

每年的4月7日是世界卫生日,旨在引起世界各国人民对卫生、健康工作的关注。今年世界卫生日主题是“食品安全”,国家卫计委提出:“预防病从口入,吃得更安全、更健康”的口号。

说起食品安全,很多人想到的都是辣条等外卖食品和饭店的卫生问题。大家都认为在家吃的食物才是干净、安全、健康的,但是如果我们在家里忽略了一些健康细节,也会给家庭用餐留下一些安全隐患。

本报记者 刘婷

你家吃的食品安全吗?

冻肉也不能存太久

现代家庭中一般用冰箱来贮存肉类,但低温下许多微生物仍然有存活的可能,因此保存时间也不宜过长,一般家畜肉在-1℃-1℃可保存10-20天,-18℃-10℃可保存1-2个月。多次解冻不仅会破坏肉类的营养,也会增加微生物存活的可能性,所以购买后可将肉分装成若干份保存在冷冻室内,每次取出一份食用。

未煮熟的肉中可能含有寄生虫和细菌,因此肉应彻底煮熟煮透后再食用,特别是在吃火锅时。肉制品类熟食最好当天购买,当天吃完,吃剩的肉类菜肴,如红烧肉、咖喱鸡等必须放入冰箱,吃前要重新加热。

肉制品罐头在贮存中如发生涨听或破裂,则说明肉已变质,不能食用。腌制的肉制品在食用前,也应注意加热至少半小时以上,因为有些细菌如沙门氏菌,能在含盐量10%-15%的肉类中存活好几个月,且只有用沸水煮30分钟方能将其全部杀死。

别长时间吃同一种菜

蔬菜水果是我们每天必不可少的健康食品,能提供丰富的矿物质和维生素。但蔬菜水果往往会被有毒有害的化学物质、细菌和寄生虫污染。对于新鲜水果蔬菜,食用前应仔细用水冲洗,为了减少它们外面的细小脏物、细菌和农药,可以去除蔬菜或水果的外皮。带叶蔬菜最外层的叶

片应擦除,水果和瓜果类蔬菜可用肥皂擦洗;根茎类和瓜果类蔬菜如胡萝卜、土豆、番茄、莴笋、冬瓜、西葫芦等,去皮后应再用清水冲洗,水果也应洗净后削皮再吃。

不要长时间总吃同样的食物,要选择不同种类的食物,即食物多样化,这样可以避免摄入太多的某一种农药,同时还可提供全面的营养素。

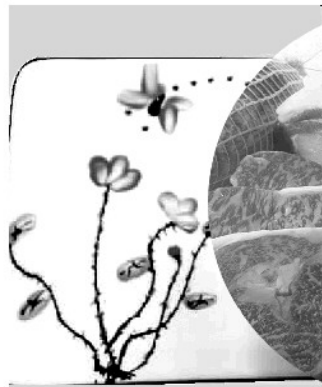
厨房安全源于习惯

厨房是各种食物的集结地,厨房卫生是家庭食品安全的关键。安全问题说起来很简单,但只有长期坚持下去,养成良好的习惯才能有效的保持健康。

首先食材买回后要立刻处理。家里煮饭,最重要的就是

食材新鲜,因而,买回来的蔬菜、鱼肉等应该尽快处理。清洗肉菜,应按照由干净到脏的顺序洗,先洗水果、瓜类、叶菜、根茎类蔬菜,之后再清洗猪牛羊和家禽肉。为避免交叉污染,最后才是最易受污染的鱼、贝等水产类。

厨房做饭,“煮妇们”一定要先收拾好头发。在规范的餐厅里,厨师是要戴帽子的,一是为了防止头发掉进食品中,顾客发现食物中有头发倒胃口;二是因为头发中大量的细菌会污染食物。在加工过程中,用手摸头发就是一个重要的污染途径。头发中的各种致病微生物可通过此行为污染到手指,以致指甲缝中所藏的致病微生物,灰尘等均能污染到食品上。



那些似是而非的食品配料

本报记者 普秀丽

在加工食品中,有这样一类配料,它们的名字跟某些健康配料的名字很接近,让你误以为它们也有益健康,但事实却并非如此。这类配料会降低食品的营养素密度,长期食用营养素密度低的食物不仅会增加肥胖危险,还会促进各种慢性疾病的发生。

1.植物奶油

植物奶油是用氢化油制成,其中可能含有人造的反式脂肪酸。即便反式脂肪酸含量不高,也没有天然奶油中的有益成分。氢化油作为一种工业代用品进入人类食谱中之后,在改善食品口感的同时,也给人健康带来了巨大的威胁。不少欧美国家开始对氢化油封杀,叫停。但在我们的食谱中,几乎随处可见用氢化油加工过的食品。

与植物奶油类似的配料还有“氢化植物油”、“人造黄油”、“起酥油”等。它们对热较为稳定,不易氧化变质,还可以改善食物口感,因此常常用于面包、饼干、糕点等食品。

2.奶精

奶精是一种混合物,主要成分包括乳蛋白、乳糖、氢化植物油及麦芽糊精等,其风味和口感近

似牛奶,其中可能含有少量反式脂肪酸,而且完全不能替代奶类的营养价值。

奶精被做成咖啡、红茶、奶茶的“伴侣”,或者淋于果冻、龟苓膏上方的配料,也可用于某些冰淇淋、巧克力、面包、蛋糕、奶糖、速溶麦片中,能增香,且其口感滑腻,可减少牛奶或奶粉的使用量,从而降低生产成本。

3.代可可脂

可可脂是从可可豆碎片中提取出来的脂肪部分,有特殊的凝固性质,与巧克力的柔滑口感和香味有关。而代可可脂则是由精选棕榈油经过高技术冷却,再经特殊氢化、精炼而成的脂肪酸,其中可能含有人造的反式脂肪酸,它会增大动脉粥样硬化、冠心病等多种慢性疾病的风险。即便氢化过程中采取了减少反式脂肪酸的技术,仍然不能替代真的巧克力,因为它根本不含那些可可里面的保健成分。

代可可脂不光潜伏在巧克力中,现在,许多和巧克力沾上边的东西都可能含有它的踪影。因为它性质稳定,价格便宜,所以巧克力威化、巧克力夹心的蛋糕、面包、饼干、带巧克力脆皮的雪糕等,都可能隐藏着代可可脂。最好的办法,是购买这些产品的时候,仔细看看标签,是否有“代可可脂”的

4.麦芽糊精

麦芽糊精是以淀粉为原料,经水解、精制、喷雾干燥制成的淀粉分解产物。麦芽糊精开血糖速度极快,可与白糖相媲美。

麦芽糊精比淀粉大分子容易消化吸收,对手术后消化能力差的病人等有一定益处。很多厂商将其添加到糊粉类的无糖食品中,而实际上麦芽糊精并不适合糖尿病病人和减肥者食用。另外,

麦芽糊精作为填充剂添加到莲子粉、山药粉等滋补类糊粉食品中,会降低天然食材的比例。与麦芽糊精类似的还有葡萄糖浆、果葡糖浆、玉米糖浆等。

百年保密配方,香甜一觉到天亮! 失眠患者有救了

来电申领价值99元抗失眠新品

不吃饭人可以活20天,不喝水人可以活7天,不睡觉人只能活5天,可见,睡觉比吃饭、喝水更重要。睡眠有障碍的人往往面色灰黄,精力和记忆力下降,精神萎靡,衰老加快,抑郁,精神分裂!

失眠是个病,不治要人命!

据权威机构调查:每年因失眠而患上抑郁症、焦虑症的患者超过四成!因失眠导致的心脏病、中风、脑血栓、脑溢血超过六成!超过85%的顽固性失眠患者不得不借助安眠药来进入短暂的睡眠!

不靠安眠药,放心睡好觉

国医大师王连清教授是中央保健局会诊专家,他总结出的治疗失眠、抑郁的中医配方,并把它转化为服务大众的高科技产品—安睡灵胶囊。安睡灵通过全面调理脏腑,打通气血,疏肝

解郁,养心安神,恢复人体的自然睡眠功能,让失眠的人神志安宁,达到自然入睡,从根本上解决失眠、抑郁、焦虑、烦躁、神经衰弱等症。

7到10天:激活大脑自身免疫功能,使大脑皮层迅速进入松弛状态,让睡眠由浅到深,多梦现象缓解,失眠症状明显得到改善,睡眠时间延长,入睡快,睡得香!

1-2个周期:纠正紊乱的大脑功能,滋养大脑神经,保护大脑神经的正常传递和传导,解除各种头痛头晕,心烦烦躁,神经疲惫,健忘等不良症状,使失眠者能进入正常的睡眠,肠胃功能同步改善,吃饭也香了。即使十年以上的顽固性失眠,也能从此扔掉安眠药,让您:每晚多睡3小时,香甜一觉到天亮!

即日起,厂家举办万人免费体验活动!每日前100名拨打睡眠专家热线即可申领安睡灵体验装1份。

睡眠专家热线:4007700775

遗失声明

- 杨晓燕,身份证371302198909252841丢失,兰山区白沙埠镇马盆庄村,声明作废
- 王磊,鲁Q33067行车证副本丢失,声明作废
- 临沂临港经济开发区管理委员会,鲁QM0060车辆强制保险标志丢失,流水号37001400833564,单证类型AMD2AA201420声明作废
- 临沂市顺驰运输有限公司,鲁Q6R85挂、鲁QQN77挂、鲁QQA66挂、鲁Q139W挂、鲁Q7672A鲁QD487B行车证营运证丢失,声明作废
- 临沂市顺驰运输有限公司,鲁QCW15挂营运证丢失,声明作废
- 临沂鸿运置业有限公司,营业执照副本丢失,注册号:371300200037714,声明作废

- 临沂市成宽运输有限公司,鲁Q1753W临沂市志运货物运输有限公司鲁QW4623鲁Q455A挂营运证二级维护卡丢失,声明作废
- 临沂盛昌运输有限公司,鲁Q9962W鲁QS4216挂营运证二级维护卡一并丢失,声明作废
- 临沂市奥翔运输有限公司:鲁Q1327A、鲁QSA52挂、鲁QAX52挂、鲁QW7991/7Q22挂、鲁QW7990/8Q09挂、鲁Q3658A/WK05挂、鲁Q1327A、鲁Q0720B/903W挂、鲁QA7927、865N挂、鲁Q9270W/BS11挂营运证挂失
- 赵庆江驾驶证、身份证一并丢失,证号371324198804059832,声明作废
- 潘云龙车牌号:鲁qm2222,交强险标志丢失,单号0214371323010332002836声明作废
- 卞伟驾驶证丢失,证号371324199404028337,声明作废
- 婴儿姓名:田子琪,性别:女,父亲:田中华,母亲:朱加琴,出生日期:2009年3月7日,出生

- 医学证明(编号320846972)丢失,声明作废。
- 徐云鹏,身份证(号码:371324199003048417)丢失,声明作废。
- 孙楠楠,身份证号,42062519860823007x丢失,声明作废
- 邱怡飞身份证371322199612074618丢失,声明作废
- 朱印龙驾驶证372822197508155812丢失,声明作废
- 鲍莉丽身份证371328199505250725丢失,声明作废
- 刘霞身份证371328199701284041于2015年4月4号丢失,声明作废
- 父亲李再萍,母亲王钦娟,儿子李昊2013年9月18日出生于郯城北城医院,出生医学证明丢失,编号:0371067896声明作废
- 刘淑娟残疾证号37280119530321403X14,残疾证丢失,声明作废
- 王礼文,国税登记证正、副本丢失,税号372822571208003Q0声明作废

- 张昌霖身份证及驾驶证(证号:371324199006209810)一并于3月31日丢失,声明作废
- 车主:赵慧,车号:鲁Q808ZW交强险标志丢失,保单号20590937130014022218声明作废
- 临沂批发城全字帐篷销售,王远宾个体工商户营业执照正副本丢失,注册号371312198903204833Q1声明作废
- 房增成个体工商户营业执照正本丢失,注册号371301600578030声明作废
- 朱春环身份证371322198306177542丢失,声明作废
- 张德友沂南县德友猪皮购销部营业执照正副本(注册号:3713216002789345)丢失,声明作废

金雀山路六号新闻大厦16楼
电话:15263944000

诚招各县区代办点