表越短,酸奶品质越好。