

加强新冠病毒污染防控 进口冷链食品可正常购买

近期,中国多地在进口冷链食品及其外包装中检出新冠病毒核酸阳性,个别地区也发生与冷链食品相关的新冠肺炎疫情,引发人们对冷链食品的关注。

中国在加强人防、物防新冠病毒污染方面采取的措施非常有效,进口冷链食品可以正常购买和食用。同时,消费者做好个人防护的话,通过购物接触而感染新冠病毒的风险非常低。

这是国家食品安全风险评估中心微生物实验室主任李凤琴在举行的北京市第180场新冠肺炎疫情防控工作会议上介绍的。

近期,中国多地在进口冷链食品及其外包装中检出新冠病毒核酸阳性,个别地区也发生与冷链食品相关的新冠肺炎疫情,引发人们对冷链食品的关注。

李凤琴表示,国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控工作机制近期已发布了进口冷链食品相关防控技术指南和预防性全面消毒工作方案等,这些文件的发布和实施,

对降低通过冷链进口的食品输入新冠病毒的风险发挥了非常重要的作用。

她称,现在全球许多国家正处于新冠肺炎的暴发期,冷链食品和其他物品的表面有可能被新冠病毒污染。为了将新冠病毒污染的食品拒之门外,中国加大检测力度,通过抽检、监测发现,阳性率是比较低的,约万分之零点四八,且主要是集中在外包装上。对新冠病毒污染的食品及时发现和处置,可以有效杜绝这些食品流入市场,从而降低感染新冠病毒的风险。

“中国在加强人防、物防新冠病毒污染方面采取的措施是非常有效的。”她重申,中国多

地在冷链进口食品当中检出新冠病毒核酸阳性,但检出率非常低且集中在外包装上。所以,消费者如果购买冷链食品,要做好个人防护,避免用手去直接接触冷链食品,而且接触过生鲜食品后,不要用手去触摸眼睛、鼻子和口,并且购物之后用肥皂或洗手液和流动的水充分洗手,“做好以上这些,通过购物接触来感染新冠病毒的风险是非常低的。”

为了保障进口冷链食品的安全性,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组在11月初发布了《进口冷链食品预防性全面消毒工作方案》,对进口冷链食品的装载运

输工具、产品内外包装的消毒都做了具体规定,特别强调了冷链食品的现场检查、消毒证明的查验,防止未经过预防性全面消毒处理的进口冷链食品进入市场。

李凤琴强调,正因为中国采取了以上的有效措施,进口冷链食品可以正常购买和食用,提醒消费者做好防护,包括使用清洁的水和食材、保持清洁、生熟分开、食物彻底加热、在安全的温度下存放食品。同时,提醒消费者,收到海外寄来的包裹可按照正常程序拆开,但接触过包裹包装的手要进行彻底清洗,并避免不洁的手直接接触碰眼鼻。

供暖季怎样预防「暖气病」?

冬季降临,北方地区逐步进入供暖季。暖气来了,人们享受室内温暖的同时,让人不爽的“暖气病”也如约而至。

供暖期间,不少人早上醒来会感到口干舌燥,甚至还会鼻腔出血,这是由于家里暖气温度过高、空气干燥造成的。如果干燥持续时间过长,会使呼吸道黏膜分泌物减少。再加上为保暖减少开窗通风,灰尘、细菌附着在黏膜上,很容易引发咳嗽、上呼吸道感染、感冒、支气管哮喘等疾病。

“‘暖气病’其实不是一种病,不属于医学上的病种,是由于供暖带来一系列的症状。”北京市鼓楼中医医院治未病科中医严利依说。

严利依分析,出现“暖气病”的原因在于,居民一般紧闭门窗保暖,空气干燥、不流通。在这样环境待久了,容易导致人体免疫功能和抵抗力下降,出现不同程度的内热和种种不适感,引发鼻咽干燥、流鼻血、浑身无力、头晕恶心,出现烦躁不安、皮肤干紧等症状。

正常情况下,人体每天会蒸发掉约1000毫升水分,其中经皮肤挥发600~700毫升,经呼吸道挥发300~400毫升。供暖后,室内干燥,人体丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,心血管、泌尿系统等身体多个系统都会出现不适应状况。

暖气来了,“暖气病”如何不要来?严利依把脉“暖气病”,开出预防方——

身体补水

温暖的室内要注意给身体补水。每天需要饮用1.5~2升水,保证人体不缺水。同时可多吃富含水分的水果,如苹果、梨、橘子、葡萄等。适当进食有温热性质的食品,如芝麻、萝卜、番茄、荸荠、豆腐、银耳等。在中医药膳方面,可以烹调雪梨羹、百合莲子小米枣粥、山药麦冬炖燕窝、川贝炖雪梨、玉竹银耳汤等滋阴润燥的食谱。

室内加湿

除了用加湿器、摆放水盆外,在室内多养些绿色植物,最好选绿萝、吊兰等,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,还可吸附有害气体。

开窗通风

室内温度过高,容易导致咳嗽、嘴唇干裂等。要控制好室内温度和湿度,并保持空气流通。室温最好在18℃到22℃之间,湿度保持在50%~60%,每天两次至少半小时的开窗通风。

户外锻炼

多到户外参加体育锻炼,以减少“暖气病”的发生。老年人和孩子最容易得“暖气病”,宜在户外进行打太极拳、练八段锦等养身健体的运动。当然,也应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排。

(人民日报)

最高获刑11年 罚金180万

——吉林东丰县人民法院公开宣判66人生产销售有毒有害食品案

12月1日,东丰县人民法院依法公开宣判被告人赵某雪等66人生产、销售有毒、有害食品罪一案。

公诉机关指控:2016年至2019年4月间,被告人赵某雪等人在没有经营保健食品的相关合法手续和许可证照情况下,违反法律规定,不查验供货者的许可证和食品出厂检验合格证或者其他合格证明,非法购买含有西地那非成份的有毒、有害食品原料及包装,非法组装后销售掺有毒、有害的非食品原料的口服性保健品至全国20多个省市。经检验,所扣押的性保健食品中均含有非法添加的有毒有害物质西地那非成分。其行为侵犯了国家对食品卫生的管理制度和消费者的生命、健康安全,构成生产、销售有毒、有害食品罪。

经法院开庭审理认定的事实与起诉书指控基本一致,根据各被告人的犯罪情节及悔罪表现,东丰县人民法院依法以生产、销售有毒、有害食品罪,判处被告人赵某雪有期徒刑十一年,并处罚金人民币一百八十万元。以生

产、销售有毒、有害食品罪,判处被告人徐某龙有期徒刑七年,并处罚金人民币九十万元。对其余被告人分别以生产、销售有毒、有害食品罪和销售有毒、有害食品罪,判处有期徒刑六个月至二年六个月不等刑期并处罚金。同时宣告禁

止令,禁止各被告人在刑罚执行完毕前从事食品经营活动。

在此案审理过程中,对各被告人的行为予以准确定罪量刑是对打击食品安全犯罪的充分体现,充分体现法律效果和社会效果的相互统一。食品安全是重大民生问题,关系到人民群众的身体健康和生命安全,对危害食品安全的犯罪分子依法宣告禁止令,有利于预防食品安全犯罪。

法官提示:在日常生活中,食品安全事关人民群众身体健康和生命安全。保健食品往往价高利润大,总有一些不法分子为了牟



取非法利益,不惜铤而走险,走进法律和道德的禁区,以身试法生产、销售有毒、有害的食品。

购买和食用保健食品过程中一定要注意,不要购买来路不明的“三无”产品。

凡是有治病效果的保健品添加禁药的可能性很大,如西地那非比较常见的副作用有头痛、心绞痛、瞳孔扩大、感觉异常等。出现不适症状时,应立即停用并到

医院就诊。广大群众如发现保健食品非法添加药物成分的违法行为,请及时向食品药品监管部门投诉举报。

素食女性,饮食该如何补血?

□ 北京中医药大学东方医院营养科 魏帆

有些女性由于月经过多,在经期总会出现疲乏、易困倦、面色苍白等贫血表现。这是因为月经期间,由于失血量过多,导致铁丢失增加,出现短暂的缺铁性贫血症状。一般多吃些肉类食物,补充血红素铁,大多能缓解。但对于一些长期素食女性,该如何通过其他途径补充铁元素?

尽量选择铁元素含量较高食物。比如:鸡蛋、杏干、葡萄干、桂圆、

枣、黄豆、核桃及绿叶蔬菜等。100g菠菜中含铁2.4mg,100g黄豆中含铁11mg,100g鸡蛋中含铁2.7mg。

注意饮食搭配。食物中如植酸盐、碳酸盐、草酸盐、丹宁酸、膳食纤维等,会抑制非血红素铁吸收,茶叶和咖啡中的丹宁酸对这类铁元素抑制率高达41%~95%,你如果吃素食又偏爱茶和咖啡,那么患缺铁性贫血概率就大大增加。但食物中还有如乳酸盐、柠

檬酸、脂肪、果糖等,是可促进非血红素铁吸收的。

烹调方式也可帮助增加铁元素吸收。将含草酸这种抑制因素较多的菠菜、茭白等食物,先放入沸水焯后再烹制,可减少草酸摄入,保护铁元素。而谷类中的植酸,经过发酵后会大大减少,建议主食可用馒头、包子等发面食品来代替。需要注意,进餐时尽量不饮用浓茶、咖啡等饮品,避免丹宁酸对铁吸收的影响。