

退路进场 提档升级

# 市区五大农贸市场展新颜

本报讯 10月18日,记者从市市场监管局获悉,我市五大农贸市场顺利完成退路进场、升级改造任务,目前已全部投入使用。

五大农贸市场是指湛河区丰叶九里农贸市场(原西苑农贸市场)、新华区维乐笑市集农贸市场(原胜利街农贸市场)和体南智慧农贸市场、卫东区东环路农贸市场和魏寨农贸市场。

农贸市场是展示城市形象的重要窗口之一,体现着城市文明创建水平和市民生活质量。今年初以来,市市场监管局作为牵头部门,按照市委、市政府的决策要求,高标准谋划布局,全程督导督

查,强力推进市区农贸市场提档升级。新华区、卫东区、湛河区攻坚克难,倒排工期日夜奋战,解决了工程上许多难点及大量历史遗留问题。经过5个月的艰苦努力,胜利街农贸市场、体南智慧农贸市场实现了退路进场,东环路农贸市场、西苑农贸市场实现了拆旧建新,魏寨农贸市场实现了提档升级,市区五大农贸市场升级改造任务顺利完成。

丰叶九里农贸市场的前身是西苑农贸市场,改造后增加了水管、垃圾桶、微型消防站、农产品检测室、农贸区和水果区、肉食区和粮油区达到1800平方米,增加摊位近200个,惠及周边

十多个社区十多万消费者。

胜利街农贸市场华丽转身为维乐笑市集农贸市场,集农副食品交易、餐饮、休闲、生活服务等功能于一体,总建筑面积8000平方米,市场干湿分区、生熟分离,实现市场交易、监管等全程电子化,树立了全市新型智慧农贸市场的标杆。

体南智慧农贸市场营业面积达5000余平方米,分为海鲜、粮油、牛羊肉、蔬菜、调料等区,增设了农残检测室和母婴室,目前商户入驻率达98%以上,每个摊位均配备有电子溯源秤和电子显示屏,显示商品价格、商户信息,还可溯源到商品的产地和进货渠道。

“搬进了新市场,风刮不着,雨淋不着,再也不受罪了。”商户李先生高兴地说。

东环路农贸市场是我市首家智慧农贸市场,建筑面积4080平方米,容纳商户160余户,引入智慧农贸市场管理平台,市场环境面貌焕然一新,让市民对食品安全更放心。

魏寨农贸市场改造门头1200多平方米,铺设沥青路面10000多平方米,规划停车位120多个,不仅满足了老商户的经营需求,还吸引一批流动商贩进入市场,进一步增强了市场活

力,带动周边人气和经济发展。

“五大农贸市场是按照‘创文’‘保卫’和食品安全标准完成升级改造的。我们不仅要建好,更要管好,把这些市场变成我市文明形象的窗口和亮丽名片。下一步,我们会进一步加强精细化管理督促指导,让群众购物更舒适、更方便、更安全、更放心。”市市场监管局四级高级主办刘国平表示。(李爱仙)

维护市场秩序 服务高质量发展

## 鹰城市场监管在行动

平顶山市市场监督管理局主办  
中国联通平顶山分公司协办



# 吃板栗的季节到了 这3类人特别适合吃

又到了吃栗子的季节,街边刚出炉的栗子甜香味直钻鼻腔。板栗可以说是“秋日限定款”,是秋天的果实,也是自然界恩赐给我们的美食,板栗在营养成分上到底有什么特色呢?

板栗属于坚果类,但成分上跟粮食比较接近。它不像其他坚果那样富含油脂,熟板栗的脂肪含量约为1.5%,而其碳水化合物含量较多,占比达到了46%,比蒸米饭(碳水化合物占25.9%)还高。从热量上来说,100克去壳熟板栗(10个左右)的热量是214kcal,约是100克蒸熟米饭的2倍,所以如果栗子吃多了,一定要适当减少主食的摄入量。不过,栗子的热量跟其他坚果比,还是少很多,比如100克干核桃的热量是646kcal,100克炒杏仁的热量是618kcal,都比板栗要高得多。

所以,在控制一天总热量的前提下,适量吃点板栗,比如每天4-6个,是可以的。板栗含有蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素以及磷、钾等多种营养成分。以下3类人群,最适合吃板栗。

### 经常“烂嘴角”的人

板栗含有很多对口腔黏膜有好处的维生素,比如维生素B<sub>2</sub>。维生素B<sub>2</sub>又名核黄素,如



果体内缺乏,口腔、皮肤、生殖等系统会出现炎症。

老百姓常说的“烂嘴角”与感染有关,也与缺乏维生素B<sub>2</sub>有关。而严重缺乏维生素B<sub>2</sub>还可能引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光等。

100克鲜板栗含0.17克维生素B<sub>2</sub>,是同等重量面条的3倍、米饭的5倍、土豆的4倍。

所以有口腔溃疡或者经常“烂嘴角”的朋友,常吃点栗子对身体有好处。

### 免疫力低的人

数据显示,熟板栗每100克中维生素C含量是36毫克(淀粉对维生素C有保护作用,不同品种数据也有所不同),不仅高于一般的坚果、粮

食,甚至比很多蔬菜、水果的含量都要高。维生素C堪称免疫的“防御大臣”,如果长期缺乏会造成免疫系统功能降低。此外,缺乏维生素C,还容易出现牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合等情况。

### 血压高的人

熟栗子仁的钾含量非常

高,达468毫克/100克,比一般的粮食、薯类都要高。大家熟知的香蕉富含钾,其含量也不过是256毫克/100克。

钾在人体内的主要作用是维持酸碱平衡,参与能量代谢以及维持神经肌肉的正常功能。当体内缺钾时,会造成全身无力、疲乏、心跳减弱、头昏眼花等不适,而补充充足的钾对于预防中风、协助肌肉正常收缩和辅助降低血压都有帮助。

需要注意的是,肾功能异常的人群以及正在服用一些可能影响钾离子排出药物的患者,吃板栗一定要遵医嘱,以免出现高钾血症,严重可危及生命。

板栗在吃法上最常见的是糖炒,糖炒栗子味道软糯香甜,不过一定不要吃多,一次可以吃三四个,一天最多不要超过10个。老人、小孩等消化功能弱的人群,更要注意不宜多吃。除了糖炒栗子,蒸、炖、煮的方法更值得提倡,例如蒸栗子、板栗炖鸡、栗子炖排骨。栗子能够延缓身体对肉类脂肪的吸收,又能和肉类互补,给身体补充蛋白质,既能当菜吃,又能当饭吃,一举两得,味道也十分好。

(于康)

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>第3228期</p> <p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>广告热线: 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>          | <p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p> <p>相新热线: 4940520</p>   | <h3>特色美食</h3> <p>● 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <h3>景观设计施工</h3> <p>● 河南迈景园林 17603753837</p> <h3>移动业务</h3> <p>● 移动宽带办理 18317678165</p> | <h3>出租</h3> <p>原新华四街门牌址厂院招租,可整租,可分割 13937572119</p> <h3>老年公寓</h3> <p>● 康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>● 弘福祥老年公寓 15937568881</p> <p>● 晚晴老年公寓 15516017081</p> |
| <h3>保安物业</h3> <p>● 专业保安省厅资质 13503413333</p> <p>● 五星物业免费试用 13783266331</p> <h3>助听器</h3> <p>● 耳聋请配助听器 13087062226</p> | <h3>健康美容</h3> <p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)</p> <p>电话: 13849583359</p> <h3>搬家服务</h3> <p>● 喜庆搬家公司 13803750375</p> | <h3>殡葬服务</h3> <p>龙山公墓</p> <p>龙门大道 电话: 2078631</p> <h3>本地老酒回收</h3> <p>● 回收名酒老酒 13137762626</p>                                   | <p>友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>   |