炎炎夏日 市民要注意安全饮食

本报讯(记者 曹 威 周亚涛)炎炎夏日,到厨房烧饭做菜有时是一种"煎熬"。很多市民选择购买凉拌菜、卤菜等现成的菜品,既省力又实惠。但高温季节是细菌性食物中毒的高发期,如果市民吃了不洁卤菜很容易引起腹泻。在正规超市购买这些凉拌菜和卤菜,卫生健康方面比较有保障。日前,记者对沃尔玛、西亚和美等超市进行了采访。

日前,记者来到民权路上的沃尔玛超市熟食销售区,柜台里摆放着烤鸭、烤鸡、鸡脖、鸡爪、豆腐干等各类卤味。由于临近下班时间,客人三三两两地前来购买卤菜。工作人员戴着口罩、穿着统一服装,正套着一次性的塑料袋给顾客挑选卤鸭腿。市民周先生说,卤鸭腿拿回家就可以吃很方便,到超市买熟食就是觉得卫生放心。熟食柜台旁的凉拌菜放置在专门的玻璃柜台里,让人看着非常放心。

在西亚和美超市采访时,该超市的食品安全小组组长周燕告诉记者,西亚和美超市严格按照国家颁发的《食品安全法》、《食品安全法实施条例》等相关法律法规,对食品安全进行管理;每天都有专门人员对食品的生产日期、保质期等进行抽检,对临近保质期前15天的食品进行专门提醒,绝不会有超过保质期的产品出现在货架上;另外会不定期邀请工商和食品卫生部门前来检查指导工作,有严格的监督。

夏季市民应该如何挑选卤菜呢?一位有着多年烹饪经验的厨师介绍,买卤味、凉拌菜要看品相。一是颜色,看上去颜色不正常,太黯淡或太鲜艳的不一定好。二是看切工,刀工整齐可能是由机器设备或专业人员加工出来的,这样的菜比刀工凌乱的放心一些。

另外,夏季各种细菌极易在卤菜内繁殖,因此购买卤菜后应立即食用。注意购买的量不要太多,能满足一餐的需要即可,如果有剩余,一定要及时冷藏。

PVC保鲜膜保鲜不保险

破坏人体内分泌系统

日前,央视每周质量报告曝光,16种PVC保鲜膜15种含有禁用的塑化剂DEHA。调查还发现,一半超市熟食包装都使用PVC保鲜膜。专家称,这种保鲜膜破坏人体内分泌系统和生殖系统,导致女性性早熟和男性不育。为此,特别提醒消费者,最好选购使用PE保鲜膜。

作为常用的食品包装材料,保鲜膜因其方便成为都市一族家用必备品。然而,北京市民毕女士最近发现,从超市买的肉类熟食放了几天后,保险膜上有一层油乎乎的东西,不像肉本身的油。央视每周质量报告记者展开调查,目前PVC(聚氯乙烯)和PE(聚乙烯)保鲜膜是使用最为普遍的两类,毕女士使用的就是PVC保鲜膜。

中国包装联合会培训专家委员会专家委员杨伟民解释,PVC保鲜膜在制作过程中,会加入大量的塑化剂。增塑剂不溶于凉水,但是在60摄氏度的时候或者更高温度,或者是在油脂中它就会析出来,尤其在植物油中就会溶析出来。毕女士发现一些不明油脂状物质很有可能就是保鲜膜中所含的塑化剂。

杨伟民还介绍,PVC保鲜膜的透明度高,粘性好,所以在市场的占有量比较大。记者调查发现,在各类保鲜膜中,PVC由于价格便宜,所占市场份额约六成到七成。昨日,新快报记者走访了广州市区多家超市,营业员大多表示不知道使用的是何种保鲜膜。在中华广场的TASTE超市,当记者询问炒面的保鲜膜是否安全时,一营业员当场表示,"绝对安全!"至于使用的是PVC还是PE保鲜膜,他表示不清楚。而在华润万家,营业员明确表示使用的是PE保鲜膜。

禁用塑化剂最高超标472倍

记者调查发现,在国家质检总局2005年发布的一份公告中特别强调:禁止企业用塑化剂DEHA生产食品用保鲜膜。那么,市场上销售使用的PVC保鲜膜到底用的是什么样的塑化剂呢?为此,北京凯发环保技术咨询中心分别从北京、上海、广州三地购买了市场上销售的所有品牌的PVC保鲜膜,共16个品牌,送往国家权威检测机构。

检测发现16个品牌中的15个含有国家禁用塑化剂DEHA。PVC保鲜膜行业最大的几家企业的产品几乎全部被检测出含有DEHA。其中,最低超过检出线98倍,最高超过检出线472倍,平均超出检出线两百多倍。

食品安全专家董金狮告诉记者,其他国家允许添加的塑化剂一般在常温环境下相对稳定,但国家禁用的DEHA可在常温下从保鲜膜中释放并渗入到食物中,尤其是在包装脂肪含量较高的食物时更易释放。

"主要的危害是影响荷尔蒙,导致内分泌系统紊乱,"董金狮介绍,主要的现象就是一些雌性激素分泌会增加,雄性激素分泌会减少。"也就是导致我们经常说的女性的性早熟,男性的不育症,特别对婴幼儿的生殖器发育有很大影响。"他强调。

3招识别 PVC泛黄PE为白色

鉴于此,专家特别提醒消费者,最好选购使用PE保鲜膜。如果使用PVC保鲜膜,则最好不要直接用于包装肉食、熟食以及含油脂的食品,也不宜直接用微波炉加热。

那么,如何鉴别PVC保鲜膜和PE保鲜膜呢。专家向记者讲述了三招:一是看颜色。整卷颜色泛黄的为PVC材质,白色的为PE。

其次,手揉搓。PE保鲜膜一般黏性较差,用手揉搓后容易打开,而PVC保鲜膜则黏性较好,用手揉搓不易展开。

此外,还可以尝试烧一下。PE保鲜膜用火点燃后,迅速燃烧,离开火源也不会熄灭;而PVC保鲜膜不易点燃,离开火源后会熄灭,且有刺鼻异味。 (冯艳丹)

石凉粉:信阳人的专属消夏甜品

本报讯(刘 方)每到夏天,申城的大街小巷都会出现各种冰镇石凉粉的摊点。作为最能彰显信阳地方特色的美食甜品,清凉解暑,细腻爽滑的石凉粉老少咸宜。每到夜晚,华灯初上,忙碌了一天的人们携家带口沿着浉河边聊聊天、散散步,河水悠悠,凉风习习,走得累了,来到路边小摊点上一碗冰镇石凉粉,借着远处如诗如画的浉河夜景,慢慢品味这沁人心脾的甜蜜与清凉,一天的疲惫与燥热也会慢慢消散。

因为石凉粉的制作工艺简单,原料易得,所以每到夏天,不少家庭主妇也会在家中制作。取适量石花籽,用纱布裹上,在盛好清水的盆中轻轻揉搓,不一会,一缕缕白雾似的汁水便会从纱布中溢出,慢慢化成柳絮状沉淀在盆底,待絮状物与盆中的水融合得差不多了,就可以"点"了,就如同卤水点豆腐。不少市民在制作时,"点"石凉粉的材料大多采用的是儿童使用的水果口味的牙膏,这样"点"出来的粉是完全无色透明的,还不影响口感。

炎炎夏日,在干热口渴的时候,吃一碗清凉爽口的石凉粉,瞬间让人神清气爽。同时,石花籽又是一种中药,能够清热解毒、止咳化痰、利尿消炎,对于缓解发烧,风湿性关节炎都有一定作用。

全国猪肉价格涨速加快

据全国农副产品和农资价格行情系统监测,与前一日相比,7月28日,禽蛋、猪肉价格上涨;蔬菜、水产品价格以涨为主;牛羊肉价格以降为主;食用油、水果价格略有波动;成品粮、奶类价格基本稳定。

监测数据显示,6月下旬以来全国猪肉价格呈现上涨态势,近期涨速明显加快。近一周来,全国猪肉价格上涨超过1%,湖北、广西的猪后臀尖肉和广西、四川、重庆的猪五花肉的价格涨幅居前,在3%—6%之间。

与6月20日相比,7月28日,全国猪后臀尖肉、猪五花肉价格分别上涨2.5%、2.7%。目前,全国猪肉价格已高于去年同期。 (郭爱民)

美食美客

"美食美客"征稿

民以食为天,在生活当中,关于饮食的话题有太多,本报饮食文化版从近日开始推出与消费者互动的专栏——"美食美客",请您来谈一谈在我们信阳,什么地方的"吃"让您留念,什么地方的"吃"让您"消化不良",不论好与坏,您都可以在这个互动的平台上畅所欲言。

热线电话:13849762588
邮箱:xyrbms@126.com

研究显示:喝咖啡可降自杀率

美国哈佛大学公共卫生学院学者近日在一项研究中发现,由于含有大量咖啡因,每天坚持喝适量咖啡能够使自杀率降低50%。

研究人员针对20万受访者进行跟踪调查,把他们区分为每天喝2至4杯咖啡的人群以及不喝咖啡或喝得较少的人群。比较而言,前者的自杀率是后者的一半。

哈佛大学营养系研究员迈克尔·卢卡斯主持这一调查。他在一份声明中说:"与其他调查不同,我们成功比较含有咖啡因的饮料和不含咖啡因的饮料,证实咖啡因在降低自杀率上发挥重要作用。"

卢卡斯认为,咖啡因能够作用于脑部神经传导介质,进而影响情绪,降低罹患抑郁症和自杀的可能性。不过,研究人员提醒,咖啡有益,饮用仍需适量。

这项研究刊登在最新一期《世界生物精神病学杂志》上。 (刘 水)

喝珍珠奶茶会上瘾?

业内人士称戒"奶瘾"很难

近10年来,珍珠奶茶的单价一路看涨,价格从2002年的5元一杯升到了现在8到10元一杯。从2005年开始,珍珠奶茶相继陷入塑化剂、致癌等风波,珍珠奶茶行业受到了不小的冲击,不少奶茶店纷纷关门大吉。而几年过去了,奶茶行业又兴旺了起来。

据业内人士自曝称,由于奶茶都是隔夜做好的,不会进行现冲。而这种做法也是行业的潜规则,大家全部都是这么做的。记者看到,确实在珍珠奶茶的塑料包装杯上面,并没有注明成分、容量、生产时间和保质期。珍珠奶茶店的珍珠,也不是密封存放,使用的冰块是否干净也是不得而知,至于营养成分更是无从谈起。

专家表示,这种菌落超标的食品、饮料会导致人体消化系统的疾病,而所谓的珍珠奶茶,其实也就是水和各种化学元素而已,对身体健康是有百害而无一利。而业内人士还表示,踢爆珍珠奶茶的内幕作用不大,因为珍珠奶茶有种特殊功能,奶茶中的甜蜜素、椰香和咖啡等合成后,人喝了易上瘾,而想要戒掉这个奶瘾是件很难的事情。 (王 风)

私房菜

红烧排骨

排骨焯水过冷水沥干备用,锅里放油,排骨码放好,煎金黄翻身再煎一下,煎好的排骨备用,蘑菇撕成条,焯水。捞出来沥干备用,锅里的油全部倒掉,把花椒和辣椒,八角丁香,小火烘出香味,排骨姜片放进去,放料酒两汤匙,生抽一汤匙,老抽半汤匙,冰糖一块,十三香半茶匙,炒均匀,兑水放蘑菇,大火烧开,转电饭煲,炖开放盐,再炖到干就好了。

香辣凉粉

绿豆淀粉100克,100克的清水将淀粉调成浆,1000克的水烧开,将调好的淀粉浆倒入开水中,不断的搅拌,转小火,继续搅拌至浓稠,关火,倒入碗中,晾凉后放冰箱冷藏,一汤匙生抽,一汤匙香醋,少量白糖,少量盐,少量胡椒粉,半汤匙辣椒油,几滴香油调成汁,将冰冻好的凉粉切成合适的条状,浇上酸辣汁,加上适量的青红辣椒、蒜末,拌匀即可。

喝冰啤酒并不解暑

小心爽了嘴巴却伤了脾胃

啤酒能不能解暑?戈焰主任表示,中医认为引起暑邪伤人有两个方面:一为人体脾胃本虚,不能耐受夏季暑湿之气的熏蒸;二为感受时令之气,暑热挟湿,易困滞脾胃,导致脾胃失和。

而啤酒以大麦芽为原料,经过糖化、酵母发酵后酿制而成,其成分并不能清热解暑,只是经冰冻后的饮落肚带来一种清凉的感觉,让人误以为可以解暑。其实,冰啤酒并不能解暑,反而会损伤脾胃阳气,导致水湿运化失常,出现上腹不适、纳呆、乏力、腹泻等胃肠道症状。

而且酒性本为湿热,饮酒过度容易酿生湿热,也可导致纳呆、大便溏泻不爽、尿黄、口苦口臭、舌苔厚腻等脾胃功能失和症状。故夏天通过冰啤酒解暑消渴的做法只是图一时之快,解决不了根本问题。

冷饮伤脾胃 空腹不宜喝

长辈们常说,即使天气再热,也不要图凉快喝过多冰冻饮料。戈焰解释,中医认为夏季气候炎热,人体运化功能减弱,脾胃防御功能也相对下降,选择冷饮只会增加脾胃的负担,伤及人体阳气。而对于脾胃虚寒体质的人群,建议任何饮品不应过于低温饮用,以免损伤人体正常代谢及功能。

据相关研究,在适宜的温度下,啤酒的各种成分可以协调平衡,达到最佳口感,这种最佳的饮用温度为8-10摄氏度,而过于低温的冷冻容易破坏啤酒的营养成分。如果脾胃功能较为正常的人群,可以适当饮用一些低于常温的啤酒,增加口感。戈焰提醒,啤酒不能饮用太多,同时也不宜空腹。因为空腹饮用会导致胃肠道的血管收缩,胃肠平滑肌痉挛引起腹痛。 (蒋 飞)

□饮食小贴士

夏天男性多喝番茄汤

夏天多喝番茄汤既可获得养料,又能补充水分,汤内所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心肌的功效,最适合于男性。

如果感到胃部不适,可以用热牛奶浸泡茉莉花,制成茉莉花奶茶;茉莉花味辛甘、性温,能帮助胃的消化吸收、缓解胃痛,对腹泻、腹痛有很好的疗效。

多吃就会多吸收营养,这是错误的观念,营养过剩和营养不足一样,可造成人体免疫功能损伤,降低人体抗病力,容易患多种疾病,甚至导致人的早亡。

喝啤酒过量容易使胃黏膜受损,造成胃炎和消化性溃疡,出现上腹不适、腹胀和反酸等,喝啤酒配咸鱼、腊肉等熏腊腌制食品,还易损伤口腔与食道黏膜。 (小 羊)

鸡公山·眼镜
好客信阳人 好酒鸡公山
鸡公山酒业 始于1949
服务热线:400-019-9939

饮料营养成分表藏玄机

每天一瓶相当多吃三两米饭

炎炎夏日,凉爽的饮料成了人们消暑解渴的最佳选择。然而,这些挤满了各大超市货柜的饮料真的健康吗?每种饮料背后都有一个营养成分表,这其中又有些什么玄机?

在超市的一些大型货架上记者看到,活性乳酸菌饮料品牌多达六七种,功能大同小异,就连宣传点也十分雷同,"0脂肪"几乎就成为所有乳酸菌饮料主打的概念,记者注意到,一些产品不仅标注了"0脂肪",还加上了"更健康"或"无负担"等字样,将"0脂肪"和"健康"直接画等号。购买这类饮品的消费者多为年轻女性。

采访中,市民徐女士说,她和许多朋友为了保持身材,都会选择这类饮品。

徐女士:因为零脂肪不会长胖,我又不喜欢运动,喝这种饮料感觉比较好吧。

超市销售人员也说不出不同品牌产品到底有什么差别,但是都说这些产品标价高。不过,销售人员也坦言,他们发现这些饮料并不是完全没有能量。

销售人员:"脂肪"都标的是"0",但是上面写得碳水化合物、能量都不是"0"。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说,400多毫升的一罐乳酸菌饮料里面含有70克的糖,相当于一下子吃下去15块方糖,这对追求零脂肪的人就造成了不小的打击。

朱毅:脂肪肯定就是零了,但是我们看所有的饮料的时候,最重要的是去看它的能量,这个是最关键的一个指标。

营养师凌以耸拿常见的活性乳酸菌饮料给大家算了一下热量值,他说,常见的活性乳酸菌饮料中,碳水化合物的含量为每一百毫升16克、三百毫升的碳水化合物含量就超过了48克,每100克米饭约含碳水化合物37-38克。如果每天饮用一瓶这种饮料,就相当于额外吃下近3两米饭。他推崇爱美女性们选择一些能量含量低、包括糖分含量低的饮料。

凌以耸:我们营养师这一块推荐大家喝饮料最好就是喝白开水,有条件的可以榨果汁,但是不要放糖,热量低的就可以。

此外,一些功能性运动饮料受到了年轻人的青睐。记者采访了几位消费者,他们认为功能性饮料可以及时的补充体能。消费者通常认为功能性饮料是人人都可以喝的。

对于常喝功能性饮料的消费者,朱毅提醒,为了持续去工作,拼命喝这种含咖啡因的功能性饮料,会使人产生依赖性并且可能进入一种越喝越多的恶性循环。

朱毅:一定要保持我们的充足睡眠优质睡眠,这样才能保证我们身体机器长久运转,所以喝这种提神的咖啡因饮料只能是偶尔为之,绝对不能变成日常生活的一种习惯。

朱毅称,推荐大家把喝饮料当做夏日生活里面的一个点缀,而不要把它当成最优选择和习惯性的选择,从营养学来说,喝白开水是最好的习惯。 (丁 飞)

注 销 公 告

兹有信阳市弘运集团鑫鑫汽车贸易有限公司经股东会议决议,拟向当地工商部门申请注销,请与公司有关的债权、债务人自公告发布之日起45日内向公司申报债权、债务。

特此公告

信阳市弘运集团鑫鑫汽车贸易有限公司
2013年7月29日

公 告

一无名女婴,于2013年2月27日早上七点在平桥区东区菜场捡拾,穿红色小棉袄。请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与平桥区民政局联系(联系电话:3702033),即日起60日内无人认领,孩子将依法安置。

平桥区民政局
2013年7月29日

公 告

和力达(信阳)药业有限公司名下全部资产(含土地、房产、设备等)已通过司法程序拍卖处置完毕。拍卖款已经交付信阳市中级人民法院。自本公告之日起10日内望各债权人(含拖欠工资、社会保险、水、电费、各供应商流动拖欠应付款、建筑设备款等)持相关手续到和力达(信阳)药业有限公司门卫室登记。

联系人:于先生 13839949798
13949552694

和力达(信阳)药业有限公司
2013年7月30日

通 知

平桥区食品公司职工住宅(鑫苑花园)小区,5号楼综合楼项目经理李泽军,根据双方工程承包合同和2011年1月25日的对账单,文杰公司已将工程款基本付清,今年春节过后(即2013年3月1日)我方多次催促你方来办理结算手续未果。原工程在建时,为给你方提供方便,给你方暂用鑫苑小区1号楼2号商铺和5号楼住宅1套。现通知你方两天内搬出,并通知你方两天内来办理结算手续。

特此通知

信阳市文杰物业管理有限公司
2013年7月29日

信阳现代男科医院
★★新农合定点医院★★
专业男科 成就健康男人
男性健康热线 0376-6565888
诊疗科目 前列腺疾病 泌尿生殖感染 性功能障碍 不孕不育症 微创生殖整形 性健康咨询
地址:信阳市工区路四里棚 【火车站乘1/8/16/18路车 四里棚菜场站下车即可】