

商务部:大蒜鸡蛋价格暴涨暴跌是个别地区个别现象

日前,商务部新闻发言人沈丹阳在例行发布会上表示,最近有一些农产品,像大蒜、鸡蛋的价格曾经短时间内较快上涨,受到媒体和群众的关注。大蒜、鸡蛋价格的暴涨暴跌是个别地区出现的个别现象。

沈丹阳介绍,根据商务部的监测,目前部分地区蒜头价格已经出现了止跌势头,鸡蛋价格也已经开始回落。对于蔬菜和食品类产品价格的涨落,是个别地区、个别商品的这种现象;

第一,近年来我国蔬菜和食品的生产、流通以及价格波动,总体上是趋于平稳的,并非不断出现暴涨暴跌。刚才讲到的大蒜、鸡蛋价格的暴涨暴跌是个别地区出现的个别现象。农业部统计的市场上卖的蔬菜有200多个

品种,其中只有个别品种出现了这种情况,而且也不是在全国各地都出现。

第二,虽然是个别现象,但商务部对此总是高度重视,无论价格是涨还是跌,我们总是千方百计采取措施,尽可能在最短时间内让它得到缓解或者根本解决。

第三,要避免这类现象,哪怕是个别现象的发生,根本上还是要从体制上对相关产品的生产到流通的各个环节进一步加以改革、完善,尽量避免生产和销售的盲目性,尽量提高信息的对称性。

(摘自《人民网》)

夏季养生的3种方法

睡眠
夏天昼长夜短,很多人睡得晚,起得晚,把生物钟打乱了。只有保证充足的睡眠,才能维持身体各项机能正常运转。夏季睡眠养生要顺应自然,阳盛阴虚的规律。早起、午睡,可以弥补睡眠不足。建议成年人每天保证7小时高质量的睡眠。

饮食
夏日饮食不宜过饱,通常只吃七八分饱即可,但一定要注意全面、均衡地搭配营养。另外,夏季气温高,剩菜剩饭易被细菌污染,所以新鲜菜最好新鲜吃;生吃瓜果,应洗净削皮;用来切熟食的刀、板要和切生肉、生菜的

分开。虽然人与人的体质不尽相同,但饮食都应定时定量,遵循“早上吃好、中午吃饱、晚上吃少”的原则。夏季应尽量少吃辛辣、油炸食物,以保护好肠胃。同时,要多喝水,增加微量元素和维生素的摄入。

健身
很多人存在这样一个误区:由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏季仍需坚持适量的运动,但不应在阳光下运动,要及时补充水分。饭后1小时再运动,且运动不宜太剧烈,可选择散步、慢跑、游泳等运动。(海燕)

食用生姜时应注意

我国传统中医认为,生姜性温而味辛,能健脾胃、散风寒,有“姜能驱御百邪,故谓之姜”之说。尤其是在炎热的夏季,人体轻易内生干燥之气。生姜不仅能够刺激人体发汗,而且具有暖胃、祛痰、驱风、散寒、解毒等功效。

生姜的好处的确很大,但夏季服用同样要注意适可而止。由于生姜中含有大量姜辣素,如果空腹服用,或者一次性服用过多,往往轻易给消化系统引起很大的吸收压力,还轻易刺激肾脏,引起口感、喉痛、便秘、虚火上升等诸多症状。因此夏天食用生姜应注意以下几点:

一、并非多多益善。夏季天热,人们容易出现口干、烦渴、咽痛、汗多等热症。生姜辛温属热性食

物,根据“热者寒之”的原则,不宜多吃。

二、凡属阴虚火旺者,或患有肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮,以及夏季好发的疖疮、痱子等病人,都不宜长期食用生姜。

三、从治病角度看,生姜红糖水只适宜于风寒感冒或淋雨后引起的畏寒、发热,不能用于暑热感冒或风热感冒,更不能用来治疗中暑。服用鲜姜汁可治受寒引起的呕吐,其它类型的呕吐则不宜使用。

四、腐烂的生姜会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素,它能使肝细胞变性,并会诱发癌症。所以,有人认为烂姜可以吃,“烂姜不烂味”其实是错误的。

(赵瑞)

四种易致癌的用油习惯

误区1:高温炒菜
很多人炒菜时喜欢用高温爆炒,等到锅里的油烟了才炒菜,这种做法是不科学的。高温油不但会破坏食物的营养成分,还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热,再倒油,这时就可以炒菜了,不用等到油冒烟。

误区2:不吃植物性食用油,或者不吃动物油
如果没有油,就会造成体内维

生素的缺乏,以及必需脂肪酸的缺乏,影响人体的健康。一味强调只吃植物油,不吃动物油,也是不行的。在一定的剂量下,动物油(饱和脂肪酸)对人体是有益的。

误区3:长期只吃单一品种的油
现在,一般家庭还很难做到炒什么菜用什么油,但最好还是几种油交替搭配食用,或一段时间用一种油,下一段时间换另一种油,因为很少有一种油可以解决所有油脂需

要的问题。

误区4:血脂不正常的人群或体重不正常的人群,用油没有什么不一样的
对于血脂不正常的人群或体重不正常的特殊人群来说,选择植物油中的高单不饱和脂肪酸。在用油的量上,也要有所控制。血脂、体重正常的人总用量应控制在每天不超过25克,多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸基本上各占一半。而老年人、血脂异常的人群、肥胖的人群、肥胖相关疾病的人群或者有肥胖家史的人群,他们每天每人的用油量要更低,甚至要降到20克。

(吴刚)



随着夏季炎热天气的到来,西瓜已成为人们解暑消渴的佳品,近日,记者在市区楚王城水果市场了解到,西瓜价格开始有所下降。图为水果贩正在批发西瓜。本报记者 曹威 易续震 摄

夏季肠道病 警惕三种新病因

吃药吃出来的肠炎

夏天聚餐机会很多。由于大量饮酒,或服用某些药物,如水杨酸钠、氯化铵等,这些都会直接刺激胃黏膜甚至肠黏膜,造成急性胃肠炎,叫做“化学物质所致的急性胃(肠)炎”,拉肚子也就在所难免了。许多人一出现腹泻就使用抗生素药,这可能会进一步损害肠道。因为肠道内细菌种类很多,对于某一类消炎药,有些细菌可能很敏感,有些细菌可能不敏感。如果消炎药将有益的细菌给杀死,那么有害的细菌相对多了,就会出现菌群失调,也就很容易拉肚子。

海鲜水果谨慎同吃

很多人在海鲜大餐之后吃水果,结果就拉肚子了,有些人还以为吃的是吃的不干净。其实是水

果在进入胃肠道后先消化,造成海鲜类食物的消化不良,很多人因此而腹泻。
海鲜中富含蛋白质和钙,如把它们与含有鞣酸的水果,如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食,会降低蛋白质的营养价值,还会合成新的不易消化的物质,刺激肠胃,出现呕吐、腹痛、腹泻等。

一热一冷都要小心
夏季温度高,食物易变质腐败,如不小心吃了变质食物,毒素在胃肠道中刺激胃黏膜,造成胃肠功能异常,这就是通常说的细菌性肠炎,也叫“食物中毒”。

夏季肠道也很怕温度过低的食物。空调吹得过多也容易出现水样大便。建议各种饮料最好在常温下半小时后再慢慢少量饮用。(贾志光)

自制防暑饮料

山楂汤
将山楂片100克、酸梅50克加3.5

公斤水煮烂,放入白菊花100克,烧开后捞出,然后放入适量白糖,凉后即可饮用。

绿豆酸梅汤
绿豆150克,酸梅100克加水煮烂,加适量白糖,凉后即成。
金银花汤
金银花30克,加适量白糖,开水冲泡,凉后即可。(豆)

儿童夏季饮食需注意的问题

儿童在夏季往往会食欲不振或厌食。这是因为夏季气温高,人体通过出汗的方式散热,血液流向体表,胃肠道的血流量相对减少,胃肠道消化液的分泌也随之减少,食欲自然会降低。

同时由于儿童出汗多,又大量饮水,冲淡了已经不多的胃液,这样又使儿童的食欲再降低。但是在夏季,儿童的活动量增大,消耗加大,对营养素的需求也随之加大。因此必须针对夏天的特点安排好儿童的饮食与营养。

夏季最好给孩子吃清淡易消化、少油腻的食物。夏季是瓜果蔬菜的旺季,如黄瓜、西红柿、莴笋、扁豆等含有丰富维生素C、胡萝卜素和无机盐等物质。可用这些蔬菜做些凉菜、在菜中加点蒜泥,既清凉可口,

又有助于预防肠道传染病。在菜中加点醋,也能增加食欲。宜多让儿童饮用西瓜汁、鲜果汁,不宜在饭前大量饮水或吃大量冷饮,需注意室内通风降温,给儿童创造一个良好的休息环境。通过这些方法可以提高儿童在“苦夏”中的食欲。

(1)要营养丰富,新鲜蔬菜、水果不能缺。牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等优质蛋白要充足供应,应多食用豆浆、豆腐等易购的豆制品,它们所含的植物蛋白最适合儿童的营养与吸收。在烹调中,鱼宜清炖,不宜用油炸,还可巧用酸辣等调料,变换花样品种,以增进儿童食欲。要提高食物的烹调质量,既注意营养,又要注意食物的色、味、香、形,使孩子既喜欢吃,又吃得高兴,有滋又有味,又富含营养。

桃子

桃子富含多种维生素、矿物质及果酸,其含铁量居水果之冠。铁是人体造血的主要原料,对身体健康相当有益。桃子在众多草本植物中具有重要的地位。桃子,性味平和、含有多种维生素和果酸以及钙、磷等无机盐。它的铁含量为苹果和梨的4倍~6倍。桃子有补益气血、养阴生津的作用。桃的含铁量较高,是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。

中医认为,桃子性热而味甘酸,有补益、补心、生津、解渴、消积、润肠、解劳热之功效,为“肺之果”,适宜于低血糖、肺病、虚劳喘嗽之人作为辅助食疗之物。桃仁则有祛瘀血、润燥滑肠、镇咳之功,可治疗瘀血停滞、闭经腹痛、高血压和便秘等(作一味中药使用,不能生食);碧桃(未成熟的小于桃)与茶叶同浸共泡作为饮品,有敛汗、止血之功,可治疗阴虚盗汗和咳血等症;桃叶也有杀虫之效能,将其煎水洗涤阴部可治疗阴道滴虫;桃花有消肿、利尿之

效,可用于治疗浮肿腹水,大便干结,小便不利和脚气足肿。
桃子虽好,也有禁忌:一是未成熟的桃子不能吃,否则会腹胀或生疝痛;二是即使是成熟的桃子,也不能吃得太多,太多会令人生热上火;三是烂桃切不可食用;四是桃子忌与甲鱼同食;五是糖尿病患者血糖过高时应少食桃子。

贴士
巧去桃毛:在清水中放入少许食用碱,将鲜桃放入浸泡3分钟,搅动几下,如此桃毛便会自动上浮,清洗几下毛就没了。
挑选桃子:用手摸,表面毛茸茸、有刺痛感的是没有被洗过水的,以稍用力按压时硬度适中不出水的为宜,太软则容易烂。颜色红的桃子不一定甜,桃核与果肉分离的不要买,核与肉粘在一起的,果肉才比较甜。

不可多食,尤其是生桃更不能多吃,多食易使人腹胀并生疝病。(果子)

桃子果酱



原料:桃子700克、干玫瑰花20片、鱼胶粉2克、热水150克、白糖50克、冰糖100克。
做法:1.干玫瑰花用150克热水冲泡15分钟,捞出玫瑰花,玫瑰花水备用;2.桃子洗净,去皮去

核,再将果肉切成丁状备用;3.锅中加入玫瑰花水、桃子,盖上锅盖,中火煮滚;4.转小火,加入白糖、冰糖继续熬煮,熬煮时必须用木勺不停地慢慢搅拌,避免果酱沾锅糊底;5.煮至粘稠时,将捞出的玫瑰花去掉花蕊,撕下花瓣倒入锅中;6.再将鱼胶粉用一大勺水搅匀,倒入锅中;7.继续煮10分钟即可。



啤酒

现在的啤酒种类繁多,有生啤酒、熟啤酒、低醇啤酒、果味啤酒等。啤酒的成分不同,人们的体质也不尽相同,所以喝啤酒也要因人而异。

熟啤酒:一般的普通啤酒都是要杀菌的,杀了菌之后就熟啤酒。因为酒中的酵母已被加温杀死,不会继续发酵,稳定性较好,所以胖人饮用较为适宜。

干啤酒:这种啤酒源于葡萄酒,酒中所含的糖的浓度不同,普通的啤酒还会有一定

糖分的残留,干啤酒使用特殊的酵母使剩余的糖继续发酵,把糖降到一定的浓度之下,就叫干啤酒。适合怕发胖和有糖尿病的人饮用。当然对有糖尿病的人还是不宜主饮啤酒。

低醇和无醇啤酒:利用特制的工艺令酵母不发酵糖,只产生香气物质,除了酒精,啤酒的各种特性都具备,滋味、口感都很好。普通的啤酒酒精度是3.5%左右,无醇啤酒一般酒精度控制在1%以下,不是说一点酒精含

量都没有。这类啤酒属于低度啤酒,只是它的糖化麦汁的浓度和酒精度比低醇啤酒还要低,所以很适于妇女、儿童和老弱病残者饮用。

运动啤酒:普通人喝水补充水分,运动员除了失水,还失去身体里很多微量元素,根据运动员自身情况,在啤酒里面加入运动员需要的微量元素和营养物质,比赛结束后可以喝运动啤酒来恢复体力。适合做完体育运动之后的人们来补充失去的养分。

饮啤酒时 防患上“啤酒心”

啤酒作为饮料佳品,备受人们的喜爱。但是,值得提醒的是,当痛快畅饮啤酒时,防患上“啤酒心”。

专家指出,在夏日饮用啤酒时,酒温应控制在10℃左右。酒温过高,其味变得苦涩;酒温过低,不仅淡泊无味,而且会破坏啤酒的营养成分,使酒液中的蛋白质发生分解、游离。
夏季饮用适量啤酒,对人体有保健防病作用。但是,如果过量饮啤酒,会冲淡胃液,降低其杀菌作用。慢性胃炎患者如果过

量饮啤酒,会损伤胃黏膜,加重胃炎症状。

长期过量喝啤酒,容易形成“啤酒肚”。体瘦者过多饮啤酒,会导致虚火上升,出现口腔溃疡、皮肤瘙痒、心烦失眠等症状。长期无节制地饮用啤酒,体内累积的酒精会损伤肝功能,增加脂肪细胞的浸润,心脏增大,心肌功能减弱,引起心动过速,医学上称之为“啤酒心”或“啤酒性心脏病”。(晓燕)

几个“最佳”

最佳温度:12度左右比较好。第一,在这个温度调节下,许多香气可以正常地发挥出来;第二,在这个温度下,啤酒里面的二氧化碳会慢慢地作用,起沫的同时会带出酒香,温度高了不行,二氧化碳很快消失,口感不好,温度太低了也不好,影响香气的挥发,从而使口感不好。

最佳口感:啤酒至少一口要喝到15毫升以上,就是要你大口地喝啤酒,啤酒不宜细饮慢酌。要是喝少了就不能充满口腔,酒在口中升温,会加重苦味,感受不到啤酒特有的香味。

最佳环境:有条件的放在冰箱里,一般储存在阴凉的地方,避免日晒,切忌不能冰冻,不仅影响口感还会引起爆炸,反复地冷冻解冻对酒本身也不好。(荆科)