

坚决打赢疫情防控阻击战

市市场监管局加强进口冷链食品监管

本报讯 当前,疫情防控形势异常严峻。市市场监管局高度警惕冷链食品涉及疫情输入安全隐患问题,连日奋战,坚决扛起疫情防控市场监管责任。

为筑牢疫情防控市场监管防线,该局召开专题会议,传达市委、市政府加强进口冷链食品监管工作的要求,部署进口冷链食品疫情防控

和2022年春节期间食品安全工作,下发通知,对生产、流通、餐饮食品生产经营者开展全环节、全链条大排查。

按照“人物同查、人物同检、人物同管”的要求,该局加大监督检查频次,覆盖进口冷链食品入境检验检疫证明、核酸检测阴性证明、消毒证明及其他进货查验票

证、“豫冷链”应用等检查项目,确保没有“三证一码”的一律不得生产经营,确保疫情防控常态化和进口冷链食品各项监管措施落实到位。

结合食品安全考核,该局以进口冷链食品监管为重点开展工作督导,成立两个督导组,班子成员带队分赴全市各县(市、区)督导,各县

(市、区)分管领导和市场监管局领导深入一线,靠前指挥,认真落实进口冷链食品监管责任。连日来,全市各级市场监管部门出动执法人员5200余人次,深入辖区排查冷库、餐饮店、食品经营店、超市、药店等市场

主体27600余户次,切实加强食品、药品、医疗器械等方面的疫情防控工作。

(李爱仙 孙建峰)

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
中国联通平顶山市分公司协办



缺铁除了贫血还会伤“心”

说到缺铁,不少人会联想到贫血。缺铁确实是贫血的一个常见原因。不过,你知道吗?缺铁和冠心病的关系也很密切,甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在,我们就来看看这究竟是怎么一回事。

铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量矿物元素。铁不仅是构成人体重要组织器官(如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等)的成分,还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成,与体内氧气运输关系密切。同时,铁还参与了体内多种酶的构成。

人体内约有2/3的铁储存在红细胞的血红蛋白

中。当人体缺铁时,会造成体内储存铁逐渐耗竭,血红蛋白合成减少,进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时,可能导致某些疾病发病风险升高。

我国缺铁性贫血患者众多,全国第四次营养调查结果表明,贫血患病率为20.1%,其中一半为缺铁性贫血。可想而知,存在缺铁的人不在少数。

预防缺铁 可降低中年冠心病风险

最近研究发现,大部分中年人存在缺铁,缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出,大部分中年人存在缺铁,而且通过预防缺铁,大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过12万名既往没有冠心病或卒中病史的普通人群,他们平均年龄59岁,根据体内缺铁情况,划分为两类:绝

对缺铁,指人体储存铁下降;功能性缺铁,指供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初,60%的参与者存在绝对缺铁,64%的参与者存在功能性缺铁。

中位随访133年后分析发现,相比无功能性缺铁者,功能性缺铁者的冠心病风险增加24%,心血管死亡风险增加26%,全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者,绝对缺铁者冠心病风险增加20%,但与死亡率无关。



盲目大量补铁 小心副作用

当然,上述研究结果仍需大规模研究进行验证。但这也提示我们,缺铁不仅会导致贫血,还有可能伤“心”,对于铁缺乏还是要引起足够重视的。尤其是特殊人群,应定期检查铁水平,日常膳食注意选择富含血红素铁的动物性食物。那么,日常应如何科学补铁呢?

首先,缺铁常常出现于中

老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿,建议这些人群定期检查,筛查是否缺铁。若存在缺铁,应在专业医生指导下确定合理的补铁方案,切忌盲目大量补铁,导致不必要的副作用。

其次,饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》,建议成年女性每天摄入20毫克铁,男性为12毫克。但是,

足够的铁摄入不等于被吸收了。我们常说菠菜补铁,但是菠菜中的铁吸收率仅为7%,远低于动物性食物中铁的吸收率。因此,建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外,多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物,可以促进非血红素铁的吸收。

(刘健)

第3297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

助听器
● 耳聋请配助听器 13087062226

景观设计施工
● 河南迈景园林 17603753837

本地老酒回收
● 回收名酒老酒 13137762626

健康美容
● 近视眼调养茶 13303786310

出售出租
出售 或出租西体育场体育局高层住宅楼门面房上下两层 305m²。电话: 13903759918

老年公寓
● 康乐居老年公寓 13937585159
● 弘福祥老年公寓 15937568881

殡葬服务

龙山公墓
龙门大道 电话: 2078631

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。

特色美食
● 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983

信阳特产年货
贵昌茶行 15837558080

搬家服务
● 喜庆搬家公司 13803750375