

市市场监管局联手叶县市场监管局 督导检查企业和学校食品安全工作

本报讯 为进一步促进集体供餐单位食品经营行为规范有序,减少食品安全隐患,11月30日,市市场监管局、叶县市场监管局联合对叶县集中供餐单位、学校食堂、粮食加工企业食品安全主体责任落实情况进行了督导检查。

当天上午,市市场监管局党组成员韩国坡、市市场监管局二级高级主办赵国强、叶县市场监管局副局长王照民一行先后来到叶县康普餐饮服务有限公司、叶县晨德学校、河南创大粮食加工有限公司等处,详细查看食品加工场所卫生状况、索证索票、进货记录、食用农产品标签标识、肉类检验检疫合格证明

等,现场向有关人员宣讲原料管理及加工制作、供餐用餐与配送、食材检验检测、设备厨具清洗消毒、废弃物管理、从业人员要求、食品留样保存等业务知识,指导餐饮单位严格规范经营行为,履行好食品安全主体责任,严把原辅料购进质量安全关、餐饮加工制作关、餐饮清洗消毒关、环境卫生控制关,进一步提升食品安全管理能力,有效预防食源性疾病预防,确保广大师生用餐安全,把食品安全各项措施落实到位。(李爱仙 孙建峰/文 许文鹏/图)



督导检查现场

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
中国联通平顶山分公司协办

吃鱼有讲究

“小朋友多吃鱼会变聪明”“孕妇也要吃鱼,对孩子好”——大家都知道吃鱼好。作为营养学家推崇的“白肉”代表,鱼类水产类食物到底有什么好处,又该怎么吃呢?

服用omega-3补充剂不如直接吃鱼

吃鱼是健康饮食模式的一部分,应当从小培养经常吃鱼的习惯。无论妇女在孕期、哺乳期还是孩子在婴儿期,吃鱼都能为胎儿和婴儿提供大脑发育所需的重要营养素,比如omega-3脂肪酸(包括DHA和EPA)、omega-6脂肪酸、铁和锌(对儿童的免疫系统有支持作用)、碘(在孕期很重要)、胆碱(能促进婴儿脊髓的发育)等。此外,鱼类还富含其

他的营养素,如优质蛋白质、维生素B₁₂、维生素D、硒等。

有人询问,能用omega-3补充剂来代替吃鱼吗?Omega-3脂肪酸是儿童早期大脑快速发育所需的关键营养物质之一。但是omega-3补充剂只有这种成分,不能提供鱼类富含的蛋白质、多种维生素和矿物质,而这些对成人健康和孩子发育也很重要,因此omega-3

补充剂不能够代替鱼。

另外,关于omega-3补充剂对健康的益处仍有一定争议。目前的研究结果并不支持“服用鱼油胶囊能提高儿童智商”的说法,甚至还有研究提示,服用鱼油补充剂并不能有效降低心脑血管疾病的死亡风险。所以,建议人们还是直接吃鱼,而不要图省事服用omega-3补充剂。

大型食肉鱼更容易积累甲基汞

鱼类和其他水产品虽然有利健康,但也容易受环境污染影响。有研究发现,吃鱼有利于婴幼儿的智力发育,但如果汞摄入量多,则会降低智力水平,因此一定要选择汞含量低的鱼。特别是对孕妇、哺乳期妇女和儿童来说,减少膳食中的汞摄入量非常重要。

产品中的重要污染物。汞进入人体后,排除速度非常慢,长期接触过多的甲基汞,会发生蓄积性毒害,对大脑和神经系统造成损害。

几乎所有的鱼类都或多或少含有微量的甲基汞,不过含量差异很大。大型的食肉鱼更容易积累甲基汞。对于同一种鱼来说,活得越久,体中积累的汞就越多。同样的鱼,如果在污染严重的水域中生活,污染程度就比较大。

鱼体里的甲基汞无法通过清洗来去除,也不能通过加热烹调来分解。减少汞摄入的主要方法,就是选择安全品种的鱼。

按我国测定的数据,国人日常吃得最多的水产品,如带鱼、小黄鱼、鲈鱼、河鲈鱼、罗非鱼、鲟鱼、鳕鱼、三文鱼、沙丁鱼、对虾、扇贝、鱿鱼、虾蟹等,都是比较安全的。海鲈鱼、鲑鱼、石斑鱼、鲷鱼和大比目鱼也是良好的选择,每周可以吃1—2次。

不推荐孕妇和儿童吃寿司和生鱼片

该吃多少鱼呢?建议每周挑选2—3份鱼来吃。那么,1份是多少?可以用手掌来帮忙。体形越大的人越要多吃,所以不用担心每个人的手掌大小不一样,你的手掌有多大,多大一块鱼肉就是你的“一份”。

对于儿童,通常来说,一份大概是:1—3岁,1盎司,约30克;4—7岁,2盎司,约60克;8—10岁,3盎司,约90克;11岁及以上,4盎司,约120克。

对于孕妇和哺乳期妇女,1份就是4盎司,约120克。

需要强调的是,不推荐孕妇和儿童吃生的鱼类和水产,寿司和生鱼片也不能吃。孕妇和儿童只能吃经过烹饪的内部达到安全温度的鱼、肉、家禽或鸡蛋等食物,以防止可能存在的微生物导致的感染。孕妇和儿童的免疫系统通常较弱,患食源性疾病的风险更大,所以要格外谨慎。

孩子多大可以吃鱼呢?宝宝6个月,母乳或婴儿配方奶粉已经不能满足其营养和发育需求,需要及时添加辅食。辅食必须有足够的营养,也要多样化,纳入味道、质地和不同类型的食物,包括鱼类。不过,添加鱼类食物时一定要注意安全,把刺去干净,以免出现鱼刺扎到宝宝、呛咳窒息等风险。

需要注意的是,鱼类是比较容易引起食物过敏的食物。在第一次给孩子喂食鱼类之后,要仔细观察几天,看是否有过敏现象。如果您的家庭成员有食物过敏史,或者您的孩子有任何食物过敏的迹象,请及时咨询医生。

有的家长担心食物会引起过敏,所以总是不敢在孩子的菜单中加入花生、鱼、虾等容易引起过敏的食物。但近年来的研究表明,孩子接触这些食物太晚,对预防食物过敏并无益处,早一些接触反而是有利的。(吴佳)

第3270期

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

广告热线: 13183330295
地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

本栏目在微信公众平台同步刊登
微信公众号: ycqueqiaohui
相亲报名热线: 4940520

出租出售
出租 西体育场体育局高层门面房上下二层305平方米。
出售 电话: 13903759918

殡葬服务
龙山公墓
龙门大道 电话: 2078631

老年公寓

- 康乐居老年公寓13937585159
- 弘福祥老年公寓15937568881
- 晚晴老年公寓15516017081

本地老酒回收

- 回收名酒老酒13137762626

保安物业

- 专业保安省厅资质 13503413333
- 五星物业免费试用 13783266331

景观设计施工

- 河南迈景园林 17603753837

助听器

- 耳聋请配助听器 13087062226

特色美食

- 鹰城名吃—四不腻猪蹄3413983

搬家服务

- 喜庆搬家公司13803750375

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。