

市市场监管局启动 春季开学学校食堂安全检查

本报讯 冬去春来,又到开学季。为守护好春季学校开学“第一餐”,切实保障广大师生身体健康和饮食安全,有效预防和控制食物中毒等突发公共事件的发生,市市场监管局近日联合市纪委监委驻局纪检组和市教体局联合开展春季学校食堂食品安全专项检查活动。

2月11日,检查人员分别来到市一高、市三高及郟县部分初中、高中,围绕食品安全管理制度落实情况、从业人员体检证明、环境卫生、设施设备、原料采购、食品储存、加工制作、销售供餐、餐用具清洗消毒、“三防”设施、留样是否符合规范要求等食品安全关键环节,特别是食材的进货查验、贮存、加工制作、餐饮具清洗消毒、留样、“互联网+明厨亮灶”在线情况,对学校食堂进行了全面检查指导,要求学校对从业人员加强培训,强化食品安全责任意识。同时,市场监管人员还通过“互联网+明厨亮灶”智慧监管软件对学校食堂食品安全管理、食堂后厨操作等进行实时检查,切实保障开



学后的校园食品安全,让师生安心、家长放心。针对本次行动,市市场监管局提前部署,联合市教体局印发《关于开展2022年春季开学学校食堂食品安全专项检查的通知》,明确专项行动的检查

重点和注意事项,要求各县(市、区)市场监管局和教体局切实提高站位,加强组织领导,按照属地监管原则,将开学食堂检查工作抓实抓细。同时,要求学校落实好食品安全主体责任,严格执行食品安全校长

(园长)负责制,抓紧抓好学校食堂食品安全自查自评工作。目前,全市所有学校食堂已开展全面自查。各县(市、区)针对辖区学校食堂的专项检查也正在持续进行中。

目前,此次专项行动累计出动执法人员450余人次,检查学校食堂共710家,发现问题当场提出整改意见,督促学校限期整改。下一步,市市场监管局将继续保持高压态势,强化学校食堂安全监管,全力保障我市学生饮食安全。

(陈浩 何林倍 李爱仙)

检查人员来到市一高学校食堂检查指导工作

何林倍 摄

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

健康吃汤圆, 适量食用巧搭配

汤圆因其软糯香滑而成为深受一些人喜爱的节日美食。河北医科大学第三医院营养科主任雷敏提醒,“三高”人群等应该尽量少吃汤圆,健康人群也应注意食用细节,做到健康吃汤圆,千万别任性。

应以适量食用为前提

据雷敏介绍,制作汤圆的传统工艺用料讲究。汤圆外皮主要成分是糯米粉,其味甘、性温,归脾、胃、肺经,含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等,具有补中益气、敛汗、止泄的食疗作用。

汤圆的常规馅料基本以甜味为主,如黑芝麻馅、豆沙馅、花生馅、巧克力馅、桂花馅及各种水果馅等。而芝麻、花生、坚果仁、巧克力等都是高脂肪的原料,加上拌馅的糖和油脂,热量密度相对较高,且糯米具有黏滞等特点。过量

食用会加重胃肠道负担,也会导致热量超标,甚至引起一系列代谢性疾病,如高血糖、高血脂、高尿酸等。

对此,雷敏指出,汤圆应该以适量食用为前提。在吃汤圆的同时,不建议再吃其他含糖高的食品,同时还要相应减少其他主食的摄入,一般来说吃三个汤圆就要减去当日半两主食。

这样搭配既营养又美味

谈到汤圆的烹饪方法,雷敏表示,水煮后,汤圆中的许多营养成分如微量元素、维生素会溶在汤里。煮甜汤圆,可以在水煮的汤里放山楂、梨、

百合、银耳、红枣等食物;煮咸汤圆,可以在水煮的汤里放冬瓜、丝瓜、白萝卜、白菜、虾米等食物。喝汤吃汤圆和果蔬,既营养又美味。

汤圆的锅蒸法、烘烤法相对没有额外带来高油和高糖。汤圆中固有的营养素破坏较少,在食用时再搭配蔬菜、水果,也是不错的选择。

汤圆的生炸法、熟炸法等都用了油煎炸,会使汤圆中的热量增加。对于健康人群而言,调剂一下口味是可以的。但对既往患有胆囊炎、胰腺炎的患者则不适宜,容易诱发疾病。

雷敏提醒,汤圆有“缓滞”作用,健康人适量食用能为

身体带来益处,但吃多了会减缓胃肠蠕动,导致打嗝、腹胀、食欲不振、消化不良等不适。因此,在吃汤圆的同时,搭配一些辛味的食物,如葱、姜、蒜等,来平衡汤圆带来的滞缓效果,也是不错的选择。

不要忽视这些食用细节

雷敏表示,汤圆中糯米粉、糖分和油脂含量较高。若贪图口福,可使血糖急剧升高,不仅会加重病情,还可能诱发酮症酸中毒。因此,糖尿病患者尤其需注意。

汤圆含油脂和热量较高,

过量食用容易增高血脂和体重。高血脂患者应在控制三餐食量和油量的基础上,少量食用。此外,雷敏介绍说,汤圆可促使胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激,严重时可能诱发胃出血等,因而消化道溃疡病患者慎食。

雷敏提醒,小儿消化功能较弱,吞咽反射尚未发育完善,因此吃汤圆时要将一个分成多份,一口一口吃,以防意外。年老体弱者消化功能减退,特别是老人吞咽反射比较迟钝,可能会因吞咽障碍引起误吸,导致呼吸困难,应细嚼慢咽,少量食用。

(新华)

<p>第3316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> <p>● 鹰城名吃——四不腻猪蹄 3413983</p> <h3>出售出租</h3> <p>出售 或出租西体育场原市体育局高层住宅楼下门面房上下二层305m²。电话: 13903759918</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>	<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> <h3>殡葬服务</h3> <h2>龙山公墓</h2> <p>龙门大道 电话: 2078631</p>
<h3>助听器</h3> <p>● 耳聋请配助听器 13087062226</p>	<h3>本地老酒回收</h3> <p>● 回收名酒老酒 13137762626</p>	<h3>搬家服务</h3> <p>● 喜庆搬家公司 13803750375</p>	