

铸造餐饮品牌 引领健康风尚

# 枣庄市民最喜爱的餐饮单位评选报名火热进行中



一心一意关注食品安全，十全十美创建和谐社会，由枣庄日报社联合枣庄市食品药品监督管理局，在全市范围内开展枣庄市民最喜爱的餐饮单位评选活动，目前餐饮单位报名正在火热进行中，目前已经

有数家枣庄知名餐饮单位报名。做餐饮就是做良心，品质第一，服务至上。但近些年，食品安全问题层出不穷，过期食材、假冒伪劣、卫生不达标等问题，牵动着每一个市民的神经。本次活动旨在促进我市餐饮行业的规范守法经营，全面提升食品安全水平，切实保障公众“舌尖上的安全”。

众所周知，枣庄作为一座新兴的旅游城市，旅游资源丰富，同时枣庄境内的特色美食也是人人皆知。本次活动通过评选我市最被认可的餐饮企业，推出能够让市民消费者和市外旅游者体验枣庄饮食精髓的餐饮企业，能够全面展示我市餐饮业发展水平，大力宣传餐饮企

业形象，发挥品牌引领作用。

同时我市正在开展“创造国家卫生城市”和“创造省级文明城市”活动，放心餐饮示范单位的评选对“双城同创”取得的成就也是一种体现，深入推进城市创建工作，把精神文明融入市民的日常生活，落实到对餐饮节俭、安全、卫生和健康的追求上，发掘、推介、宣传“放心餐饮示范单位”。

本次评选的对象是从事烹调加工、销售饮食制品并为消费者提供就餐场所和消费服务的企业，包括餐馆、酒店、学校、幼儿园食堂、饮品店、小吃店、农庄、酒吧、茶楼，以及宾馆、旅馆的餐饮部分。

参赛的单位均是正式开业满一年以上，餐饮服务食品安全综合等级B级以上，各项手续齐备，各项措施符合餐饮服务食品安全操作规范，能够有效控制食品安全风险，食品安全保障水平较高。市民可以根据自己对餐饮单位的了解，从文化特色、

饮食文明、食品质量、服务接待、经营管理等方面考虑斟酌，对餐饮单位投上宝贵的一票。市民可在7月1日通过来信、电子邮件、电话等方式对参选单位进行评选。

“民以食为天，食以安为先”食品安全关系广大人民群众身体健康和生命安全。加强食品安全工作是各级党委政府的重大政治任务。早在4月份，国务院办公厅关于印发《2017年食品安全重点工作安排的通知》，加快解决人民群众普遍关心的突出问题，提高食品安全治理能力和保障水平，推进供给侧结构性改革和全面小康社会建设。山东省人民政府也于近期印发了《2017年山东食品安全重点工作安排》，以“食安山东”建设为统领，深入实施食品安全战略，深化“双安双创”，坚持源头严防、过程严管、风险严控，不断提升全省食品安全治理能力，助推食品产业健康持续发展，捍卫公众“舌尖上的安全”。

对于餐饮单位来说，食品生产经营企业既是合格、优质食品的生产者，是功臣；同时，也可能转化成劣质有害食品的制造者，又可能成为罪人。决定食品质量的关键因素既不是技术，也不是管理和设备，关键在人，在于食品生产经营业主和从业人员的职业操守和道德水准。

市民最喜爱的餐饮单位评选，是对枣庄餐饮单位最新的一次调查，每个人心里都有一杆称，究竟谁能在这次评选中赢得市民的好评，拔得头筹，让我们拭目以待。

活动已从6月6日正式启动，截止日期为9月25日，在此期间，评选活动将始终遵循“公开、公平、公正”的原则进行，主要按企业申报、部门审查、网络评议、专班评审、媒体公示、表彰授牌等程序进行。餐饮单位报名截止日期正一天天临近，如果您的企业具备上述的标准，那您还在等什么，快来报名吧！

## 夏天吃啥最养生？这种天天吃的食品是上品



与朋友一起吃饭，看到朋友们点菜开始青睐苦瓜、苦菊等苦寒清热之品，并振振有词，以夏季气候炎热，需要清火为理由。

其实，苦瓜并不适宜初夏食用。对于夏季的饮食，孙思邈在《千金要方》中

提出要“减苦增辛”，因为辛主发散，苦主沉降，苦味不利于夏季阳气的升发。而辛味之品性主升散，与夏季阳气发散的状态相吻合。

有人主张夏季多食苦瓜，认为苦瓜有清解暑热的作用，其实，苦瓜只适合

于长夏季节食用，因为长夏湿热交蒸，湿热困脾，易导致食欲不振、倦怠乏力等。苦瓜性寒可以清热，苦可燥湿，可以通畅脾胃气机，增进食欲。但对于阳虚的患者，则不要将苦瓜列为夏季的主要蔬菜。

《黄帝内经》在治疗思想上有“用温远温，用热远热，食亦同法”之论。远，即避开的含义。强调不仅治疗上要注意用药的寒热之性，应避冬季的气候特征，饮食亦应如此。因此，夏季还不应服太多温热性的食物，诸如牛肉、羊肉、辣椒、荔枝、桂圆等。否则，一方面极易导致阳热过盛；另一方面，由于夏季阳气偏于浮于表，胃肠的阳气并不足，很容易导致不能消化饮食的腹部胀满、腹泻等病症。所以古人认为夏季是最难养生的季节，一则暑热外蒸，一则腹内阴冷，饮食稍有不慎，极易罹患腹病。

当然，《内经》虽然主张夏季的饮食不能过热，同样亦不可过多寒凉，因为夏季虽然体表阳热之气偏盛，但体内的阳气并未亢盛，大量的冷饮、瓜果等易于损伤人体的阳气，这就违背“春夏养阳”的养生思想。

那么，夏季应该怎么吃呢？妥当的饮食，应以清淡为主，以蔬菜、谷类食物为主，可以多食用粥类食物，避免过分的寒凉与温热。另外，夏季胃肠虚弱，消化功能减低，粥类食物炖煮糜烂，也更容易消化。因此，粥是夏季养生上品。

熬粥时可以加入很多佐料，使其可以增加很多药性作用而对人体发挥很好的养生功用，下面就给大家推荐几款具有清暑、利湿作用的粥品：

**扁豆粥：**粳米250克、白扁豆100克、山药100克。扁豆粥具有健脾化湿、和中止泻的作用，山药可以健脾胃，化湿浊。适用于夏季服用，对中暑所致的吐泻、食欲不振等病症尤为适宜。

**薏苡仁粥：**粳米250克，薏苡仁100克，加水适量，共煮成粥。薏苡仁具有健脾除湿之功效，适用于夏季任何体质人群服用。有减肥轻身之用。

**荷叶粥：**粳米250克，鲜荷叶半张煮成粥。荷叶具有清热解暑、升发阳气、凉血止血的作用。适用于夏季中暑所致的头昏恶心、腹胀便溏、不思饮食及吐血、鼻出血等病症。

## 生活就像一杯茶

生活就像一杯茶真的。它并不复杂，却让人捉摸不透；它并不凝练，却让人回味永久。一杯热气腾腾的新茶，上面漾着香气，中间是褐色的茶水，下面还浮着些许茶叶。这情形，每个喝过茶的人都再熟悉不过了。

人们都愿闻那香气，喝那茶水，却无一例外地倒掉那茶叶。因为，那茶叶实在是乏味。就如同倒掉杯底茶叶一样，生活中那些无味的琐碎小事，你我也不妨忘却，免得让它们破坏了我们的好心情。

至于人们享用的，尽然是茶水了。茶水的滋味就在于沏茶的功夫。有的茶泡得浓些，如同生活中浓墨重彩的大手笔，一夜飞升，功成名就；虽香中泛苦，却也回味无穷。有的茶泡得淡些，又恰似一件平常小事，峰回路转，意境别出；虽略嫌清淡，却也幽香宜人。

但茶叶与茶水毕竟难以分开。在一杯茶里轻轻搅上一搅，顿时一片混



沌。哪里是茶水，哪里是茶叶，难以分辨。这时不妨冷静一下，放纵浑噩的头脑，松开绷紧的神经，将自己从混沌中解脱出来。稍停片刻，茶水茶叶重又开始分层，一切又会重归于静。

杯上腾起的香气，使人放松，让人陶醉。好比一次野餐、一个派对、一首交响乐、一场音乐会；可以给人以极度愉悦的精神享受。着意欣赏那香气，你会感觉到清新自然、怡然自得。

隔夜凉茶，早已滋味全无，却充满苦涩。人的心灵就像一个茶杯。若是盛满了愁绪，怎能笑面人生？不妨忘掉愁苦之事，从头开始，生活自然又会充满欢乐。

人们总在为生活而奔波，而时间总在空间上制约人们的行动，所以虽然人人都想一夜成功，但还是要经历一段漫长岁月磨炼自己。有的人急于求成，经不起时间的考验，其后果便是一事无成。亦如茶，急于品浓厚香

醇的茶，向杯中加入大量的茶叶，色愈深了，味更浓了，但茶真正的味道失去了。想品出茶意来，须待茶叶在水中慢慢散发自身的清香，后在一古式坐椅上闲坐，轻抿其杯口，茶味自出，茶意自来，茶叶不亦多，适可而止为好。

生活中有许多这样的人整天在忙碌，一生都在忙碌。人生的光阴似乎

只有终止符而没有休止符。的确如此，当我们努力完成一项项预定的任务，就象开启一扇扇人生之门，满怀希望，憧憬地开启一扇门，却发现自己等待的竟又是一扇门。

忙碌的世界，飞转的车轮。如今的社会，人们早已投身于现代生活。最小的投入，最大的收益，经济快车早已载着人们飞快奔跑。

## 吃好午餐让人年轻



日前，英国《每日邮报》刊登最新研究指出，吃好午餐利于人们保持年轻。吃不好则会诱发痤疮，让皱纹早早爬上脸颊。专家指出，外在的年轻来自内在的活力，吃好午餐不仅利于保持年轻，还有助于全身健康。但生活中，午餐往往是三餐中大家最容易凑合的一顿，由此带来诸多健康问题。

### 国人午餐存在四大问题

处理完手头儿工作，已是中午12点半，饥肠辘辘的周先生打电话叫了一份外卖。周先生在北京市朝阳区一幢写字楼里上班，他告诉记者，由于公司没有食堂，同事们的午餐都在附近快餐店解决。仅用5分钟匆匆吃了几口饭菜，周先生便去开会了，他无奈地说：“我也想坐下来享受一顿健康的午餐，但工作太忙，只能凑合了。”

在生活节奏越来越快的当下，午餐问题困扰着很多人。近日发布的《上海市白领午餐调查》显示，在公司食堂吃午餐的人不足四成，19.5%的人在快餐店吃，15.1%的人点外卖，其他则是带饭或便利店买点吃的充饥。调查还发现，六成人关心食品口感，一成人关心食品原材料，其他人则关心价格，对午餐营养的关注度几乎为零。

午餐问题不仅困扰工作繁忙的年轻人，退休在家的老年人也很苦恼。家住北京市海淀区的赵大爷告诉记者，家里只有老两口儿，饭菜一做就多，种类也很单一，剩菜剩饭倒了可惜，于是往往做一顿吃两天。“周末孩子们来，做一大桌菜，剩下的也够我们吃几天的。”

在接受《生命时报》记者采访时，中国营养学会常务副理事长翟凤英总结指出，国人午餐存在四大问题：一是长期摄入高油高盐食物，导致患上慢性病的几率增加；二是缺乏营养知识，膳食搭配不科学，营养配比不合理；三是上班族工作任务重、时间紧，选择快餐、外卖作为午餐的人越来越多；四是爱美人士为保持身材，不吃午餐或用水果零食打发午餐。

### 怎样健康吃午餐

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新告诉记者，午餐选择上，一要注意安全卫生，二要把握营养均衡，最后考虑色香味。一顿满分午餐应包含：粮食类、禽肉鱼蛋奶类、蔬菜类（一半是深色蔬菜）。不同人群在午餐安排上应各有侧重。

**老年人：**多吃易消化食物。老年人应保证奶制品、豆制品和禽肉鱼虾等富含蛋白质的摄入，但因胃肠功能减退，不宜一次吃得太多，可以多次进食，便于消化吸收。老年人咀嚼力下降，建议把食物切成小块，延长烹调时间，做得软烂一些。饭菜最好吃多少做多少，尽量少吃或不吃剩饭剩菜。

**外卖族：**饭后补充水果、坚果。点外卖时，首先要了解店家是否卫生，其次要注意荤素搭配，食材丰富。中式快餐相对洋快餐更健康些，可选择蒸煮、清炒、白灼等放油较少的菜肴，玉米、红薯等五谷杂粮，豆浆、绿茶等健康饮品。每天最好带个水果和一把坚果，作为饭后补充，为午餐加分。值得提醒的是，尽量不要边吃边工作，以免增加胃肠消化负担。

**带饭族：**注意食物搭配和保存。若要自带午饭，最好早晨起来现做。若是前一天晚上的饭菜，一定要密封冷藏，到单位后马上放进冰箱，吃前将饭菜热透。自带午餐不宜有鱼类、海鲜类，因为它们在隔夜后易产生蛋白质降解物，不利健康。带饭族最好使用真空保鲜盒、保温饭盒，携带过程中放入冷袋。

**学生族：**种类多样，营养丰富。青少年要养成吃五谷杂粮的好习惯，不仅增加主食花样，还可增进食欲，对补充B族维生素和膳食纤维也很有益处。青少年的午餐少不了瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品等，这些食物富含蛋白质，且能提供胆碱或卵磷脂，可以满足青少年生长发育、智力发展的需要。建议学校安排专业营养师为学生配餐，在菜单上标明营养成分，列出卡路里和蛋白质含量。

**减肥族：**注意“三低一高”。低油、低盐、低糖和高纤维饮食利于控制体重。荤菜优先选择鱼虾鸡鸭，其次选择猪牛羊肉，以便减少脂肪摄入。除了必备的绿色蔬菜，还可以隔三差五地吃些红色蔬菜，如红椒、西红柿、胡萝卜等，它们富含番茄红素和胡萝卜素，可提高机体抗氧化力。

## 国家卫计委将加强监测、鼓励举报

# 健康信息要全链条打假

6月27日，国家卫计委今天举行专题新闻发布会。国家卫计委宣传司副司长宋树立指出，今后将加强对健康虚假信息的监测，完善健康科普虚假信息舆情监测机制和多部门响应机制，指导“12320”热线受理虚假信息的群众监督和举报，推动医疗卫生学会、协会、联盟、媒体参与打击健康相关谣言，鼓励专业机构和社会力量对虚假信息进行监督。

国家卫计委将继续强化跨部门合作，近期与中宣部、中央网信办、教育部、工商总局、国家新闻出版广电

总局、国家体育总局、中国科协、中央电视台等进行合作，开展健康科普、健康学校、医体融合、虚假信息监管等工作，共同推进健康中国建设。同时，加强健康教育信息的供给。目前电视、网络等传媒上有不少健康虚假信息，甚至是有害信息，这就需要加大健康教育信息的供给服务力度，为人民群众提供科学权威的健康科普内容。此外，规范健康科普工作。今年成立的国家卫生计生委健康促进与教育专家指导委员会将为健康教育、健康促进、健康科普提供规划，为重大事项和重大活动提供技

术支持。例如，指导中国健康教育中心编制了《健康科普信息生成与传播技术手册（媒体版）》和《公众识别与利用网络传播健康信息的建议（2017版）》。

国家卫计委还将组织重大的传播活动，继续推进中央财政补助地方的健康素养促进行动，继续开展2017年健康中国行活动。国家卫计委已和国家体育总局等部门联合启动“三减三健”全民健康生活方式行动，加大对倡导健康生活方式的宣传。最后，推进行业自律与诚信建设，组织指导健康科普传播相关机构成立健康自律委员

会，加强诚信建设，营造积极向上、科学准确传播健康科普信息的良好环境。

宋树立说，今后国家卫计委将和有关部门密切配合，扎实做好健康科普相关信息工作的落实，促进健康科普信息产品生产规范、内容科学合理，共同开创健康科普全民健康的良好局面。通过一系列工作，从信息的生成、传播，到监督、管理、规范、自律，形成一个全链条。一方面鼓励生产权威准确信息，另一方面要坚决打击虚假信息，让健康科普的空间更加干净、更加规范。