

强化源头控制 恢复奶粉信心

农业部取缔 1/3 奶站

针对近日香港奶粉限购、冲击内地代购的情况,在昨日召开的十二届全国人大一次会议“增强农村发展活力,稳定发展粮食和农业生产”记者会上,农业部副部长陈晓华表示,这说明目前我们对于内地奶粉的信心还未恢复,农业部要把住好奶粉质量保障源头,也就是生鲜乳质量关口,通过加强监测、转变饲养方式、严格执法保证生鲜乳质量。

陈晓华指出,奶制品的生产

链条比较长,农业部将下更大的决心解决好生鲜乳和奶粉质量问题,近年来,除了对养殖场加强监管以外,农业部还加大了对奶站和运输车辆的整顿,取缔了1/3的奶站。

中国农业科学院农业经济与发展研究所研究员胡定寰直言,目前我国奶制品生产仍处于二元结构,一方面,三元等大型企业拥有自己的牧场,生产出来的牛奶、奶粉质量较高也较为安全,而市

场上有70%~80%的原料奶是依靠小农户生产的,一户农户只有几头牛,规模较小,因此农户在饲养环节和交奶环节是否有安全保障就难以保障了。另外,目前内地在牛奶收购过程中也存在诸多问题,部分私人奶站在收购之后,是否在牛奶中添加了不应添加的成分也不得而知。建议农业部应尽快改变这种二元结构,逐渐让一家一户小规模的生产者退出市场,纳入到大集团的规模化管理

中来,采取标准化的生产模式,相对集中地生产牛奶,保障食品安全。

针对备受关注的食品安全问题,陈晓华表示,总体看农产品质量安全状况基本稳定,但个别质量安全事件时有发生,包括非法添加、滥用药物等,农业部一定下更大力气和决心来解决这些问题,从根本上解决质量安全问题,实行产品可追溯。

(蒋梦惟)

柠檬的6个食疗作用

柠檬是世界上最有药用价值的果树之一,它富含维他命C、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、奎宁酸、柠檬酸、苹果酸、橙皮苷、柚皮苷、香豆精、高量钾元素和低量钠元素等,对人体十分有益。维生素C能维持人体各种组织和细胞间质的生成,并保持它们正常的生理机能。人体内的母质、黏合和成胶质等,都需要维生素C来保护。当维生素C缺少了,细胞之间的间质——胶状物也就跟着变少。这样,细胞组织就会变脆,失去抵抗外力的能力,人体就容易出现坏血症;它还有更多用途,如预防感冒、刺激造血和抗癌等作用。

1.柠檬生津解暑开胃

别看柠檬食之味酸、微苦,不能像其他水果一样生吃鲜食,但柠檬果皮富含芳香挥发成分,可以生津解暑,开胃醒脾。夏季暑湿较重,很多人神疲乏力,长时间工作或学习之后往往胃口不佳,喝一杯柠檬泡水,清新酸爽的味道让人精神一振,更可以打开胃口。

在西餐中多用柠檬做海鲜的调味,除去腥味异味,东南亚菜则用它来直接烹煮,以突显其酸甜的食味。中国南方人爱吃的烤鸭、烧鹅中,也少不了柠檬这一调味品。

2.能预防心血管疾病

柠檬富含维生素C和维生素P,能增强血管弹性和韧性,可预防和治疗高血压和心肌梗塞症状。近年来国外研究还发现,青柠檬中含有一种近似胰岛素的成分,可以使异常的血糖值降低。

3.常吃柠檬清热化痰

柠檬也能祛痰。柠檬皮的祛痰功效比柑橘还强。夏季天气湿热,如果饮食上不加以注意,人体的内湿和自然气候的外湿相互感应,湿郁积日久就可生痰。因此,夏季痰多,咽喉不适时,将柠檬汁加温水和少量食盐,可将喉咙积聚的浓痰顺利咳出。

4.具有抗菌消炎功效

柠檬富含维生素C,对人体发挥的作用犹如天然抗生素,具有抗菌消炎、增强人体免疫力等多种功效,平时可多喝热柠檬水来保养身体。

5.延缓衰老抑制色素沉着

柠檬中含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C等多种营养成分,还含有丰富的有机酸、柠檬酸,柠檬是高度碱性食品,具有很强的抗氧化作用,对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等十分有效。

6.柠檬“宜母子”消除晨吐

两广地区中医著述《粤语》记载:“柠檬,宜母子,味极酸,孕妇肝虚嗜之,故曰宜母。当熟时,人家竞买,以多藏而经岁久为尚,汁可代醋。”就是说,怀孕妇女可以放置一些柠檬在床边,早上起来嗅一嗅,有消除晨吐的效应。

其实柠檬的作用还有很多,在厨房中还可以去除油腻和异味,众多女性朋友用它来美白肌肤,并且柠檬中的丰富维生素还能起到消脂的作用。如果你最近咳嗽有痰的话,可以试试用柠檬加蜂蜜泡水喝,嗓子沙哑的话喝这个柠檬蜂蜜水效果也非常好,坐在电脑旁的你是不是有想吃它的冲动呢?不过柠檬直接食用会很酸哦,一般都是作为调味和泡水喝的!

(金鑫)

春捂护肝养胃

春天一到,万物复苏,生机勃勃,气温也会有所升高。中医指出,春天是阳气生发的季节,人体的肝气也开始旺盛。畅气血、排浊气,春季正是调养肝脏的大好时机。

初春养胃:少点酸的来点甜的

医学认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”故春季饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适。比如百合、山药、木耳等。其中,粥类饮食最养脾胃。

对于平时感觉胃脘隐痛,食欲不太好,而且容易口干咽燥,甚至会形体消瘦、舌红少苔的市民,多属于胃阴不足者,不妨吃些山药百合大枣粥。先将山药、大枣、百合、薏苡仁及大米适量共煮粥,每日2次服食,达到滋阴养胃、清热润燥的作用。对于工作压力比较大,或者是心情不太好而引发胃部不适,则建议吃些木耳炒肉片。具体做法是将黑木耳干品15克用温水发好、洗净,猪瘦肉60克切片放入油锅中炒两分钟后,加入发好的黑木耳同炒,再加食盐适量,清汤少许,焖烧5分钟即可服食。每周3次,可补益脾胃、调理中气。

乍暖还寒要“春捂”

中医养生保健学中讲究“春捂秋冻”,即早春的时候不要急着脱掉冬装换春装,预防倒春寒。早春时常有寒冷气候的反复,穿着宜偏暖些。对调节能力较差的孩子、老人或是体质较弱者来说,应根据气候寒热变化,随时增减衣服。专家指出,老年人体内产热本领较低,且循环系统已不像年轻人那样正常,故容易受“倒春寒”的刺激。因此立春以后,老年人仍要尽量减少出门次数,外出戴上帽子减少头部血管受到冷空气的刺激,高血压病人要注意正规持续用药。

另外还提醒,一些年轻姑娘由于爱美,往往在早春就穿起了裙子及靴子,这样对身体不利。一般来说,妇女膝关节对冷空气的袭击较为敏感,易发生局部麻木、酸痛等症状,久之会引起风湿性关节炎。

初春护肝:少生气少喝酒

中医理论认为肝脏与“木”相对应,草木在春季萌发生长,肝脏在春季时功能也更活跃。因此,初春养生以养肝护肝为先。养肝护肝主要做到以下几个方面:多喝水以防止毒素损害肝脏;少饮酒以利于肝脏阳气升发。肝脏代谢酒精的能力是有限的,多饮会伤肝。比如你的体重如果有60公斤,每天只能代谢60克酒精,若超过限量,就会影响肝脏健康,甚至造成酒精中毒,危及生命。

(园园)



老姜香醋卤猪蹄

原料:猪蹄2个、清水。

调料:小米香醋、老姜、老抽、普通酱油、香叶、花椒、大料、肉蔻、苹果粒、红椒、小茴香、桂丁、洋葱瓣、新鲜生姜、桂皮、盐、白酒、料酒。

准备工作:将猪蹄先在火上烧一烧,燎去猪毛。洗猪蹄。这一步至关重要,要先把猪蹄用清水泡过2个小时以上,然后用白酒和盐反复的搓洗,要保证把杂质都已清洗干净后,冷水上锅中火煮开,煮过的水弃之不用。将猪蹄放凉后,把残留在表面的毛茬剔除干净。

做法:

1.将猪蹄表面切一个十字口。将香叶、花椒、大料、肉蔻、苹果粒、茴香、桂丁包进纱布系紧后和猪蹄一起放进锅中,凉水中火,开始煮。

2.锅开后,放入老抽、普通酱油、红椒、料酒、洋葱瓣和新鲜生姜,小火慢煮。

3.煮到1个小时后,猪蹄能用筷子扎透但还未软烂,捞出,放凉。

4.将卤汤中的调料包和其他调料都捞出,兑入香醋,放入老姜,再放一小截桂皮和料酒。

5.将猪蹄放进对好的卤汤中,小火慢煮,一直煮到猪蹄软烂为宜。关火后,撒上一点盐,只要一点即可,因为老抽和酱油中已有盐分。盖上盖子焖,一直到温度下降到能把猪蹄捞出,就可以吃了。

胃病饮食需注意什么

近年,越来越多的人患上了胃病,胃病带来的不仅仅是病痛,还会严重影响着人们的正常生活。归根结底,胃病的发作与人们的生活习惯以及饮食规律有很大关系。观察一下胃病的高发群体往往是那些工作忙、压力大的人,这些人往往都对饮食不很重视,最终导致胃疼成了“家常便饭”。治疗胃病,除了重视胃病患者的药物治疗,饮食方面也要加强护理,如合理的作息制度和饮食习惯,适度的休息、禁止吸烟和饮酒、禁用咖啡和浓茶。

为什么会得胃病?

人们常说的胃病,一般是指胃炎和胃、十二指肠溃疡病。经常发生于40~50岁之间,男性多于女性。引起胃病的原因很多,包括遗传、环境、饮食、药物、细菌感染等,以及吸烟、酗酒。司机、三餐不定时的人员、办公室工作人员

等的胃病发生率都很高。大多都是饮食不合理导致的。

胃病吃什么好?

1.补充维生素C:维生素C对胃有保护作用,要多吃富含维生素C的蔬菜和水果。

2.中医认为土豆具有健脾和胃、通利大便的功效,可辅助治疗习惯性便秘、慢性胃痛、皮肤湿疹等症。

3.进食含优质蛋白质及铁丰富的食物。进食新鲜绿叶蔬菜,如番茄、油菜、菠菜、胡萝卜等。

4.选用排空较慢的黏稠性、易消化食物。

胃病饮食要注意什么?

1.规律饮食:有规律地进餐,定时定量,可形成条件反射,有助于消化腺的分泌,更利于消化。要做到每餐食量适度,每餐定时,到了规

定时间,不管肚子饿不饿,都应主动进食,避免过饥或过饱。

2.细嚼慢咽:以减轻胃肠负担。对食物充分咀嚼次数愈多,随之分泌的唾液也愈多,对胃黏膜有保护作用。

3.饮水择时:最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前1小时,餐后立即饮水会稀释胃液,用汤泡饭也会影响食物的消化。

4.注意温度:胃部受凉后会使胃的功能受损,故要注意胃部保暖不要受寒。饮食的温度应以“不烫不凉”为度。

5.避免刺激:不吸烟,少饮酒,少吃辣椒、胡椒等辛辣食物。

6.避免睡前进食:睡前进食不仅影响睡眠,而且会刺激胃酸分泌,容易诱发溃疡。

(一鸣)

