

夏季饮食需预防“食物中毒”

夏天到了,空气湿度大,非常适合病原微生物的生长繁殖,人们应警惕“食物中毒”。“食物中毒”主要是恶心、呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状。因而,在日常饮食中,我们应该格外注意饮食的新鲜,谨防“病从口入”。

吃什么,须谨慎

想要有健康的饮食,那么挑选新鲜营养的食材是第一步,而挑选食材也有很多“小窍门”。挑蔬菜时,应尽量选择深绿色叶蔬菜。大棚内的蔬菜远比直接光照作用下生长的好看诱人,叶子颜色浅,但营养成分远不及自然生长的应季蔬菜。

此外,蚕豆、豌豆等豆类食品也因其富含蛋白质而受到家长追捧。但中国疾病预防控制中心营养与食品安全研究所的专家特别提醒家长,夏天儿童在食用这3种豆类食品时,一定要慎重,尤其是3岁以下的幼儿。家长在让孩子进食毛豆、蚕豆和豌豆时,一定要确定已将食物完全煮熟,使食物中的植物化学物被完全破坏,避免孩子会出现皮肤发黄的现象,发生黄疸等不良反应的状况。

夏天,海鲜上市,鲜美诱人,不能盲目图“鲜”。吃了半生不熟的海

“鲜”,美了嘴,可苦了肠胃。吃海鲜时应该煮熟、炒熟或炸透后再吃。

怎么吃,须谨慎

夏季为了消暑解渴,人们大都喜欢食用清凉爽口的冰镇食物。绿豆汤、凉菜等纷纷占据了餐桌的大半份额。如果不控制食量,天气一热就大吃冰镇食品,容易出现胃痛、腹泻等症状。此外,过于寒凉的饮食还会降低身体的免疫力。

专家对此表示,夏季饮食莫“贪凉”。夏季虽然热,但是发寒的食物以及冰镇食品对脾胃虚寒的人而言不宜多吃。吃任何食物都应当适可而止。比如,绿豆是解毒的,但是考虑到胃的承受能力,不可以吃过多的绿豆制品,一些有寒性胃病的人尤其要注意。市场上热销的一些罐装凉品等,在食用时也要注意,最好不要空腹吃,一旦出现胃痛,应暂停食用。而且,脾胃虚寒的人一般不建议吃冰镇食物。

此外,像冰棍、冰淇淋等冷饮,也需有节制食用。过度食用冷饮,会把胃液稀释,造成胃中正常菌群的紊乱,降低了局部抵抗力,为致病菌的侵入创造条件,容易发生腹泻。值得提醒

的是,有些儿童和年轻人常吃完冷饮马上吃饭,然而这样的饮食顺序,会对健康产生较大的影响。最好与正餐间隔30分钟再食用冷饮。同时,也不可在大汗后立即吃冷饮或凉食。

怎么存,须谨慎

对于上班族而言,在午餐时叫上几个同事,点份美味可口的外卖已是“常态”。而当下各类外卖APP的兴起,俨然也给众多白领提供了便捷。但是,在吃外卖时,我们应该注意饭菜的新鲜度,购买合格的盒饭应尽快食用,所放置时间不宜超过4小时。此外,尽量不要购买路边摊贩出售的自制熟肉、凉拌菜、豆制品。

说到如何来存放食物,很多人自然地想到了“冰箱”。冰箱是生活中不可缺少的家用电器,主人在每天给它“喂食”的同时,也要定期给冰箱来次大扫除,一般三个月左右就需要给冰箱做一次“大扫除”。长期封闭的冰箱会有细菌残留,影响食材质量和食用者的身体健康。短期内食用的生肉应放在冷藏室下层,暂时不食用的肉类应放入冷冻层。对冷冻肉类、速冻食品等拿出解冻后,不能再放入冰箱二次冷冻,否则易滋生细菌和变

质。带气饮料、啤酒等不能放入冷冻室,否则容易发生爆炸。其实,很多食物都不宜长期储藏在冰箱,为了保鲜和食用安全起见,应及时食用。

相关链接

如何预防“食物中毒”

1、食品认准了再买。选购食品特别是一些熟食制品时,一定要观察是否新鲜,是否符合卫生要求等。购买肉菜瓜果,要注意新鲜干净,要买经检验合格允许上市的“放心肉”、“放心菜”。

2、生、熟食品应分开。加工操作过程中用的刀、砧板、抹布等炊事工具,要生熟分开,做到专用。操作熟食用的工具应注意,每次用后要清洗干净。熟食刀用后揩干,用前消毒。抹布使用过程中经常搓洗,用后洗净晾干。盛放食品用的容器应生熟分开,每次用后清洗干净。用前应用水煮沸或药物消毒,避免食品重新受到污染。

3、卫生习惯很重要。日常做饭尽量本着“吃多少做多少”的原则,尽量不剩饭菜。制备食品的任何用具表面需保持干净,洗碗池定期清洁消毒,接触厨房用具的抹布每天消毒晾干,餐具认真消毒并妥善保洁。

首家会员制养老社区推“走读式”养老项目

到2020年,上海市户籍老年人口数量将超过530万人,老龄化程度在持续加深。在这样的背景下,国内首家会员制养老社区——亲和源老年公寓日前发布了“医养结合”及会员制“走读式养老”新项目。

未来五年,上海将积极推进养老机构“医养结合”相关工作。为了满足这方面的社会需求,上海亲和源推出康桥爱养之家项目,是将医疗和颐养深度融合、智能化管理升级的高端产品服务2.0版本,将专业化的高端护理进入会员家庭,让需要养护的一方不离家就能享受到专业的照护,而健康一方继续享受高品质的养老生活。以营养师、康复师、心理咨询师为代表的服务体系为会员提供完善的日常生活照料、健康和愉悦身心的管理。而初具规模的亲和源老年专科医院为会员提供专业的高端养老服务,包括家庭医生、慢病管理、康复理疗、心理慰藉等。

“走读式养老”,让老年人于繁华都市生活之外,在自然清新的僻静所在,也能同时拥有一处居所,尽享田园生活的悠然恬淡。周一到周五,老年人去那里亲近自然,也有不逊于大都市的养老设施及服务。周末则回到都市,与家人团聚。桐乡爱乐之家延续了亲和源首创的会员制养老服务体系,选址于“江南鱼米之乡”浙江桐乡,又临近水乡乌镇。离社区百步之遥的桐乡高铁站,到上海和杭州等地,乘坐高铁仅30—40分钟左右。在这里,不但常年组织各类趣味活动小组,还将桐乡的生活特色融入快乐活动之中。

沪发布旅游六不规范

“我爱上海文明游园”文明旅游宣传活动日前在轨交11号线迪士尼站举行。

针对上海迪士尼乐园前段试运行中个别市民的不文明行为,市文明办、市旅游局发出“文明游园从我做起”六不规范倡议:“垃圾入箱不乱扔、保持安静不喧哗、爱护公物不刻画、花草树木不损坏、举止文明不躺卧、自觉遵守不插队”,共同营造优美、舒适、宜人的游园环境。

警惕非法集资 共建平安杨浦

1.高息返利，吸引投资



集资主体利用普通社会公众急切求富和盲目从众的心理,编造“天上掉馅饼”、“一夜成富翁”的神话,以免费旅游,赠送小礼品、报销交通费等方式吸引投资者,特别是游说中老年人群体到公司参观、听课,通过暴利引诱许诺投资者高额回报。

3.刻意模仿，混淆概念



部分集资主体的线下网点装修风格、部门设置、形象标识、产品名称等要素与银行业金融机构极为相似,甚至将银行提供的开户、清算和保管等服务,夸大与银行开展全面业务合作。有的实际上是地方股权(托管)交易市场挂牌公司,却宣称自己为上市公司。

5.以小套大，骗取信任



集资主体采取“放长线钓大鱼”的手法,在集资初期,往往按时足额兑现先期投入的本息,给投资者以讲信誉、有保障的假象,然后拆东墙补西墙,玩弄借新还旧的庞氏骗局游戏,等集资达到一定规模后,便秘密转移资金,携款潜逃。

2.精心包装，拉抬声望



集资主体往往注册成立公司,办理完备的工商执照、税务登记等手续,在宣传上一掷千金,通过虚增注册资本,租用豪华写字楼办公,邀请明星站台推广,赞助社会公益活动,展示各类业务资质或牌照等方式,用合法外衣或名人效应骗取投资者信任。

4.虚构项目，夸大业绩



集资主体往往以项目开发、酒店投资、畜牧业养殖、高新技术产品研发等为名义,编造虚假的投资项目,部分还号称有上市公司或官方背景,极力吹嘘其经营业绩,千方百计规避风险提示,营造经济实力雄厚,稳赚不赔的表象,诱骗投资者出资。

6.亲情诱骗，非法传销



集资主体利用往往亲戚、朋友、同乡等关系,采取发展“下线”,高额返佣的传销方式,使投资群体迅速膨胀。不少业务员在传销组织的精神洗脑或人身强制下,为了完成业绩,不惜以低风险、高回报为诱饵,拉拢亲朋、同学或邻居加入,不断扩大集资规模。

牢记“四不”原则，远离非法集资

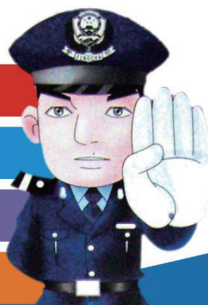
1. 不轻信高额回报。

2. 不相信虚假广告。

3. 不听信熟人诱导。

4. 不误信官方背景。

非法
集资



信息快报

锦江乐园士林夜市试营业

5月21日,锦江乐园士林夜市试营业,不少食客冒雨前来尝鲜。锦江乐园专门开辟了一个夜市区,欲将此打造成为沪上首个规范管理的固定夜市。

据介绍,此次士林夜市由上海锦江乐园与台北士林夜市庙口老街、阳明、基河路三大商圈携手打造,共设42个摊位,所有摊位主厨全部来自台湾,包括70余种小吃,不仅吸纳了台北士林夜市的美食,还招募了台湾各地区的名小吃参与。除了熟悉的大肠包小肠、蚵仔煎等,宜兰罗东夜市的龙凤腿、基隆庙口夜市的色拉包、鹿港小镇的芋仔肉圆等多种美食都是首次入沪。这些美食在价格方面也相当亲民,大部分在10—25元。此外,夜市小吃的关键食材也运自台湾,比如阿里山特产天然爱玉、部分中药、商户的秘制调料等。有些商户还会使用台湾产的酱油、白胡椒等。对于部分必须明火烹制的小吃,夜市保留了原制作工艺,让食物的口感尽可能达到最佳。

《米其林指南上海2017》将发布

日前,米其林中国宣布,米其林指南将正式来到中国大陆,首站选择在拥有诸多出色酒店与餐厅的城市——上海。

“在所有发行《米其林指南》的国家,我们对美食的臻选深受行业和大眾的认可。我们期待米其林指南来到上海后,为更多消费者带来优质而独特的出行体验。此后每年更新的《米其林指南上海》将让本地美食受到全世界的关注。”米其林(中国)投资有限公司总裁方诺德表示。

“米其林指南家族即将迎来上海这一位新成员,这标志着我们的业务在亚洲重要城市取得了进一步拓展。这是今年继新加坡和韩国首尔之后,米其林指南进驻亚洲城市的又一新标杆。”《米其林指南》国际总监米高艾利斯表示:“上海富有独特魅力,集聚这丰富、多元、经典的全球美食。这里的餐饮业既拥有深厚的积淀又富有创造力,从流行的大众口味到精致的高端餐厅,在这座“食”尚之都里,我们的评审员将为读者挑选最符合米其林标准的餐厅。”

自《米其林指南香港澳门》2009年推出第一版以来,米其林指南在内地的呼声越来越高。随着《米其林指南上海2017》双语版的发布。备受关注的中国大陆第一批米其林星级餐厅也将揭开其神秘面纱。

全国首趟社科普及专列在沪开通

近日,全国首趟社科普及地铁专列缓缓驶入13号线淮海中路站。车厢内的墙壁上、车窗上、拉手上,展示了诸多社会科学知识和上海社科普及活动的信息,市民朋友们在地铁之旅中也可以享受美味的“社科普及大餐”。这是由上海市社会科学界联合会、上海申通地铁集团有限公司共同举办的“社会科学普及进地铁”活动的内容之一。

据悉,市社联、申通地铁还将与上海市法宣办等合作,在地铁7号线列车和1号线漕宝路站,开展公证知识普及宣传;与上海中医药大学等合作,在地铁4号线和7号线的东安路站,开展“家庭合理用药”义务咨询服务。

遗失声明

■上海瑜佳餐饮娱乐有限公司
遗失税务登记证副本,国地税沪字310110632083633号,特声明作废。

■胡效勇遗失车辆合格证,合格证编号YF147N000584967,遗失机动车销售统一发票,发票代码131001520661,发票号码00928026,特声明作废。