

食安监管如何撑起百姓头上蓝天

在食物充裕的今天,照理“食为天”的谈资该有所淡化了。但恰恰相反,随便到街头巷尾做点民调,问问眼下人们头疼的事,恐怕十有八九会说,最关心的还是“吃”。不是说想吃什么能否吃得上,而是吃什么才“心安”。从早年的苏丹红到三聚氰胺,再到瘦肉精、地沟油、镉大米,国人的肠胃硬生生进化成了“化学实验室”。

在这种语境下,食品安全监管被推上“风口浪尖”在所难免。虽说也有改进,但食安监管在市场魔法般的变化面前总显得力不从心,这不能不加重民众内心的焦虑和不满。昨日有消息说,广州下半年拟建新的食药监管局,将定期、主动地发布涉及食品和药品方面的检测信息。应该说,政府主动因应食安形势之变,从监管体制及手段上加以改进和提高,值得称许

和期待。

从官方透出的信息看,组建新的食药监管局,思路是改变目前这种多环节、多层面、多部门的多头监管局面,集中权力,握紧拳头,变“九龙治水”为“一条龙治水”,堵住“监管缝隙”和“执法空隙”。这从理论上讲,能强化监管主体责任,提高行政执法效率。但话说回来,综观美欧等西方发达国家的经验,其实,在监管上也无固定模式,没有百分之百的优劣之差,关键还在于能否适合本国本地的市场及法律环境,治理是否有效。

在我们这样一个食品药品标准、检测手段以及监管都处于很“初级”的现实背景下,显然不能指望组建一个部门就“一劳永逸”解决食安问题。最重要的还是统筹兼顾、标本兼治,同时秉持创新的理念,不断探索,努力营造

起一个只有安全食品才能生存的市场环境。比如,广州警方在全国率先创建食侦支队。这支专事打击食品药品领域犯罪的队伍,组建一年,平均每天打掉一个造假窝点,这对保障羊城百姓的餐桌安全无疑贡献不小。

其实,食品安全事关每一个市民的切身利益,在当前这种严峻的食安形势下,除了依靠专业监管和治理队伍,能否发动民众,依靠社会共治,也是绝不可忽略的环节。在食品掺假造假泛滥的今天,任何一个专业监管机构的力量都是有限的,而如果能发挥每一位市民的监督作用,其威力和功效将会远远超过专业队伍。同时,媒体舆论的市场净化作用更不容小觑,任何不法行为最怕的就是“见光”,媒体的曝光无疑是最好的“杀虫剂”。

(据《羊城晚报》)

夏季防中暑 饮食秘诀

夏天防中暑吃什么好,恐怕是每个吃货的第一问题,那么就让我来告诉你一下夏天防中暑吃什么好吧。

原则

夏天人们食欲减退,也会限制了营养的吸收。营养的吸收受到影响对我们的身体也是有影响的,那么夏天防中暑吃什么好呢?要注意补充一些营养素。要补充足够的蛋白质,鱼、肉、蛋、奶和豆类为好。

补充维生素

新鲜蔬菜和水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含维生素C尤为丰富;在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。

补充水和无机盐

可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。多吃清热利湿的食物:有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

喝粥

另外,在夏天喝粥也是大有好处的。赤豆粥有补肾消水肿的功能,肾功能较差的人最好多食用。蚕豆粥对于慢性水肿和肾炎有好处。荷叶粥能解暑热、清胃润肠,止渴解毒。莲子粥能健脾益气,对腹泻、失眠、遗精、白带多等有好处。

百合粥能润肺止咳,养心安神,适合肺阴不足的老年人食用。冬瓜粥利水消肿,止渴生津,并有降血压的作用。银耳粥生津润肺,滋阴养肺,可治疗高血压和慢性支气管炎。黄芪粥可治脾虚所致的水肿。(轩 轩)

平桥总工会冒着酷暑 为鸡公山酒业送去夏日清凉



8月1日上午,平桥区总工会一行冒着30多摄氏度的高温天气,在工会主席郭元海的带领下带着几百斤西瓜、数十箱矿泉水、啤酒以及白糖、风油精等降温物品,来到信阳鸡公山酒业有限公司慰问看望一直坚守在岗位一线的工作人员,为他们送去了夏日的清凉。

虽然是白酒销售淡季,但在采访过程中,记者看到,鸡公山酒业的工人们仍然在加紧生产,确保市场上的白酒投放需求,同时严格把控产品的每一个检验点,让消费者喝好酒、喝放心酒。据了解,由于鸡公山酒业近几年规模不断扩大,市场销售范围越来越广,鸡公山酒业员工队伍也随之壮大,从而很好地解决了鸡公山酒业厂区附近居民的一部分就业问题。本报记者 曹威 摄

每周一菜



豆腐皮蔬菜卷

食材明细:豆腐皮适量,菠菜适量,黄瓜适量,胡萝卜适量,火腿肠适量,葱丝适量,甜面酱适量,花生油适量,食盐适量。

制作步骤

- 1.选新鲜豆腐皮一张;2.锅内加水烧沸,把豆腐皮放入余烫一下;3.烫好的豆腐皮捞出控水备用;4.胡萝卜和黄瓜以及菠菜都按照上述方式入锅余烫一下。注意,菠菜要烫整棵的,不要切,黄瓜和胡萝卜也是烫整根的,否则,营养会在切口处流失,整根的黄瓜烫好以后再切成丝备用;5.烫好的胡萝卜切成丝备用;6.菠菜整根的烫好以后控水备用;7.大葱用刀拍两下以后再用刀划成丝备用,这里也可以用葱葱;8.火腿肠切成细条备用;9.把豆腐皮均匀的涂抹上一层芝麻油和甜面酱,把上述材料各取少许放在豆腐皮的一边,放上少许食盐,也可以不放,喜欢吃辣味的这里可以放上辣椒面,喜欢吃麻味的这里可以放上椒盐,当然也可以什么调料都不放,完工以后单独的再蘸酱吃,也不错的;10.然后卷起来,尽量卷得比较紧致一些;11.卷好以后的豆腐卷斜刀切款两厘米的段;12.切一段摆到盘子上去,然后再切下一段,不要一次全部切完;13.盘子正好装满。(据天下美食)

炒菜中途别加凉水

烹炒蔬菜时,很多人都做过这件事情,为了避免糊锅,会直接往热气腾腾的菜里加凉水。对此,北京军区总医院高级营养配餐师于仁文告诉记者,这种做法并不科学,因为加入凉水后,锅内的温度会突然下降,致使菜在锅里烹炒的时间延长,不但让菜变老变硬,口感变差,还会丢失更多的营养素。如果炒菜中途非要加水,建议加少量开水,这样不至于过多影响烹调温度,炒出来的菜会相对脆嫩一些。

于仁文建议,在炒菜时最好不要加水,直接把切好的菜放在锅里烹炒,用自身的水分来做热传递,这样做的菜才好吃。如果遇到不易熟的菜,可先焯一下,这样菜都七八分熟了,再炒就不易糊锅了。

此外,做炖菜,特别是肉类的炖菜时,一开始就要加足水。若是在炖的过程中突然加入冷水,汤水的温度会骤然会发生变化,会使肉类表面突然收缩,致使肉中的腥膻气味不易挥发,配料不易入味,菜肴的鲜味也会大大减退。(据天下美食)

夏季喝绿豆汤六大禁忌

炎热的夏季,绿豆汤是一道清热解毒的养生食谱,且受到了大部分人群的喜爱和推崇。但是你知道吗,并不是所有人都适合喝绿豆汤,同时在饮用过程中,有一些饮食禁忌必须清楚,不然不仅起不到养生保健作用,还可能会伤及健康。

绿豆本身是一味中药,可消热解毒。如果患有外感风热、痱疹丹毒、暑热内侵等热性病,服中药时可照常服绿豆汤,有相辅相成的作用。如果患胃肠薄弱、胃酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、大便溏泻等症应禁食绿豆。否则,不仅降低药物疗效,而且会加重病情。由此可知,服中药时能否吃绿豆不可一概而论,应根据病情的寒热虚实及所服中药药性味而定。

1.属寒凉体质的人不宜多喝绿豆汤
寒凉体质的人,表现为四肢冰凉乏

力、腰腿冷痛、腹泻便稀等。吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发诸如腹泻(严重的话引起脱水),气血停滞引起的关节肌肉酸痛,胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。

喝绿豆汤能预防中暑,治疗食物中毒等,对热肿、热渴、热痢、痘毒等也有一定的疗效。但寒冷体质、虚弱或正服药者,不适合喝。

2.体质虚弱的人不宜多喝绿豆汤

因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽,氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差,容易因消化不良导致腹胀。

3.空腹时不能喝绿豆汤

空腹的时候不要喝,绿豆汤性寒,空腹喝对胃不好。

4.绿豆汤不可天天喝

适当喝没问题。一般成人一周喝2至3次,每次一碗即可。幼儿则要具体依照体质而定,最好先咨询一下医师。一般来说,小孩2至3岁开始吃粥时,可适量加点绿豆。6岁过后,才可饮用成人量。

5.过量喝绿豆汤或致肠胃疾病

一般人过量喝绿豆汤,可出现胃寒腹泻等肠胃疾病。女性过量喝绿豆汤可出现白带、腹胀、痛经等妇科症状。

6.绿豆与中药不能同服

常听人说:“吃中药不能吃绿豆,以免解药。”《本草纲目》中称:“绿豆气味甘寒,无毒……解一切药草、牛马、金石诸毒。”民间煮绿豆汤也常作为药物中毒的急救手段之一。因此,绿豆和中药不能同服的说法就流传下来。(贞 迪)

MICROPHONE KTV
麦克风量贩KTV
MICROPHONE KTV
地址: 东方红大道银珠广场西侧亚兴赛博数码广场3、4、5层
订台电话: 0376-6318111 6318222