

市市场监管局以工作实绩 检验“能力作风建设年”活动成效

本报讯 在全市“能力作风建设年”活动中，市市场监管局紧紧围绕市委、市政府总体部署，不断深化“放管服效”改革，提升工作质量，全力服务高质量发展。

着眼企业开办便利化，不断优化市场准入环境。市市场监管局推出线上“一网通办”、线下“一窗通办”，企业开办一次办妥、一日办结、全程免费，开办企业涉及项目全省领先。在全省首创药品零售行业综合许可改革，已为企业节省“空房期”费用1500万元，受到省委

深改办通报表扬。实施市场主体培育工程，推动“企业开办+N项服务”改革，大力推广证照办理全程电子化，用暖心服务让市场主体“生得快、长得大、活得好”，目前全市市场主体数量已突破37万户。

围绕“四城四区”建设，在全省率先建立“一站式”质量服务工作站并通过地方标准认证。市市场监管局实施“个十百千”工程，试点建设1个“一站式”质量服务工作站并全面推广，组建10个专家服务团队，扶持100家重点企业，开展质量提

升服务上千次，助推产业转型和企业核心竞争力提升。

实施国家高质量专利倍增计划，获得中国专利金奖的每项奖励50万元。目前，我市有效发明专利达到2158件，每万人发明专利拥有量达到4.41件，有效注册商标量达到42571件。在全市“能力作风建设年”活动中，完成知识产权质押贷款2.5亿元，同比增长589.2%。获得中国专利金奖的抗新冠抗艾滋病新药“阿兹夫定”登上央视新闻，汝州市入选汝瓷国家地理标志产品保护

示范区。

聚焦百姓关注的焦点问题，依法查办假冒伪劣、网络传销等案件3282起。市市场监管局积极推行服务型执法，对有轻微违法行为并及时改正的

实行“首次不罚”。全面实施“双随机、一公开”监管，对守信企业“无事不扰”，对失信企业“利剑高悬”，使执法监管既有力度又有温度。

(楚廷伟 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
中国联通平顶山市分公司协办



今年中央电视台3·15晚会曝光了部分老坛酸菜竟靠“土坑工艺、足踩发酵”。据报道，这种“土坑酸菜”制作极其“狂野”：制作人员或穿拖鞋或光着脚在酸菜上踩来踩去，边抽烟边干活，烟头直接扔在酸菜上。整个制作过程让人看得触目惊心。

抛开卫生与否不说，酸菜这类腌制食品本身就让人又爱又怕——喜欢它们的风味却又担心食用会影响健康。

那么，这种担心是小题大做还是真有必要？科技日报记者为此专访了食品和营养专家，看看他们怎么说。

不长期大量食用无致癌风险

“酸菜属于泡菜的一种，也被称为盐渍发酵蔬菜。”天津科技大学食品科学与工程学院教授王浩在接受记者采访时介绍，我国酸菜的种类有很多，如四川的酸菜、广西的酸笋等。

酸菜里含有大量的膳食纤维和植物酵素，它们除了可以促进肠胃消化，还能增进食欲。

不过，关于酸菜等腌制食品中含有亚硝酸盐会致癌的说法一直甚嚣尘上，这让一部分人对酸菜望而却步。

对此，王浩表示，亚硝酸盐对人体的确存在直接和潜在的危害。亚硝酸盐可以把正常的血红蛋白氧化，使其失去运输氧气的功能，最终导致组织缺氧，使人出现头晕、昏迷甚至休克等不良反应。此外，亚硝酸盐进入人体的肠胃，在特定的酸碱度、温度、微生物条件下，与特定的物质发生反应，会生

成强致癌物——亚硝胺。人体长期吸收亚硝胺，会增加患胃癌的概率。

“不过，大家也不必谈亚硝酸盐色变，蔬菜在采摘后，本身就含有硝酸盐和亚硝酸盐。”王浩解释，新鲜蔬菜吸收了土壤中的氮肥后，氮素暂存于植物体内产生硝酸盐。硝酸盐本身没有毒性，但经过一系列的还原反应，就会变成亚硝酸盐。

“发酵初期，在硝酸盐还原酶作用下，蔬菜中大量硝酸盐被转化为亚硝酸盐，亚硝酸盐含量会急剧增加。”王浩介绍，但随着发酵过程中氧气减少、乳酸菌的生长，导致pH值降低，杂菌的繁殖受限甚至出现死亡，乳酸菌逐渐演变为优势菌群。由于乳酸菌代谢产生的乳酸及乳酸菌自身的酶系统，

会使相当一部分亚硝酸盐被降解，也同时削弱了其他菌株还原硝酸盐的能力。至发酵结束时，亚硝酸盐含量降至最低点，甚至消失。

“发酵过程中亚硝酸盐含量变化会呈现出一个从波峰到波谷的过程，这是不可避免的。而且我们不能‘抛开剂量谈毒性’，只有足量的亚硝酸盐才能对人体造成伤害，少量的亚硝酸盐对人体的影响很小。”王浩强调，如果酸菜中的亚硝酸盐含量没有超过国家规定的安全标准范围，只要不是长期、大量食用，并不会对人体产生影响，更不会致癌。

选购酸菜时认准乳酸菌发酵

虽然品质合格的酸菜可以

放心食用，但消费者在选购时，还是需要注意一些问题。王浩建议，一定要通过正规渠道购买，并且选择包装上印有SC食品生产许可证的产品，此外生产日期、保质期、厂名、厂址一个也不能少。

对于传统发酵的酸菜，吃前最好用清水泡一泡，仔细洗一下，这样也可以洗掉大部分亚硝酸盐。即使是被加入了护色剂、焦亚硫酸钠、二氧化硫等的“足踩发酵”酸菜，也能通过这一步骤去掉不少添加剂。

“同时，在选择酸菜时要看一下配料表，最好挑选用乳酸菌发酵制作的酸菜，利用乳酸菌发酵可以在短时间内快速发酵产酸、抑制杂菌生长，因此其中添加的盐更少；并且乳酸菌发酵产生的乳酸能分解亚硝酸

盐，使其亚硝酸盐含量也更低。”王浩建议，要优先选择用植物乳杆菌、干酪乳杆菌、短乳杆菌等乳酸菌发酵的酸菜，同时选购含量较低的产品。

这些人要少吃腌制食品

虽然腌制食品以其特有的风味吸引了不少人，但天津市第一中心医院营养科主任医师谭桂军在接受记者采访时仍指出，腌制食品可以吃但不宜多吃。

“从营养学角度来说，我们建议最好吃新鲜的、未加工的食物，因为烹饪会损失很多营养素。腌制食品虽然会使食物具有别样风味，但在腌制过程中一样会使营养素尤其是水溶性维生素丢失。”谭桂军说。

此外，很多腌制食品为了保鲜，都会加入大量食盐。目前已经明确钠的摄入量与高血压相关。“特别是我国北方人，盐摄入量每天可达到18至28克，因此高血压患病率一直很高。”谭桂军表示，对于健康人来说，每天盐的摄入量不宜超过6克，高血压、肾病等患者更是需要减量，因此这类人群要少吃酸菜。

另外，一些特殊人群也建议少吃酸菜。由于亚硝酸盐的渗透力极强，可以直接透过胎盘进入胎儿体内，从而对胎儿产生作用，因此孕妇应少吃酸菜。此外，亚硝酸盐在经过肝脏代谢时，不仅会增加肝脏的负担，还可能部分残留在肝脏内，加重肝脏的受损程度，因此有肝脏疾病的患者也应少吃。

(科技)



被央视曝光后 酸菜还能吃吗

第341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

本地老酒回收 ●回收名酒老酒 13137762626

搬家服务 ●喜庆搬家公司 13803750375

心理医生 解决抑郁、焦虑、失眠及学生心理问题 慧心老师 17516588658

回收维修名表 ●名表免费换电子 18637539586

出售出租 或出租西体育场原市体育局高层住宅楼下面房上下二层305m²。电话：13903759918

老年公寓 ●康乐居老年公寓 13937585159 ●弘福祥老年公寓 15937568881 ●幸福苑老年公寓 15139505887

特色美食 ●鹰城名吃——四不腻猪蹄 3413983

殡葬服务 龙山公墓 龙门大道 电话：2078631