

夏季带饭 如何安全又营养

夏天气温升高,微生物也随之活跃起来,给食品安全带来一定风险,自己带饭要小心食物中毒。原因在于,与食堂相比,自己带饭从食物完成到食用的时间大幅增加,这给致病菌的生长繁殖创造了条件。自己带饭,如何保证安全呢?需要通过烹调 and 保存两个途径实现。

烹调方面,要做到以下几点:第一,可以做一些“酸味菜”,比如西红柿炒鸡蛋、醋熘白菜等,因为酸可抑制微生物

的繁殖,延缓腐败变质,同时维生素C在酸性条件下也更稳定;第二,少做生的凉拌菜。生的凉拌菜,比如拌白菜丝、拌萝卜丝等,头一天拌好之后,没有经过加热杀菌,也没有除去其中的硝酸盐,第二天上午在室温下久放,会因为细菌的繁殖而增加亚硝酸盐含量。如果一定要做生的凉拌菜,可以考虑多加醋、姜汁和大蒜泥,起到抑制细菌的作用,大大提高安全性。也可以

直接放洗净的生蔬菜,然后带一些炸酱、甜面酱、黄豆酱之类,直接蘸着吃,清爽可口,又比较安全;第三,饭菜里尽量不要含有过多的汤汁,否则不易携带,也更容易滋生细菌。此外,色拉酱、蛋黄酱等是细菌的天然培养基,因此,尽量不要将它们加到菜里。需要特别提醒的是,有人图省事喜欢把吃剩下的饭菜装入饭盒第二天带着,这其实是很危险的做法,吃过的剩饭菜里残留着很多细菌,存放过程中,可能会导致细菌大量繁殖,产生更多的亚硝酸盐,危害健康。

保存方面,准备两三个耐热又能密封的饭盒,分别装主食和菜。先用热水将其烫洗一下,以达到杀死细菌的目的,再分别把刚出锅的主食和菜装进去,然后马上把饭盒盖好(可以先不扣严),等温度降到不烫手的程度,确认把盖子扣严,再立刻放到冰箱里。饭菜带到单位后,要立刻放入冰箱。如路途较远,可考虑把盒饭放进保温袋,盒饭在常温下放置的时间不

要超过2个小时。即使在低温下冷藏,细菌也会缓慢生长,食用前应充分加热。

除了保证安全,自己带饭还要兼顾营养,应至少包含蔬菜、主食和蛋白质类食物,并且尽量做到:第一,蔬菜应选择适合多次加热的,如根茎类、瓜茄类、葱蒜类、鲜豆类、菌藻类,常见的有胡萝卜、西红柿、茄子、丝瓜、冬瓜、西葫芦、蘑菇、蒜苗、洋葱、豆芽等。绿叶菜容易变色,加热后口感也不好,不太适合带饭;第二,主食方面,可以带些蒸红薯、蒸山药、蒸芋头、蒸玉米等,替代部分米饭、馒头,还可以在米饭中加入红小豆、燕麦、小米等杂粮食材;第三,肉的要少于主食和蔬菜,富含蛋白质的瘦肉、鸡蛋、豆制品、虾、贝类、鱼肉等都适合带饭,但量要少于主食和蔬菜,并且烹调时注意少油少盐。素食者可以选择豆制品,最好再搭配一些坚果。(综合)



良好、健康的饮食是预防肝癌的措施之一。近日,南京医科大学公共卫生学院和江苏省启东市人民医院肝癌防治研究所的研究团队发现,经常食用大蒜和喝茶可以降低乙肝病毒携带者发生肝癌的风险。

这项研究的数据包含了2007年至2011年间,启东市的前瞻性队列研究的3199例30-70岁的乙肝病毒携带者。在研究初期,所有参与者都填写了食物调查问卷,报告他们的饮食习惯(包括几种主要食品:蔬菜、水果、豆类、肉和鸡蛋、大蒜、坚果、油炸食品和玉米)。研究人员每半年对他们进行一次随访检查,直至2017年11月,以确定肝癌病例。43.3%的参与者每周食用肉和鸡蛋,大多数参与者很少食用油炸食品(93.4%)和饮茶(95.7%),每天吃大蒜的人数相对较少。

在随访期间,270名携带者患上了肝癌。在所有饮食习惯中,食用大蒜的习惯与肝癌发生风险相关:食用大蒜频率高的人(每周多于7次),发生肝癌的风险显著低于很少食用大蒜的人;与不吃大蒜和不喝茶的人相比,同时食用大蒜和茶的人,其肝癌的发生风险降低了59%。

先有研究证实过大蒜提取物具有抗肿瘤特性,可对抗不同类型的癌症。发表在《消化疾病杂志》上的这项研究成果建议,对于乙肝病毒携带者,他们可通过增加对大蒜的食用量以及养成良好的饮食习惯来降低肝癌发病风险。慢性乙肝患者养成良好的饮食习惯,加上采用合适的抗病毒疗法,有助于临床治愈。(综合)



天热,口罩湿了要勤换

夏天高温,很多人戴口罩觉得呼吸不畅,闷在脸上又引发各种皮肤问题。该如何缓解戴口罩的各种不适呢?

夏季口罩要勤换。一方面,过多的汗水会浸湿口罩,使空气中的细菌、病毒等更容易吸附,防护效果大打折扣;另一方面,过度潮湿的口罩紧贴皮肤,皮肤角质层吸水能力很强,久而久之角质细胞持续水肿,局部皮肤会出现发白、浸渍或起皱等症,甚至最终损伤角质层,诱发“水合皮炎”。现在口罩供应逐渐宽裕,出门时最好随身带着备用的,出汗浸湿后及时更换。口罩引起一些皮肤问题,在夏季往往更严重,除了勤换,还可采取相应措施。1.脸部出现勒痕。轻度的勒痕不需要处理,但勒痕较严重或佩戴口罩时间较长时,需要及时改善皮肤血液循环。可以戴前涂抹润肤霜,在容易勒压处垫棉花或纱布保护皮肤;2.皮肤过敏。一些人接触口罩的皮肤会出现泛红、长疙瘩及瘙痒等情况,这就是接触性皮炎。遇到这种情

况应立即摘除口罩,过敏反应严重者需要及时就医。除了排除各种皮肤问题,也应检查佩戴口罩的口罩是否合格;3.痤疮。长期不透气影响皮肤正常的油脂分泌代谢,造成闷痘、闭口等问题。需要保证温和地清洁皮肤,少用油腻、辛辣及甜食,可适当使用外用维A酸类药物祛痘。

日常没必要戴N95等厚重款口罩。夏季口罩可以选轻薄的,一次性使用医用口罩或医用外科口罩即可。但需注意很多劣质产品比较薄或带有工业材料气味,购买时需要鉴别,选择正规品牌购买。国家卫健委印发的《公众科学戴口罩指引的通知》中指出,非新冠肺炎患者或有密切接触史的普通公众在需要佩戴口罩的场合中(如出入人员密集的公共场所、与居家隔离或出院康复人员共同生活),只需佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。居家或者在无人聚集、通风良好的户外,可以不用戴口罩。中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,以下几种情况还

是必须戴口罩:空气流通不好、密闭的地方,如飞机、地铁、公交车、高铁等交通工具中;封闭的公共场所,如电梯;在医院、公共服务窗口柜台、超市等人流密集公共场所工作。

特殊人群需要特别注意。老人身体机能退化,且敏感度降低,更有可能出现因呼吸不畅导致的大脑缺血缺氧。儿童呼吸系统尚未发育完善,更需保护,尤其是1岁以下婴幼儿不要戴口罩。患有呼吸系统疾病,如哮喘、慢性支气管炎患者,若佩戴口罩诱发过敏或时间过长,可能出现严重后果。这些人群佩戴口罩活动后,一旦发生呼吸不畅,应立即停止身体活动,找通风的宽敞地方摘下,必要时及时就医或拨打急救电话。(综合)



“肥胖人群更容易得糖尿病”已经成为不争的事实。然而,一项新研究发现,瘦子也要警惕糖尿病。

这一研究由荷兰伊拉斯谟大学医学中心流行病学研究所进行,研究员雅娜·纳诺博士及其研究小组对2型糖尿病患者发病前体重指数(BMI)变化,以及心血管的代谢相关风险因素展开了研究。

该研究对6223名患者展开了平均为期13.7年的随访调查,有565名患者确诊患有2型糖尿病。其中85.1%的糖尿病患者“体重进行性增加”,即罹患2型糖尿病的前10年内,体重稳步增加。59人(占10.4%)“体重进行性减轻”,其血糖波动大,β细胞功能明显丧失。其余25名患者(占4.4%)“体重持续超标”,胰岛素水平略有上升,胰岛素抵抗急剧增加,β细胞功能迅速下降。

该研究再次提醒大家,人人都应该积极监测血糖以预防糖尿病,而不能单纯以体重论高下。(据《生命时报》)

胖瘦都要防糖尿病

国家税务总局宝鸡市税务局稽查局 关于对宝鸡军福顺商贸有限公司等两户 企业进行税务检查的公告

根据《中华人民共和国税收征收管理法》第五十四条规定,我局决定对以下两户企业进行税务检查:

一、宝鸡军福顺商贸有限公司,社会信用代码(纳税人识别号):91610301MA6XHGCUT,自2020年1月1日至2020年5月31日期间涉税情况进行检查。

二、宝鸡涛汇汽车销售有限公司,社会信用代码(纳税人识别号):91610301MA6XHGCY97,自2020年1月1日至2020年5月31日期间涉税情况进行检查。

以上两户企业如检查发现以上检查期间以外明显的税收违法嫌疑或线索的不受检查期间限制。

由于采取直接送达、邮寄送达及留置送达等方式均无法送达税务文书,根据《中华人民共和国税收征收管理法实施细则》第一百零六条之规定,特采取公告送达税务文书,请各单位自公告之日起30日内,到国家税务总局宝鸡市税务局稽查局(宝鸡市金台区宏文路120号,联系电话:2630993)依法接受检查,并提供会计账簿、会计凭证、发票等涉税资料,如逾期未按规定接受检查,税务机关将依法进行税务处理。

本公告发出之日起满三十日,即视为已送达。

特此公告

国家税务总局宝鸡市税务局稽查局
2020年6月10日

公告

宝鸡市华氏矿泉饮品有限公司天赖皇朝餐饮娱乐分公司:

2020年4月24日你公司职工王保林之弟王宝军以2018年12月16日王保林在上班期间突发疾病死亡为由向我局提出工伤认定申请,2020年5月8日我局予以受理。2020年5月12日我局向你公司邮寄送达本案工伤认定举证通知书、受理决定书、个人工伤认定申请书,2020年5月13日你公司拒收,现向你公司公告送达。请你公司自收到本公告之日起十日内向本局提交书面答辩书及相关证据材料。本公告自发布之日起经过60日即视为送达。逾期不举证,本局将依据申请人提供的有关材料依法作出工伤认定结论。特此公告

宝鸡市人力资源和社会保障局
2020年6月10日

公告

宝鸡盛图建筑劳务有限公司:

2020年3月24日蔡袁梅以其2015年8月23日发生交通事故,你公司承担用工主体责任为由向我局提出工伤认定申请,2020年3月24日我局予以受理。2020年5月12日我局向你公司邮寄送达本案工伤认定举证通知书、受理决定书、个人工伤认定申请书,因无法联系,邮件被退回。

现向你公司公告送达,请你公司自收到本公告之日起十日内向本局提交书面答辩书及相关证据材料。本公告自发布之日起经过60日即视为送达。逾期不举证,本局将依据申请人提供的有关材料依法作出工伤认定结论。特此公告

宝鸡市人力资源和社会保障局
2020年6月10日

注销公告

宝鸡锦华装饰工程有限公司申请注销,注册号:610301100014836,请有关债权人、债务人于此公告见报日起四十五日内前来办理相关事宜,逾期不办,责任自负。联系电话:18392751562

宝鸡锦华装饰工程有限公司 2020年6月10日

挂失 以下证件遗失,现声明作废。

- * 吕瑾瑜丢失出生医学证明,号码为:P610327016。
- * 闫阳阳丢失中国人寿财产保险股份有限公司宝鸡中心支公司机动车交通事故责任强制保险单一份,号码为:805072020610383000101。
- * 王宇晨丢失身份证,号码为:610302199306110012。
- * 杨红旗丢失残疾证,号码为:61032119700117087444。
- * 郭少杰丢失残疾证,号码为:61032119960404005831。
- * 宝鸡市陈仓区车站街易佳便利店二店丢失营业执照副本,号码为:92610304MA6XFKC513。

- * 赵佳豪丢失出生医学证明,号码为:G610130900。
- * 宝鸡市金台区联盟棉纺织厂丢失营业执照正、副本,号码为:22137131。
- * 宝鸡市金台区静园酒楼丢失营业执照正、副本,号码为:6103031000076。
- * 陕西凤翔农村商业银行股份有限公司丢失房屋他项权利证,号码为:他字第2004118号。
- * 陕西凤翔农村商业银行股份有限公司丢失房屋他项权利证,号码为:他字第2004119号。
- * 陕西凤翔农村商业银行股份有限公司丢失房屋他项权利证,号码为:他字第2004120号。

公告专栏

服务热线:3273352

法律顾问:吴智丰律师 13309174321

广福疏通

专业疏通管道,清掏窖井,化粪池污物
疏通专利号:ZL200920032268.8
电话:3390767 2842888 联系人:张婷