

# 我市今年第二次食品安全点对点现场观摩活动全面启动

本报讯 为总结交流工作经验、互相取长补短,不断提升我市食品安全监管工作水平和能力,平顶山市2021年第二次食品安全点对点现场观摩活动本周起全面启动。

据市市场监管局食品安全总监楚延伟介绍,本次活动以人民为中心,贯彻习近平总书记“四个最严”要求,以食品安全法律法规为依据,以“公开、公平、公正”为原则,突出重点业态,落实“十化”建设,建立点对点现场观摩评分排

序机制,整体推进,全面提升,靠规范消除隐患,实现“四个一样”目标,守住不发生食品安全突发事件的底线,确保全市人民饮食安全。现场主要观摩内容是:食品生产企业,观摩其生产环境条件、进货查验结果、生产过程控制、产品检验结果、贮存及交付控制、不合格食品管理和食品召回、从业人员管理、食品安全事故处置、实施6S管理。食品小作坊,观摩其生产加工场所、设施设备、从业人员管理、

原辅料管理、加工过程控制、包装与标识、贮存和运输管理、管理制度及记录。食品批发企业、商超、养老机构、企业餐厅、学校食堂(托幼机构)、社会餐饮单位等也都有具体要求。

活动期间,市纪委监委驻市市场监管局纪检监察组将全程监督观摩组履职情况。每个县(市、区)独立形成观摩组,随机抽取其他县(市、区)作为观摩评比对象,原则上两个县(市、区)不互相观摩评

比。在被观摩县(市、区)辖区内,观摩组随机抽取食品生产和经营领域1家食品生产企业和两家小作坊、两个大中型商超和两家食品批发企业作为观摩对象。餐饮业抽取1个乡镇(街道),现场观摩

两个学校(托幼机构)食堂(如无学校食堂,则改为养老机构食堂、工地食堂)、1个大中型社会餐饮单位、1个

集体聚餐单位及其他餐饮单位作为评比对象。点对点观摩结束后,我市将适时召开食品安全工作推进会,得分排名靠前的县(市、区)进行经验介绍。

(李爱仙 孙建峰)

维护市场秩序 服务高质量发展

鹰城市市场监管在行动

平顶山市市场监督管理局主办  
中国联通平顶山市分公司协办



## “百搭”南瓜 蒸煮炒煎不在话下

南瓜属于葫芦科南瓜属植物,种植广泛,在我国不同地区又俗称倭瓜(北京、东北等)、番瓜(广东)、北瓜(豫南、江西等)、金瓜(台湾)、麦瓜、番南瓜、金冬瓜、饮瓜、饭瓜、老矮瓜、回回瓜、翻瓜等。南瓜品种也很多,从形状来看,有扁圆状、长圆状、葫芦状、果实状等;南瓜外皮的颜色也多种多样,有橙黄色、暗绿色、墨绿色等。品种不同,营养价值略有不同,口感也不同。



### 南瓜中胡萝卜素含量高

首先,看南瓜这颜色,你能想到哪种营养素?

没错,就是胡萝卜素!

南瓜中的胡萝卜素含量很高,每100克的南瓜中含有890微克胡萝卜素。它在体内可以转化成维生素A,对维持正常的视觉功能、上皮组织健康、增强免疫力、抗癌等具有重要作用。

每100克南瓜中含有碳水化合物53克,所以南瓜可以充当主食。南瓜中还含有一定量的不溶性膳食纤维,比精米白面更加适合三高人群。

南瓜中含有一种可溶性膳食纤维——果胶,最高的绿皮南瓜含量可达到203%,能够增加饱腹感,促消化、预防便秘,还能吸附胆固醇和有毒金属物质,将其排出体外。

### 南瓜属高钾低钠食物

南瓜还属于高钾低钠食物,特别适合中老年人和高血压患者食用。南瓜含有丰富的钾、钙、镁、铁、锌等多种矿物质。有关实验测定,南瓜中的钾、铬、锰含量也较高。铬、锰元素能够改善胰岛功能,促进糖类和蛋白质代谢,在一定程度上能够预防糖尿病。

另外,南瓜中含有丰富的多糖成分。南瓜多糖能够有效改善糖尿病人的糖代谢和脂代谢紊乱。一般人常吃南瓜对健康大有益处。

但这不是说,糖尿病患者更该使劲吃南瓜呢?显然不是。具有降糖功能的只是南瓜中的一种成分,就南瓜整体而言,因其血糖生

成指数(GI)为75,属于高GI食物,尤其是老南瓜的含糖量更高,糖尿病人仍不可多食,吃南瓜时要适当减少主食的量。

除了果实外,南瓜叶也可以食用,膳食纤维、维生素和矿物质含量不亚于常吃的绿叶蔬菜。另外,南瓜子也可以食用,晒干后是一种美味的坚果。

### 蒸煮炒煎都可以

俗话说,老南瓜当粮,嫩南瓜当菜。作为一位“跨界选手”,南瓜的吃法可真是不少,蒸煮炒煎都不在话下。

蒸

这可以说是最简便的吃法。把南瓜切成带皮的小块,直接蒸熟即可。这种做法既简单又营养,属于首选吃法。

煮

南瓜切块后与谷物一起煮粥,尤其是在寒冷的季节里,喝上一碗热腾腾香喷喷的南瓜粥,实在是一种享受!

炒

比较嫩的南瓜适合当菜炒着吃,炒南瓜咸中带甜,别有一番滋味。

煎

可以做成南瓜饼。这样的可口小食比较容易受到孩子的欢迎。但这种做法往往需要添加油和糖才能保证口感,所含的能量偏高,只适合偶尔解解馋。

南瓜可以和面粉完美融合,做成各种各样的面食,如发糕、馒头、花卷、饼、面条等,也可以将南瓜切成片或小块,在蒸米饭时放入,使得各种主食漂亮诱人,美味可口。(马冠生)

<p>第3246期</p> <p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h1>分类广告</h1> <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>相亲报名热线: 4940520</p>	<h3>特色美食</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</li> </ul>	<h3>搬家服务</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>喜庆搬家公司 13803750375</li> </ul>	
		<h3>景观设计施工</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>河南迈景园林 17603753837</li> </ul>	<h3>老年公寓</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>康乐居老年公寓 13937585159</li> <li>弘福祥老年公寓 15937568881</li> <li>晚晴老年公寓 15516017081</li> </ul>	
<h3>保安物业</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>专业保安省厅资质 13503413333</li> <li>五星物业免费试用 13783266331</li> </ul>	<h3>健康美容</h3> <p>假发、补发</p> <p>市区联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)</p> <p>电话: 13849583359</p>	<h3>殡葬服务</h3> <h2>龙山公墓</h2> <p>龙门大道 电话: 2078631</p>	<h3>移动业务</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>移动宽带办理 18317678165</li> </ul>	<h3>助听器</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>耳聋请配助听器 13087062226</li> </ul>
		<h3>本地老酒回收</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>回收名酒老酒 13137762626</li> </ul>		