



冷链食品能不能吃讲科学而不是想当然

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏说：“到目前为止，中国消费了无数的海鲜，买了无数的东西，我只是看概率，因为买了一件国外进来的东西而被感染，到现在为止一例都没有发生。当这个概率比空难还低的时候，你自己决定。”

由于各地先后出现进口冷链食品外包装检出新冠病毒核酸的案例，多起本土新增病例也与存放、转运进口冷链食品的库房相关，不少人生怕自己一不小心，就中了进口货品的“毒”。以冷链食品为代表的进口货品防疫安全问题，引发了一定的焦虑情绪，有许多消费者停止购买进口货品。

如何以科学的态度和方法保障进口货品安全？为了回答这个问题，近期播出的央视《新闻调查》采访了多名专业人士。其中，针对普通消费者最关心的“进口食品能不能买”的问题，复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏说：“到目前为止，中国消费了无数的海鲜，买了无数的东西，我只是看概率，因为买了一件国外进来的东西而被感染，到现在为止一例都没有发

生。当这个概率比空难还低的时候，你自己决定。”

在这段表述中，张文宏并没有向消费者直接提出建议，而是在提供相关信息后，把决定权交到了消费者自己手中。但是，我们不难读懂这番话的“潜台词”：既然从疫情发生到现在，没有任何一起进口货品在消费流通环节导致感染的案例发生，那么在概率意义上，食用进口冷链食品的安全是有保证的。

正如张文宏所举的“空难”例子，几乎所有乘坐飞机出行的人都知道空难可能发生，也确实每年都有发生。但由于空难发生的概率足够低，人们不会因此放弃乘机，或是呼吁有关部门禁止民航事业发展。想要降低空难发生的概率，靠的只能是航空技术的

进步和对规范流程的严格遵守，而不是控制航班总量。对于进口冷链食品，普通消费者大可不必连逛超市都逛得心惊胆战、草木皆兵。个人当然有不消费进口冷链食品的自由，但如果为此忧心忡忡，乃至形成群体恐慌，恐怕不是正确的做法。

自从疫情发生以来，我们对疫情防控工作高度重视，始终奉行精准抗疫、科学抗疫的原则。所谓精准抗疫，就是说抗疫手段的施行要合乎比例，如果为了提高一点微不足道的安全系数，就采取过激手段，无异于“重炮打蚊子”，只会得不偿失。科学抗疫，意味着在任何情况下都要以科学结论为准绳指导抗疫工作。不论是普通民众还是一些职能部门，都切忌被一时的恐慌情绪牵着鼻子走，自乱阵脚，作出“想当然”的非

理性行为。

疫情暴发之初，一些非理性的行为让人记忆犹新。不论惊恐之下的疯狂抢购物资，还是盲信“双黄连治新冠”等谣言，又或者是无理歧视湖北籍人士，这些都是对疫情过度焦虑的表现。这种心态不仅会让普通人犯错，还可能导致某些不合理的防疫政策贸然出台，由此造成的次生性危害，无疑不容轻忽。

如今，新冠肺炎疫情已经在全球范围内持续一年有余，疫情防控必然是一场持久战。要打好这场持久战，我们既不能自大轻敌，也不能盲目冒进。只有平衡好安全与效率，将感染风险和社会成本都控制在合理范围内，才能获得源源不断的“后劲”。有时候，我们需要适度紧张，也有一些时候，我们理应放宽心态。
(中国网)

选购葡萄酒攻略 根据预算挑选葡萄酒

消费者在决定要购买酒时，无论什么用途，心中都会有一个预算，这跟我们去餐厅消费或者商店购物一样，每个人心里都有一把消费额度的尺子，这把尺子是大家所能承受的最高价格。根据各种预算情况，有不同的选酒策略。

预算300元左右 可以选择阿根廷、智利、澳大利亚、南非等新世界国家的酒。因为新世界国家大多采用现代化生产设备，生产成本较低，他们出产的葡萄酒可谓是物美价廉。据悉，法国这样的旧世界国家的人力成本是新世界人力成本的12倍。

零售价在100多元的新世界酒有一些是经过橡木桶陈酿的品质较好的酒，而用这个价格在旧世界寻找一款同样品质的酒可以说是不可能完成的任务。如果不是为了图旧世界的名气，按照酒的品质而论，卖低价酒非新世界莫属。

预算300~600元 稍高预算可以选择一些新世界国家较为有名气的品牌属下中端产品，或者少部分法国和意大利等旧世界国家一般品牌葡萄酒。

预算600~1000元 选新世界酒的话，可以选择名产区的名品牌高端产品，而旧世界则可以选意大利、西班牙、葡萄牙等部分名产区较有名气的产品，法国波尔多部分列级酒庄和家族精品酒庄，勃艮第和香槟的中等酒庄及法国其他产区的名庄属下产品。

预算1000元以上 这样的预算通常是特别的纪念日或者馈赠礼品的用途，所以第一选择肯定是以产区的名气为先——法国波尔多，然后是其他国家的著名产区著名酒庄的旗舰产品。旧世界由于得天独厚的气候和土壤及酿酒传统条件，令其一直垄断者世界上名贵

葡萄酒的出产。当有这样预算的时候就可以考虑一些名庄酒了。

按照口感、喜好选择葡萄酒 除预算外，不同人口感喜好选择葡萄酒也是一个关键因素。中国疆土辽阔，各个地区都有自己的菜系和特点，不同地区的人们具有不同的饮食口味，在葡萄酒的世界里，没有品质优劣之分，只有口感不同之分，可见，选对自己喜欢的口感，在选择葡萄酒中是非常的关键。

果香浓郁，酒体丰满 一般初入门的人们或者是喝惯了高度白酒、烈酒的人都会喜欢这类型的酒。这些酒就像热情奔放的女郎，讨人喜欢。而来自新世界的多个国家所出产的酒都具有这样的特点。澳大利亚、美国、智利、阿根廷等产区气候越炎热，越能出产果香浓郁、甜美醇稠、酒体强劲丰满的酒。

酒质细腻优雅 某些喜欢清淡口感或者资深葡萄酒爱好者会特别喜欢香气层次丰富但并不喷薄而出、酒体结构细腻优雅的酒。这些酒就像富有修养的气质美女，只有懂得欣赏的人才会倾心不已。一般这种类型的酒多产自旧世界国家，法国、意大利、西班牙、德国、葡萄牙等，这些产区气候凉爽，日照时间长，出产的酒香层次多样，清雅脱俗，单宁精致柔美。

甜美明快 初入门者或者女性特别偏爱口感甜美的酒，这些酒犹如青春活力的小女孩，惹人疼爱。可以选择出产甜酒的著名国家，例如德国、奥地利、加拿大等国家的甜型葡萄酒或者冰酒。

要挑选葡萄酒，还有很多方法，每个人都有自己的一套方法，总之，对葡萄酒越是认识和了解，就越容易找到自己需求的酒。
(报摘)

这些补钙问题你做对了吗？

钙是构成人体骨骼和牙齿的主要成分，在维持人体循环、呼吸、神经、内分泌、消化、血液、肌肉、骨骼、泌尿、免疫等各系统正常生理功能中起重要调节作用。人体没有任何系统的功能与钙无关，钙代谢平衡对于维持生命和健康起到至关重要的作用。缺钙只是老年人的问题吗？当然不是。人的一生中，都需要预防钙的缺乏。婴幼儿、青少年、孕期和哺乳期等人的特殊时期更是如此。我们在生活中经常会碰到一些补钙的问题，你做对了吗？

吃什么食物才能补钙呢？

乳制品、豆制品和绿叶蔬菜

乳制品：牛奶、酸奶、奶酪等奶类食物都是补钙的上好食物。它们的钙利用率高，吃起来方便，而且含有维生素D、乳糖、必需氨基酸、酪蛋白磷肽等很多促进钙利用的因子。

豆制品：卤水豆腐、石膏豆腐和豆腐干、豆腐丝等豆制品都是钙和镁的良好来源。不过在补钙方面，豆浆完全比不上牛奶，豆浆的钙含量只有牛奶的十分之一左右。此外，内酯豆腐、酸浆豆腐的水分大，其中没有加入石膏或卤水，钙镁含量也相对较低。

绿叶蔬菜：吃蔬菜与骨骼健康有关。不少人以为钙只存在于肉类食品中，以为蔬菜里面只有膳食纤维和维生素，与骨骼健康无关。实际上，绿叶蔬菜中含有丰富的钙，是补钙的好资源。同时，蔬菜中含有大量的钾、镁元素，还可帮助维持酸碱平衡，减少钙的流失。大量研究证实，绿叶蔬菜中的维生素K是骨钙素的形成要素，而骨钙素对钙沉积入骨骼中起

着十分重要的作用。小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜等，都是不可忽视的补钙蔬菜。而且，因为钙不溶于水，所以焯过的蔬菜仍然可以帮我们补钙。

此外，还有带骨头带壳的小鱼小虾、芝麻酱之类也可以提供钙。但它们在膳食中的食用量都比较小，所以没有以上三类食物对钙的贡献大。

棒骨汤、猪脚汤之类乳白色的汤是不能补钙的。有实验证明，在高压锅蒸煮两小时之后，骨髓里面的脂肪纷纷浮出水面，但汤里面的钙仍是微乎其微。如果想煮出骨头里面的钙，就需要用大量的醋代替水来炖汤，但是这个时候骨头汤的味道就让我们许多人都难以接受了。相反，骨头汤里含有大量脂肪，肥胖人群以及老年人不宜饮用太多，否则会加重身体负担，对健康造成威胁。

补钙并非越多越好

人体一次所能吸收利用的钙不是无限的。超过500毫克时，利用率会下降。同时，过多的钙也容易引起胃肠道的不良反应，还可能造成血钙水平不稳定。过多未吸收的钙在肠道中还会与脂肪酸结合，容易引起便秘。长期大剂量补钙可能增加肾结石的风险。如果日常膳食的钙已经达到800毫克以上，还要每天补1000毫克以上的钙片的话，甚至会增加心血管疾病的风险。所以，合理的数量很重要。

我国居民膳食钙摄入量大约在400毫克左右，选择一粒中含300毫克左右的钙补充品，每天分两次服用，即可达到每天800~1000毫克的总量，且不易引起不良反应。