

# 鲜、冻畜禽肉消费有讲究



具须清洗干净,同时注意生熟分开操作。烹调畜禽肉时,使肉从外到内均被充分加热,可有效杀灭肉中可能存在的致病微生物,完全熟透后方可食用。如在家食用涮肉,夹生肉与熟肉的餐具应分开使用,不宜混放;生肉加入涮肉锅中后,需要等汤沸腾一段时间后再食用。此外,肉类菜肴烧熟后要尽快食用,剩余的肉类,应回锅充分加热后再食用。

## 外出就餐需谨慎 健康娱乐两不误

外出就餐时,应查看餐饮单位是否持有食品经营许可证,建议选择卫生条件好、食品安全等级较高、实施“明厨亮灶”的餐饮单位,避免光顾无证餐馆和路边流动摊贩。

点餐时,应注重饮食均衡,合理搭配谷物、蔬菜、水果等。选择荤菜时,尽量食用经充分加热成熟的菜肴,以防止杀菌不彻底。在火锅店就餐时,也应注意肉类生熟分开,餐具不混用等,确保肉类被充分加热并熟透后食用。(成都食药监)

年底是做香肠腊肉的高峰期,家家户户都在买肉。而且临近春节,三五朋友聚会时间增多,餐桌上一定有不少的肉食类菜肴。近日,国家市场监督管理总局特别发布了关于鲜、冻畜禽肉消费提示。

## 销售场所是关键 检疫合格有保障

活畜(如猪、牛、羊、兔等)禽(如鸡、鸭、鹅等)宰杀、加工后,不经过冷冻处理的肉为鲜畜禽肉,在≤-18℃冷冻处理的肉为冻畜禽肉。

购买鲜、冻畜禽肉,应尽量选择证照齐全且具备冰箱、冰柜等制冷设备的商场、超市或农贸市场。购买猪肉时,要注意查看“两证两章”(即动物产品检疫合格证、肉品质检验合格证、动物检疫检验印章、肉品质检验检验印章);购买牛肉、羊肉、禽肉等其它畜禽肉时,要注意查看动物产品检疫合格证与动物检疫检验印章;对于进口肉类,可向售货部门索要并查看入境货物检验检疫证明。无相关证章或证章不全的,应避免购买。

## 感官指标细分辨 包装标识要注意

购买鲜畜禽肉时,应仔细观察其感官指标是否正常。如表面有一层微干的外膜,有光泽;表面微干或湿润,但不粘手;按压后凹陷立即恢复;无异味。

购买冻畜禽肉时,应重点查看冷冻展示柜运行温度是否正常。如有包装,应选择包装完好、标识清晰的产品,避免购买解冻变软、包装袋内冰霜较多的产品。

## 冷藏冷冻须及时 即买即食是最好

购买的鲜、冻畜禽肉应尽快烹调食用。如需临时储存,应用保鲜袋或保鲜膜包装后置于冰箱冷藏,避免裸露并与其他食物混放,鲜畜禽肉在冰箱冷藏室存放时间不宜超过3小时。

畜禽肉经过较长时间冷藏或反复解冻,会导致食用品质和营养价值降低。如需冷冻存放,要尽量切成小块,减少存放时间,尽快食用。

复解冻,会导致食用品质和营养价值降低。如需冷冻存放,要尽量切成小块,减少存放时间,尽快食用。

鼓励大家按需购买,即买即食。

## 加工工具需洁净 烹调加热要熟透

加工畜禽肉时,切肉案板和刀



# 冬泳有助健康 但非人人都适合

光泽。即使冬泳有那么好处,但也不是人人都适合。我们来看看冬泳有哪些注意事项:

◎首先冬泳的条件是,身体适合冬泳,即:没有心脏病、癫痫等严重疾病;游泳技术好,熟练掌握呼吸和游泳技术,在水中可以游泳20分钟以上。

◎从秋天开始连续游泳到冬天不要间断,身体需要有一个循序渐进的适应冬泳锻炼的过程,才不会对身体形成危害。

◎每天冬泳时间的选择:下午的时段最好,然后是早晨时段,不

过,早晨冬泳时要在起床后运动半小时以后再行冬泳。雾天、风天、雷雨天不要冬泳。

◎作好准备活动,下水前要把肌肉活动开,然后脱衣适应一下寒冷的气温,让身体凉下来,大约要5分钟后下水。

◎在水中游泳时间:按《全国冬泳通讯》中记载的冬泳活动的普遍规律,在14度水温以下一般可游泳14分钟,以后水温每降低1度同步减少冬泳时间1分钟,也就是到1度左右的水温时只冬泳1分钟左右。要以自己在水中没有感

觉第二次寒冷就出水,出水后无明显发抖现象,10分钟后就恢复到正常体温为游泳时间的控制原则。这一点至关重要!

◎整理活动:出水后马上擦干水,穿衣保暖,然后进行适当的运动使体温恢复正常。

◎冬泳前不要喝酒,冬泳后不要烤火取暖。

最后提醒朋友们,冬泳不要盲目攀比,应根据自身的身体状况和环境安全健康的冬泳,才能达到最好的健身效果。(星华)

# 别让伪粗粮损害身体

赛先生的背影 SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

热门选择之一。专家表示,真正的粗粮馒头不仅卖相差,口感也差,现在的人一般都接受不了;现在市场上售卖的那些松软光亮的馒头,其实使用的主要还是精麦粉,商家会把玉米加工成玉米面,其加工过程中,玉米的谷胚、种皮等都被去掉,最后形成的玉米面粉其实和普通面粉的差异并不大,已经不能再称为粗粮。和玉米面类似,有些玉米糊类也属于“假粗粮”,膳食纤维丢失后更容易消化,吃多了容易导致血糖升高。

久煮的粗粮。像小米、糙米等口感比较粗,很多人煮粥的时候喜欢煮久一点至糊烂,这样更容易入口。殊不知,长时间加热的粗粮也会变成“假粗粮”。这是因为粗粮的成分中,除了有膳食纤维,还有淀粉。淀粉在50~60摄氏度时就会糊化。这样虽然口感变好了,但是摄入后也容易使人体的血糖升高。正确做法是,在煮粥前,先将粗粮提前浸泡一晚;在煮开后,慢炖20~30分钟即可熄火。

粗粮饼干、谷物饮料。我们吃到的粗粮饼干大多口感酥脆,粗而不糙。这是因为一些商家会在制作的过程中加入大量的饱和脂肪酸和反式脂肪酸来酥化纤维,提升口感。这也往往导致粗粮饼干中的脂肪含量比普通饼干更高,所以在摄入的时候一定要控制好量。谷物饮料也是一样,先不说将粗粮打磨后营养成分丢失了,在制作过程中可能还会添加大量的糖,吃多了容易引起肥胖。(凤凰)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



“这次的EB流感很严重,有预防的方式……”近日,一则“卫生局通知”在社交软件中广为流传,该“通知”不仅包含EB流感的预防措施,还附有“疾控中心提醒”的近期流感特点。那么EB流感真的存在吗?又如何有效防控流感呢?

# EB病毒和流感的区别



“医学上不存在EB流感,流感和EB根本是两码事,不能混淆在一起。”北京市疾病预防控制中心(以下简称北京市疾控中心)、北京市预防医学研究中心副主任庞星火表示,流感是由流感病毒导致的急性呼吸道传染病,主要由甲型H1N1、甲型H3N2亚型、乙型Yamagata系和乙型Victoria系流感病毒导致。

庞星火指出,医学上确有EB病毒(Epstein-Barr virus, EBV),但其隶属于疱疹病毒家族,并非流感的病原体。据北京市疾控中心官方平台介绍,EB病毒主要通过唾液

传播,可致传染性单核细胞增多症。该疾病也就是人们常说的“亲吻病”,为小儿常见传染病,在父母亲吻孩子、嘴对嘴喂食等行为后,儿童通过吞咽感染成人唾液中的EB病毒,从而可能导致发病。症状一般为持续发热、咽痛、扁桃体肿大等。此外,EB病毒也可能引发非洲儿童恶性淋巴瘤、鼻咽癌等疾病。

据北京市疾控中心官方平台介绍,在全世界约有80%~90%成年人感染过EB病毒,初次感染一般发生在10岁以前,通常没有症状。但若初次感染发生在青年时期,约50%~75%可发生典型的传染性单核细胞增多症。“目前北京市没有收到关于EB病毒感染病例增多的报告。”庞星火说。

据中国疾控中心官方平台显示,全国流感病毒活动度低于2017年水平,病原学分析未发现主要流行株在抗原性、基因特性、耐药性上发生明显变异。据中国流感监测网络2018年第52周(12月24日~12月30日)发布的数据,我国内地大多数省份已经进入2018~2019冬季流感流行季节,活动水平继续

上升,检测到的流感病毒主要为甲型H1N1。

“接种流感疫苗是个人预防流感的有效手段。”庞星火指出,尤其是孕妇、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、6月龄~5岁儿童、60岁及以上老年人、医务人员等人群推荐优先接种。流感疫苗可在各地区指定的各级医疗机构自愿自费接种。

除了接种疫苗外,在生活中还应注意保持室内空气流通,注意环境清洁;保证充足睡眠、健康饮食并坚持适量运动;注意天气变化,随气温变化增减衣物,避免着凉;勤换衣、勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻;生活、工作中应尽量避免接触流感患者,若需接触则应佩戴口罩,做好相关防护工作。(于紫月)

## 注销公告

筠连县志诚养殖专业合作社(注册号/统一社会信用代码:93511527MA62A3HQ3G)经成员大会决议解散专业合作社,并成立了清算组,清算组负责人为郑长林,清算组成员为:郑长林、罗大水、郑世光。请本社债权人自本公告见报之日起45日内,向本社清算组申报债权。联系电话:13198833888 地址:筠连县维新镇落前村一组 筠连县志诚养殖专业合作社 2019年1月11日

## 注销公告

筠连县鑫鹏酒店用品有限公司(注册号/统一社会信用代码:91511527MA6BB-NM949)经股东决定解散公司,并成立了公司清算组,清算组负责人为廖洪,清算组成员为:廖洪、陈永芬、龚宴川。请公司债权人自本公告见报之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系电话:18111483611 地址:四川省宜宾市筠连县筠连镇仁和街113号 筠连县鑫鹏酒店用品有限公司 2019年1月11日

## 遗失声明

成都市武侯区惠利副食品经营部营业执照正本(注册号:510107600280035),国税登记证副本、地税登记证正本(税号:513027197108121539)均遗失,特此声明作废。 2019年1月11日