

【小贴士】

在外吃饭要安全健康卫生
注意没吃完的饭菜打包细节

□通讯员 黄龚敏

在外吃饭、聚餐、聚会等,免不了剩下很多菜没吃完,为了杜绝浪费,很多人会选择将没吃完的饭菜打包回去。节约是我们的传统美德,但在打包的时候,有些小细节可要注意到。

打包的剩菜要分开放

剩菜打包的时候一定要让服务员分开放,回家后也要分开放在干净、密闭的容器中。因为不同食品中微生物的生长速度不一样,将它们分开储存可以避免交叉污染。

打包的食物
需凉透后再放入冰箱

这是因为热食物突然进入低温环境当中,食物中心容易发生变质,而且食物带人的热气会引起水蒸气的凝结,促使霉菌的生长,从而导致整个冰箱内食物的霉变。

打包剩菜要尽早吃掉

打包回家的剩菜存放时间以不隔餐为宜,早上剩的菜中午吃,中午剩的菜晚上吃,最好能在5~6个小时内吃掉它。在一般情况下,通过100℃的高温加热,几分钟内是可以杀灭大部分致病菌的,但是,如果食物存放的时间过长,食物中的细菌就会释放出化学性毒素,单纯加热对这些毒素就无能为力了。

打包食物必须回锅

冰箱中存放的食物取出后必须回锅,这是因为冰箱的温度只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀灭它们。如果您在食用前没有加热的话,食用之后就会造成不适,例如痢疾或者腹泻。

在回锅加热以前可以通过感官判断一下食品是否变质,如果感觉有异常,千万不要再

食用。加热时要使食物的温度至少达到70℃。

鱼类细菌很容易繁殖

此类食品中的细菌很容易繁殖,趴在大肠杆菌在20℃左右的温度里每8分钟就能够繁殖两倍,在五六个小时之内一个细菌就会变成一亿个。如此的数量足以让您感到肠胃不适。

所以,打包的鱼类一定要加热四五天。但过长时间加热,鱼中所含的全价蛋白、鱼脂和丰富的维生素等有益于人体神经系统的营养素就会失去营养价值。

凉菜和蔬菜不宜打包

因为凉菜在制作过程中没有经过加热,很容易染上细菌,保存不当很容易造成食物中毒,因此凉菜尽量当餐吃完;蔬菜放置的时间过长,不但营养成分所剩无几,还会生成对人体有害的亚硝酸盐。

剩菜如何加热

隔夜蔬菜中会产生一定量的亚硝胺已经是老生常谈,但是如果不翻动,仅在冰箱中放置一夜,所产生的亚硝胺约为6~8mg/kg,是远远不至于引起食品安全事故的。这里要提到“不剩蔬菜”,主要是从营养价值损失和食用口感下降方面考虑。但最好也不要超过24小时。打包食品要加热透才能食用,食品中心温度应至少达70℃,以免发生细菌感染。打包的海鲜加热时间控制在4至5分钟较合适。

加热过程中还可以加些酒、姜、大蒜等起杀菌作用。肉类食品再次加热时最好加上一些醋,以减少矿物质流失,利于身体吸收。

在点单时,不要一次性点太多,与其打包,不如在源头上就开始节约。(综治中心)

【科普故事】

身轻笑对双飞燕
教你几招轻松甩掉“小肚腩”

“身轻笑对双飞燕,持重难守片刻宁”,每到春天来临,很多人又把减肥这件小事提到日程当中。说到减肥,相信很多人首先想到就是怎样消灭自己的“小肚腩”,下面就跟大家分享几个“瘦腹”的小方法,一起来看一下吧!

平板支撑



俯身平躺,上身由肘部和前臂支撑。脚趾内扣,提起臀部和双腿使得身体从头到脚成一直线,保持30~60秒。然后再做单边练习,用一边的手脚保持平衡,另一边的臀部、腿和手臂朝天地板方向抬起。

单腿平衡

单腿站立是瑜伽当中常见一种动作,将双手“合十”上举,一只脚内屈放在另一条腿的内侧膝关节处,然后单腿站立,这个动作不但对腿部有拉伸的作用还能增强腿部的力量,还能锻炼身体

力量训练

在有氧运动同时做高强度全身力量训

生活规律



健康饮食、有规律的锻炼对于消除压力和腹部脂肪都有用,但前提是你的睡眠一定要充足。睡眠不足可能导致压力荷尔蒙可的松值上升,随之而来的就是腹部脂肪的增加。加拿大的研究者们发现那些每天晚上只睡5~6个小时的成年人中有35%的人长胖了10磅,有近6成的人腰腹部都比那些每天睡7~8小时的人粗。

计算卡路里、观察分量、尽量不吃垃圾食品的确是保持平坦小腹的金科玉律,但若你还可以适当多吃一些“瘦腹”食品的话,你的目标就能更快地达到。例如全麦食品、坚果和蛋白质都是“瘦腹”美食,多吃它们,对你腰腹“瘦身”也会起到一定的正向作用!

(社区卫生服务中心)

【节气养生】

春分必吃的应季美食
错过了,再等一年

春分时节,到了花草树木旺盛生长的的时候了,在日渐暖和的天气,万物生机勃勃的时候,你是否已经元气满满的投入到生活工作中,但是你也不要忘记了,任何时节都要好好地享用美食才对,尤其是在这大好春光里。

香椿



香椿这个“树上蔬菜”是春天赠予我们最好的礼物,风味独特的香椿可以说是最典型的时令菜了,每年也就只有在春天的时候才能吃到,香椿中富含维生素C和蛋白质等营养价值极高,香椿最好食用新鲜的嫩芽部分,再吃之前最好焯水一下,降低香椿里的亚硝酸盐。

蒜苗



含有丰富的维生素C,具有明显的降

血脂的作用;也能保护肝脏,诱导肝细胞脱毒酶的活性。

芦笋



芦笋是春季应季的时蔬,芦笋的营养价值极高,含丰富的蛋白质、碳水化合物和维生素,且芦笋中的热量低,特别适合春天励志要减肥的你。

萝卜



扬州人在春分时期吃萝卜、卷春卷的习惯。萝卜不仅有上下通气的作用,还能去疾病、解春困。

春分时节除了注意饮食清淡以外,还要着重护肝,伸下懒腰,适量运动,养好春天的精神气。

(同仁堂)

恒星白金信用卡



五大用户权益

- 提供持卡人及同行配偶的全面航空保障
- 家庭共享的私人健康管家
- 周三3倍积分
- 专属积分返现
- 银联白金礼遇等五大权益

丰利系列

春分特别款 FL19053	91天	5万	4.40%
春分特别款 FL19054	126天	5万	4.43%
春分特别款 FL19055	182天	5万	4.48%
春分特别款 FL19056	272天	5万	4.52%
春分特别款 FL19057	364天	5万	4.56%
		20万	4.57%
		100万	4.59%
		500万	4.60%

温馨提示：理财非存款，产品有风险，投资需谨慎！

大额存单

期限：2年
“致丰”年化利率：3.192%
(20万起存，按月付息)
“必成”年化利率：3.192%
(20万起存，可质押不可支取)

期限：3年
“致丰”年化利率：4.180%
(20万起存，按月付息)
“必成”年化利率：4.180%
(20万起存，可质押不可支取)

新客有“金”喜
刷满66返50

50
返刷卡金

活动详情

- 活动时间：2019年3月1日至6月30日
- 活动对象：活动期间核发恒丰信用卡主卡的新客户
- 活动内容：符合条件的新客户在核卡60天内(含)消费一笔且金额为66元及以上，返50元刷卡金。更多活动细则详见官网creditcard.hfbank.com.cn

地址：恒丰银行上海分行营业部 张杨路1353号一层营业厅
电话：20576688

