

让群众吃上放心熟肉

郟县人民检察院会同有关部门开展熟肉食品安全检查

本报讯 郟县牛肉、烧鸡是远近闻名的特色美食,随着双节临近,这些熟肉制品进入消费旺季。为切实防范风险、消除隐患,9月7日,郟县人民检察院党组成员、副检察长雷亚举,郟县市场监督管理局副局长朱向宏等一行先后对辖区多家牛肉、烧鸡加工小作坊进行了食品安全检查。

“咱家牛肉都是通过检疫的,在卤制的时候没有添加亚硝酸盐,用几十种配料卤制而成……”在郟县一家熟牛肉店,女店主指着刚出锅的热气腾腾的牛肉对检察官说。检查组对店里“两证两章”、购销台账记录和员工健康证,包括操作间环境卫生、餐具消毒设施都进行了详细检查。“按照规定,我们在操作间安上了感应水龙头,卤制用具采用食品级304不锈钢材质……”在龙山大道一家烧鸡小作坊,店主向检查人员介绍。“传统的烧鸡、牛肉小作坊大都条件简陋,环境脏乱差,食品安全隐患较大。我们按照《河南省食品小作坊、小经营店和小摊点管理条例》和食品生产加工6S管理要求,指导店家实施明



检查组在市场上检查牛肉、烧鸡加工情况

厨亮灶工程,目前县城区域内20多家肉类加工小作坊已全部整改到位,这些店的食物加工过程看得清清楚楚,消费者购买更放心了。”龙山街道市场监管所长杨晓峰向检察干警介绍。

在检查中,检察干警提醒商户要严格按照食品安全标准进行加工生产,严禁超范围、超限量使用食品添加剂等。

郟县人民检察院党组书记、检察长郭万春说:“检察机关在履

行公益诉讼法律监督职责时,既要监督到位又要不越位,督促监

管部门严厉打击经营‘注水’牛肉、过期变质肉等违法行为,守护住千家万户舌尖上的安全,当好人民群众美好生活的法律守护者,努力让人民群众感受到公平正义。”

(冯俊杰 李爱仙 冯军华/文 陶赴京/图)



守护千家万户舌尖上的安全
鹰城检察公益诉讼在行动
平顶山市人民检察院、平顶山日报社联合举办

“欣享舌尖上的鹰城”系列评选活动开始申报啦

本报讯 为落实食品安全战略,宣传我市餐饮传统文化,弘扬新时代企业家精神,激励创业者和行业职工勇于创新、再建新功,助力平顶山创建全国文明城市和餐饮业健康发展,市商务局、市市场监督管理局、平顶山日报社、市餐饮与饭店行业协会9月起在全市开展“欣享舌尖上的鹰城”系列评选活动。

本次评选活动设置的奖项有:鹰城文明诚信餐饮店、鹰城地方名吃名菜、鹰城餐饮界领军人物。

评选活动采取形象展示+消费者投票+线下评估的方式进行,本着严谨公开的原则,致力于打造业界最权威的榜单,公正评选出能够代表我市餐饮形象和实力的品牌。

在我市范围内进行工商注

册、有固定的经营场所,能够守法经营、服务规范、卫生达标,未出现过食品安全事故的门店;在餐饮行业作出突出贡献的企业家等都可申报。组织推荐、自荐、第三方推荐均可。

据悉,本次评选活动将持续至12月底,主办方将以本次评选活动为契机,挖掘一批文明典型示范店,以点带面,将优秀经验向全市

推广,为文明城市创建增添活力。

材料报送地点:平顶山日报社东配楼208室。

申报时间:10月底前将申报表(电子版)发送至邮箱(pd-srbs6666@163.com)。

联系人:李卫国 2368888-8256、18937567706,李爱仙 4942520、13592179403(微信同号)。(李爱仙)

六点延缓卵巢衰老

卵巢是维护女性内分泌系统平衡的重要器官。随着年龄的增长,一般女性在45岁至50岁卵巢开始逐渐萎缩,功能逐渐衰退,身体出现一系列更年期综合征候群:月经失调、潮热盗汗、失眠多梦、心慌头痛、焦虑多疑、腰腿酸痛等。当女性在40岁前就出现上述症状时则是卵巢早衰。

如何保养卵巢,延缓卵巢功能衰退呢?武警广东省总队医院优生优育技术中心妇产科蒋梅副主任医师表示,以下6点女性不妨牢记:

1.女性朋友应充分了解卵巢的生理功能和卵巢早衰的异常表现,获得科学正确的卵巢保养保健常识,不要迷信美容机构推出的那些所谓的“卵巢保养”方法和食用大量的保健品,在出现卵巢衰退的早期及时就医。

2.女性的卵巢早衰可能同遗传、免疫、环境、感染、吸烟、抑郁、未生育等有关。平日里多吃鱼、虾,多喝牛奶,经常锻炼身体,避免熬夜,保持良好的生活习惯,可推迟绝经年龄,延缓卵巢的衰退。

3.女性应从衣、食、住、行等方面谨防卵巢受到伤害,不要使用劣质染发剂、有增白成分等的化妆品,少吃油炸食物,少住新装修的房间,不要吃含有防腐剂、人工色素等各种添加剂的工业食品。

4.保持健康的心态,学会劳逸结合,适当释放身心压力非常必要。

5.科学合理加强营养,重视疾病的防治。营养不良可影响卵巢功能,不要过度减肥。平日可以食用维生素E、钙剂,增强卵巢功能,维持生育能力,起到抗氧化、衰老的作用,少摄入盐类、酒、咖啡等容易导致骨质疏松的食物和饮品,慎做卵巢及影响卵巢血液供给的手术。

6.在医生的指导下,合理适时应用激素替代治疗(HRT)。

(张青梅)

健身必须放弃零食? 这些健身常识你要知道

随着人们生活水平的不断提高,越来越多的人开始意识到健身与饮食的重要性,随之而来也出现了许多受错误健身与饮食习惯影响导致的健康问题。那么,如何才能做到合理健身呢?

健身人群不能吃主食?健身人群为了增加肌肉,选择不吃主食,而是大量进食牛肉、鸡胸肉、鸡

蛋、蛋白粉,时间长了会加重内脏的负担。应树立正确的健身理念,在保持肌肉健康状况的同时,不过分增加肌肉,合理补充蛋白质,保证主食和微量元素的摄入。

健身人群不能吃零食?这个说法不准确。其实只要做到会选零食,就能放心食用。选营养密度高、体积不大的零食,如坚果,包

含了碳水化合物、蛋白质、能量、矿物质等多种人体所需营养。而且三餐之外,补充少量零食也是非常重要的能力补给方式。

长跑、长距离骑车、长时间游泳都属于有氧耗能运动。由于时间长,能量累积消耗大,出汗多,所以有氧运动首先要摄入充足的能量,保证碳水化合物的合理比

例,保持适当的血糖水平。此外,注重水分补给,预防脱水,还要注意增加微量营养素钙、铁等的摄入。

举重、短距离骑车、短距离快速游泳则属于无氧耗能运动,其特点是时间短,强度大,这就要求人体摄入足够的蛋白质。日常生活中这类健身人群需要多吃蔬菜水

果,补充碳水化合物,同时补充电解质饮品。

营养不足的情况下健身,不光会对精神状态产生影响,时间久了还会对内脏造成极大负担。因此,盲目追求骨感美和肌肉美都要不得,饮食营养、合理健身,做到吃动均衡才能达到理想的健身状态。

(梅艺璇 李林静)

健康生活从一杯牛奶开始

您喝鲜奶我们送 每天送到家门口

三色鸽乳业	花花牛	晶珠乳业
巴氏鲜牛奶: 3.5元/瓶 105元/30天	牧场鲜奶: 4元/瓶 120元/30天	无糖酸奶: 3元/瓶 90元/30天
风味酸牛奶: 3.5元/瓶 105元/30天	原味酸奶: 4元/瓶 120元/30天	高钙酸奶: 2元/袋 60元/30天
畅轻松发酵乳: 4元/瓶 120元/30天	益生菌酸奶: 4元/瓶 120元/30天	巴氏鲜牛奶: 4元/瓶 120元/30天
畅轻松草莓: 4元/瓶 120元/30天	红枣酸奶: 4元/瓶 120元/30天	原味酸牛奶: 4元/瓶 120元/30天
木糖醇酸奶: 4元/瓶 120元/30天		生乳: 5元/斤(两袋) 150元/30天

每天一杯 健康生活 增强体力 补充营养

平顶山日报传媒集团 发行配送中心

市区各发行站配送电话: 新华发行站 4940009 卫东发行站 2220366 3260868 湛南发行站 7052439 3730307 新城区发行站 2667653

平顶山日报社大门西侧50米读者服务中心(市区建设路路西段鹰城广场对面) 咨询电话: 8980198 4943059