



近日,成都市遭遇强降雨天气过程,个别区(市)县发生洪涝灾害。针对汛期食品安全特点,结合近年来全国各地汛期食品安全风险防范的经验,成都市食品药品监督管理局发出以下风险提示。

汛期要特别注意 食品安全

- 1.保持清洁。**饭前便后要洗手,不用脏手和不洁工具接触食品;及时清除室内外淤泥、垃圾、积水,防止蚊蝇孳生。
- 2.生熟分开。**生熟食品分开盛放;餐具和切配、盛装熟食品的刀、板和容器,在使用前要清洗干净,并定期用蒸煮法消毒。
- 3.烧熟煮透。**加工处理肉、蛋、奶、鱼等食品时,要烧熟煮透;尽量不加工和食用冷荤类食品;



- 4.注意存放。**食物存放要防尘、防蝇虫、防鼠、隔水防潮,高温天气食物易变质,不要吃变味、发粘、发霉等变质食物。
- 5.选择安全食材。**不直接饮用未经任何处理的地表水,必要时购买瓶(桶)装饮用水;不随意采食野生蘑菇、野菜和野果;不购买被洪水、雨水浸泡过的食品,采

- 6.预防营养缺乏。**可以服用维生素和矿物质补充剂,以预防微量营养素的缺乏,特别要保证孕妇、哺乳期妇女、儿童少年及老年

人群的营养摄入。

- 7.防止食物中毒。**如发现食品违法生产经营行为或在外出就餐发生食物中毒,应及时拨打 12331

向当地食品药品监管部门投诉举报,发生食物中毒者,应及时就医。(成都食药监)



《星际穿越》

[美]基普·索恩 著



推荐理由:

作者基普·索恩是当今引力物理与相对论天体物理学领域的集大成者,在黑洞、虫洞、引力波等广义相对论主题的研究上作出了极大的贡献。此书是他写给所有人的天文学通识读本,揭示《星际穿越》电影幕后的科学事实、有根据的推测和猜想,解开黑洞、虫洞、星际旅行等一切奇景的奥妙。

摄入大量蛋白质

真相:肌肉的生长确实需要摄入充足的蛋白质。健美训练时,为了满足肌肉的生长,蛋白质的摄入量需达到每天 1.6~2 克/公斤体重。但在摄入如此大量的蛋白质时,如果不会合理选择食物,随之而来的可能就是过量脂肪的摄入。

(全民营养周办公室供稿)



这5种 减肥方法不靠谱



减肥心切的人们容易盲目采用一些不科学的方法减肥,结果是,不仅不能减肥还给身体造成不必要的伤害。因此,减肥要用科学的方法,不能心急。下面“5种”不靠谱的减肥方法,你用过吗?

减肥产品

真相:快速减肥产品的广告随处可见,如“三天瘦”“一下就瘦了”等。此类宣传口号迎合了“懒人”不爱运动的心理。目前,市场上,特别是网络售卖的大多数减肥产品都不合格,它们或是夸大了减肥效果,或是加入了某些危害人体健康的成分在产品中。

保鲜膜瘦腿

真相:专家表示,缠裹保鲜膜减肥并没有科学依据。由于保鲜膜影响体表散热,

汗流浹背就能瘦

真相:出汗减肥没有科学依据。据了解,人的身体分布着约 300 万个汗腺。当炎热引起血管扩张时,血液中的水将热量传递至皮肤表面,然后随汗水蒸发,将热传到周围环境中,在高温环境下,人体的出汗量可高达每天 8000~12000 毫升。夏天出汗只是身体调节温度的一种生理现象,和燃烧脂肪关系不大。

水果当主食

真相:不要以为水果代替正餐就能达到减轻体重、降低体内脂肪的效果,水果中所含的果糖也会造成体内脂肪的堆积。水果中的营养成分比较单一,多是水分和糖分,仅有少量维生素、蛋白质和纤维,人体所必需的

自闭症 可能不只是大脑疾病



长期以来,自闭症被认为是一种大脑疾病。但美国《细胞》杂志近日发表的一项研究提出不同看法,认为一些自闭症症状与四肢、皮肤等人体外周神经系统的缺陷有关。

自闭症也称孤独症,是一类多发于青少年的精神疾病,患者症状包括社交障碍、重复性刻板动作、焦虑、抑郁等,约 95% 的患者会出现感官知觉异常,最常见的例子是听觉和触觉比一般人敏感,他们会捂住耳朵避免吵闹,不

喜欢被触碰。

在最新研究中,美国哈佛大学医学院的研究人员首先通过基因工程技术制造出含有自闭症相关基因突变的实验鼠,但这些突变只发生在实验鼠的外周感觉神经细胞中,结果发现这些实验鼠对外界触碰异常敏感。

然后,研究人员又通过常用分析方法研究这些实验鼠的焦虑与社交情况,结果显示它们不愿与陌生实验鼠交流,焦虑程度增加。负责这项研究的哈佛大学医学院教授戴维·金蒂在一份声明中说:“有关自闭症的一个潜在假设是它仅仅是一种大脑疾病,但我们发现情况并不总是这样。”

研究人员提出,自闭症相关基因突变导致小鼠外周感觉神经细胞的“音量开关”出现重大缺陷,就好比“音量”被调得很高,导致小鼠的触觉被放大,最终造成小鼠的行为异常。这种作用机制可能同样适用于人类,因此下一步他们将研究怎么通过基因或药物手段把上述“音量开关”调回正常水平。

(星华)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



开栏语:现在网络上有很多虚假的谣言,这些谣言几乎覆盖了我们生活的方方面面。有些改头换面、半真半假;有些就毫无事实依据,随意编造,大大混淆了大家视听。本报特开辟“正听”专栏,让我们来听听专家们怎么说,以正视听。

长斑鸡蛋里有沙门氏菌?

最近,网上流传了一段小视频,视频中提到两起食物中毒案例,并将中毒原因归结于食用了长斑鸡蛋,甚至还提到有检测机构在长斑鸡蛋中检测到了可引发食物中毒的沙门氏菌。为啥光滑的蛋壳表面,会有斑点?当鸡蛋长成“麻子脸”,与沙门氏菌有无必然关系?食用长斑蛋,到底对健康有没有影响?且看专家们如何答疑解惑。

好好的鸡蛋为啥会长斑

“上述提到的鸡蛋长斑,不知道

指的是鸡蛋表面的色斑,还是蛋壳内部看起来颜色较深、有像水印一样的暗斑?”北京市华都峪口禽业有限责任公司育种经理李光奇博士说,第一种情况其实只是钙和蛋壳色素分布不均匀,这些斑点对鸡蛋的营养品质并无影响。第二种情况,研究表明,高温高湿的环境会诱导蛋壳内部暗斑的出现,但是蛋壳暗斑对鸡蛋品质的不利影响还未被发现。除了这两种情况外,还有一种情况也会让鸡蛋长斑。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱

毅表示,蛋壳被微生物侵袭,也可能产生斑点。“通常而言,贮存环境卫生条件越差、时间越长,被细菌、霉菌侵入的几率越大。从蛋壳外表进入蛋壳内表面的微生物,在内表面安营扎寨并且队伍壮大后,就形成了肉眼可见的黑斑。”

长斑与沙门氏菌无必然联系

虽然蛋壳被微生物侵袭可能形成斑点,但是“鸡蛋长斑与沙门氏菌并无必然联系,有斑的鸡蛋不一定有沙门氏菌,饲料、环境、营养等因素才是造成蛋斑的主要因素。同样,被沙门氏菌感染的鸡蛋也不一定有斑。”北京市华都峪口禽业有限责任公司兽医总监黄秀英博士说。那么,鸡蛋在哪些情况下会感染沙门氏菌?在黄秀英看来,当母鸡感染沙门氏菌后,细菌会侵害卵巢,导致卵泡变性、坏死,造成所产鸡蛋中携带沙门氏菌。在母鸡带菌的情况下,沙门氏菌会在肠道增殖,随粪便排出,母鸡在产蛋过程中,鸡蛋经泄殖腔排出时,沙门氏菌也会感染鸡蛋表面。另一个则是环境污染。沙门氏菌在

自然界有广泛的宿主,可寄居在哺乳类、爬行类、鸟类、昆虫及人的胃肠道中,种类繁多的家养和野生动物的感染率在 1%~20% 以上。当鸡蛋接触到带菌的粪便、器具等,会造成鸡蛋带菌。

不要洗后存放应彻底煮熟食用

朱毅建议,消费者尽量购买新鲜鸡蛋,买回后不要长久存放,冷藏不超过一个月,室温不超过半个月。“鸡蛋怕热、怕冻,最好冷藏保存在清洁、无异味的地方,鲜蛋也不可洗后再存放。”黄秀英提醒,沙门氏菌在 10℃~42℃ 范围内均能生长。但其中只有少数对人有致病性,摄入了被沙门氏菌污染的食物或饮料,是人唯一的感染方式。虽说沙门氏菌属在外界的生活力较强,适宜生长温度为 37℃,但沙门氏菌不耐热。“彻底煮熟鸡蛋,即鸡蛋中心温度应至少达到 75℃ 并维持 30 秒,就能有效杀死沙门氏菌。”朱毅说,中国居民膳食指南(2016)也建议,煮蛋一般在水烧开后小火继续煮 5~6 分钟,即可充分杀灭致病细菌。(刘垠)



58同城:助力租客租房更快捷

据悉,首都地区环线高速公路(通州—大兴段)在六月底正式具备通车条件。至此,正式标志着北京迎来七环时代,北京“一小时生活圈”正式成型,缩减了京津冀城市间通行距离。对于北京城市副中心来说,七环的连通使该地区交通更加便捷。租客若选择在北京城市副中心租房,可以享受到它更宜居的环境、更便利的出行条件,并且该

地区保持着快速发展,前景也很广阔,很适合年轻一代租客的生活。即使租客对该地区的城市环境不熟悉,在 58 同城、赶集网、安居客等平台上也可以帮助租客租到喜爱的房子。

租客可以在 58 同城上通过地图找房功能,快速了解周围租房信息的情况,对租金、地区等情况一目了然,更精准的获取租房信息,助力租客租房更快捷。

遗失公告
四川东升项目管理有限公司广安分公司营业执照副(统一社会信用代码:91511600MA65QWGC18,法定代表人:陈杨)本遗失作废,特此声明。
2018年7月6日

遗失公告
广安易到汽车电子商务有限公司营业执照正本(统一社会信用代码:91511600 MA63W4CG38,法定代表人:陈杨)遗失作废,特此声明。
2018年7月6日

请本报所刊登漫画图片作者与本报联系,以付稿酬。