



金猴闹春

星报春节服务手册



# 春节期间囤菜注意腐败变质,慎吃新奇、野味 健康最重要 吃喝各有道

星报讯(石跃新 记者 王玮伟) 2016年新春佳节即将到来,安徽省食品药品监督管理局针对节日期间采购食品和公众饮食特点,向公众提出相关风险防范提示。消费者遇到食品、药品安全问题可拨打食品药品监管部门投诉举报电话12331。

## 春节囤菜需留意,食物加热要彻底

部分家庭有春节前囤菜习惯,建议选择耐储存的蔬菜,如葱姜蒜、土豆、胡萝卜等,一旦出现腐败变质就不要再食用。对家庭自制半成品,比如肉丸、卤肉等,食用之前必须彻底加热。

家庭制作加工年夜饭,应从正规渠道购买食材,加工前要仔细检查食品原料是否新鲜,烹饪时应烧熟煮透。剩饭剩菜及时冷藏,再次食用前要确保彻底加热。

同时,食物储存合理,避免交叉污染。

## 在外就餐选“笑脸”,新奇、野味要慎点

外出就餐时,建议选择食品安全评定等级高的餐饮店就餐。餐饮店都设有食品安全等级公示牌,A级为等级最高,用大笑脸谱标识,表示该店食品安全风险低;B级用微笑标识,表示风险较低;C级用平脸标识,表示风险较高。

在选择菜肴时,慎重选择卤菜凉拼、凉菜冷食,尤其是四季豆、野生菌等高风险食品,尽量不要食用“新奇”、“野味”等不常食用及易过敏食物。

## 饮酒适量别贪多,切忌暴饮暴食

春节期间菜肴丰盛、气氛热烈,容易出现暴饮暴食、饮食不规律、过度饮酒的情况,消化系统疾病易发、高发。消费者应当有意识地控制摄入食物总量,保持食物的多样性,如肉类、蛋类、蔬菜、水果、五谷等。饮酒一定要适量,不空腹饮酒。

消费者在就餐后一旦发生腹泻、呕吐等疑似食物中毒症状,要及时就医,保留病历卡、化验报告等相关资料,同时拨打投诉举报电话12331。

## 省疾控中心 专家告诉您 如何健康平安过大年?

星报讯(丁刚 马婉婉 记者 李皖婷) 春节将至,省疾控中心应急办张进副主任医师为大家提供春节防病完全手册,帮助大家过一个健康祥和的新春佳节。

### NO.1 切忌过度饮酒

张进提醒市民饮酒一定要节制。特别是慢性病患者风险大于健康人,更不宜饮酒。

### NO.2 谨防食物中毒

副溶血弧菌中毒。食入被副溶血弧菌污染的鱼、虾、蟹、牡蛎、腌肉等,一般13-14小时后,出现呕吐和腹泻等症。

葡萄球菌食物中毒。剩饭菜时间过长容易滋生葡萄球菌。一般在进食后3个小时内出现严重的恶心、呕吐,甚至脱水、休克。



耐储存的蔬菜  
葱姜蒜、土豆、胡萝卜等

这些东西解油腻  
山楂、柑橘类、萝卜、洋葱,喝大麦茶或绿茶

多吃下列蔬菜  
紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜

易腐败变质的菜  
家庭自制半成品,比如肉丸、卤肉  
慎重选择卤菜凉拼、凉菜冷食,尤其是四季豆、野生菌

多摄入木质素  
木质素高的食物主要有苹果、芒果、红薯、木耳等瓜果

亚硝酸盐食物中毒。大量食用腌制不透或腐烂变质的蔬菜,易导致亚硝酸盐中毒。主要表现为头晕、呕吐等,严重者会出现嘴唇面部发绀,呼吸困难、血压下降等。

### NO.3 小心意外伤害

每年春节是意外伤害的高发期,张进提醒大家一定要注意交通安全,乘坐正规车辆,切忌酒驾。

儿童燃放烟花爆竹也容易烧烫伤。较小的婴幼儿不慎吸入瓜子、花生等零食容易造成窒息等。

### NO.4 预防人感染H7N9禽流感

儿童、孕妇、老人以及患有基础病的人群,应尽量避免接触活禽等。

出现发热、咳嗽、咽痛、全身不适等症状时,要及时去正规医疗机构就医。

营养专家支招:

## 怕油腻就多吃苹果 怕醉酒就多吃紫薯

□ 王异 记者 李皖婷

市场星报、安徽财经网记者请教了省内营养专家,告诉大家怎样才能过一个吃得好、喝得好、不生病的春节。

### 秘籍一:万一吃撑了,可以吃点萝卜、苹果

安医大一附院中心实验室副主任孙昕表示,简单来说,最健康的饮食就是“一口肉,两口饭,三口水果,四口蔬菜”。不过过年聚会很难做到这么标准,那么怎样做才能弥补呢?

#### NO.1、多摄入木质素

木质素存在于食物中,和纤维素、果胶一样,不会被人体所吸收。木质素会吸附在人的肠壁上,遇水膨胀,将过多的油脂、毒素等与肠壁分隔开,避免肠黏膜对这些不良因素的吸收。木质素高的食物主要有苹果、芒果、红薯、木耳等瓜果。不过吃含木质素多的食品要多量地喝水,如果缺水适得其反。

#### NO.2、低钠饮食

节日食盐的摄入量多,血液中的钠含量就会更高,这不利于人体保持正常的血压。而钾是钠的克星,它能排出人体内多余的钠。含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等等。

#### NO.3、吃些东西解油腻

春节期间连续进食过多食物的话,很可能会一下子“吃撑了”,此时可以通过食用一些食物来化解油腻。促消化开胃食物有苹果、山楂、柑橘类等;萝卜、洋葱中的膳食纤维有较强的解油腻、助消化的功效;喝大麦茶或绿茶,可以促进肠蠕动。此外,酸梅汤也是不错的选择。

### 秘籍二:喝酒时多吃青菜,可以减轻酒精伤害

怎样既能喝酒联络感情又不伤身呢?

孙昕建议,首先要忌空腹喝酒。饮酒前先喝一杯牛奶或酸奶,或吃几片面包,勿空腹喝酒,以免刺激胃黏膜。

喝酒时可同时多吃高蛋白食物。估计饮酒多时,提前吃一些猪牛羊等高蛋白食物,也可有意识地多吃富含维生素B族的动物肝脏以及燕麦等粗粮。

喝酒时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可减少酒精对人体的伤害。此外,红薯、紫薯中的胡萝卜素和花青素也会对人体产生保护作用。

人们在饮酒、尤其是大量饮酒时,常常会产生饱胀感,所以喝完酒后就不想再吃饭了,其实这是非常有害的。科学研究发现,在喝酒的同时多吃饭,补充足量的碳水化合物,可以减少乙醇性脂肪肝的发生。

此外,喝酒的时间也最好放在晚上。因为人体肝脏中乙醇脱氢酶的活性有时间规律,中午时活性降低,晚上活性增加。另外还需要注意的是,早上空腹饮酒极容易造成胃黏膜的损害。

## 民生银行连续四年荣获银率网360° 银行测评“手机银行消费者满意度奖”

由知名第三方金融研究机构银率网主办的“凛冬·蝶变·迎春:2016中国零售银行业峰会暨第七届360° 银行评测颁奖典礼”1月28日在京举行。会上发布了广受业界关注的2015年度《360° 银行测评报告》,民生银行再次荣获“手机银行消费者满意度奖”,这是该行连续四年斩获这一大奖。

银率网组织的360° 银行测评,一直以金

融消费者为调查对象,重点了解其对银行各类金融产品与金融服务的使用状况和满意程度,为金融机构提供全方位、多角度、公正客观的消费者反馈,是银行了解客户意见和需求的重要来源。为提升手机银行整体服务水平和综合竞争力,民生银行一直积极参与该评选活动,并根据消费者反馈的需求和意愿持续创新优化服务,推出手机银行3.0版,进一步优

化提升操作界面、功能布局以及理财、基金、贵金属、保险、话费充值、网点排号等服务,为客户打造更流畅易用的使用体验;创新推出借记卡在线预约办理、IC卡转账、境外汇款、结售汇、外汇买卖、代发工资、银行资产、在线保险等新功能以及医疗挂号、流量充值、消息推送、小区特卖等新服务,手机银行特色功能和生活圈增值服务更加丰富完善。

此外,民生银行还积极布局手机支付,率先推出指纹支付功能;联合中国银联推出“云闪付”,并与苹果公司合作即将支持Apple Pay创新支付服务。

据悉,民生银行手机银行市场规模扩张迅猛,目前总客户数已突破1900万户,年累计交易笔数超3亿笔,年累计交易金额逾6万亿元,户均交易笔数和金额始终居于银行业首位。