

线上点单配送上门 20 余种套餐供选择

石门二路街道开启生鲜食品套餐点单配送服务



记者在配送食品

疫情当前,选择出门买菜的居民,往往要做好十足的心理准备,做好严格的防护,工作经过层层关卡,才能把粮食带回家。还有些选择生鲜平台买菜的居民,则常常需要早早定好闹钟抢购,稍晚一步,自己想要的菜可就显示“缺货”了。

针对这样的情况,新冠肺炎疫情防控期间,石门二路街道社区生活服务中心将以往的直供便民集市和社区直供便民菜点这类集中式销售服务升级为“生鲜食品套餐点单配

序号	套餐名称	套餐内容	配送时间	订购电话
1	蔬菜套餐	西红柿、黄瓜、生菜、白菜、胡萝卜、洋葱	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
2	水果套餐	苹果、香蕉、橙子、梨、葡萄、猕猴桃	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
3	肉禽套餐	猪肉、鸡肉、牛肉、羊肉、鸭肉、鱼肉	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
4	豆制品套餐	豆腐、豆干、豆皮、豆筋、豆丝、豆卷	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
5	调味品套餐	酱油、醋、盐、糖、味精、鸡精、胡椒粉	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
6	米面粮油套餐	大米、面粉、面条、馒头、面包、蛋糕	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
7	零食小吃套餐	薯片、饼干、糖果、坚果、膨化食品	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
8	速冻食品套餐	饺子、馄饨、汤圆、包子、馒头、花卷	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
9	生鲜食品套餐	猪肉、鸡肉、牛肉、羊肉、鸭肉、鱼肉、蔬菜、水果	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111
10	其他套餐	根据需求定制,满足各种口味	周一至周五 上午9:00-下午6:00	021-27111111

配送点地址与联系方式

送服务”,每周二、周五为配送日。居民只要提前两天联系自己居民区负责此项服务对接的工作人员,即可预定自己想要的生鲜套餐。

据了解,此次生鲜食品套餐点单配送服务共有二十余种套餐可选,包含蔬菜、水果、面点、豆制品、冻品、调味品、油、米等多个品类,基本可以满足居民的日常饮食所需,同时还可以分订多种水果。每周的套餐品类会有

细微调整,街道官方微信公众号“邻里石二”会在提前一周的周五,发布下一阶段的食物配送清单。

配送服务是怎么实现的呢?据悉,每周五,石门二路街道生活服务中心会提前将配送清单发给居委会联系人,请居委会对接人员统计好需求数量,提前报给生活服务中心,生活服务中心将按照需求进行配送。

邻里健康

非常时期,居家应该怎么吃?

在面对新冠肺炎疫情时,居民除了做好个人防护、避免接触传染源以外,居家期间还应格外注意饮食健康。那么,普通居民该如何合理安排饮食,以应对这一非常时期呢?

《中国居民膳食指南(2016)》仍然是基石

在目前的特殊情况下,膳食指南依然是居家膳食指导的基石,适合一般人群。要保证:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

但在非常时期,居民在《指南》基础上也有特别要重视的事项。首先要平衡膳食,种类多样。不要迷信所谓的抗病毒超级食品,只有多种食物组成的平衡膳食模式才能最大程度维护人体健康。在特殊时期推荐每天食物种类尽可能 20 种以上。谷薯类食物是主要的能量来源,建议按照指南每天摄入谷薯类食物 250~ 400g,其中全谷类、杂豆类 and 薯类可多选择。同时,要摄入充足的优质蛋白质。蛋白质摄入不足会降低机体免疫力。推荐每日摄入瘦肉类、鱼、虾、蛋等富含蛋白质食物 150~ 200g,奶类 300g。此外,大豆及制品除了是优质蛋白的良好来源外,还含有黄酮类抗氧化物质,有助于增强抵抗力,可以多选择。

特殊时期,多吃新鲜蔬菜和水果也非常重要。新鲜蔬菜和水果中富含维生素(维生素



图片来源:站酷海洛 PLUS

C、胡萝卜素等)、矿物质、膳食纤维和植物化合物,具有较强的抗氧化、调节免疫作用,有助于增强抵抗力。推荐水果每天 200~350g,种类尽可能多样;蔬菜每天超过 5 种,最好摄入 500 克以上,其中一半为深色蔬菜类(绿色、紫色、红色、橙色等)。此外,蘑菇、海带等菌藻类食品含有丰富的多糖,具有提高免疫力的作用,也是不错的选择。

此外也不能忘记保证充足饮水量。推荐每天饮水量 1500~2000ml,多次少量,不要口渴了再饮水。可以选择温开水、淡茶水、大麦茶或适合自己体质的各种花草茶。依然不推荐以可乐等含糖软饮料代替饮水。

保证营养、安全 and 卫生

良好的营养状态是抵抗力的根基,可间接帮助机体抵抗病毒的侵扰。所以,想要减重

的居民要注意,这一时期不建议过度节食,最好咨询下营养师或暂停减重,以免因不恰当的减重造成抵抗力下降。当然,这也不意味着居家期间可以放纵饮食,大吃大喝。要避免因不合理饮食而导致其他慢性疾病控制不佳(如糖尿病等)或诱发急性消化系统疾病(如急性胰腺炎等),以至于不得不前往医院就诊,增加感染的风险。对于进食不足及营养不良者,应考虑经口摄入特殊医学用途配方食品来改善营养缺乏。此外,还可以适度补充复方维生素、矿物质等营养补充剂。

这段时期,居民特别要注意食品安全与卫生。要保证不购买和食用野生动物,不在家宰杀和处理活的动物如鸡鸭等;厨房要生熟分开,肉蛋类食物要烧熟、煮透;餐前洗手,就餐时采用分餐制。

非常时期很多人抢购了大量的蔬菜囤在家里,十分没有必要。一则蔬菜如果放置时间过长,不但营养素有损失,还容易产生对人健康不利的亚硝酸盐(尤其发生腐烂时);二则超市和菜场的供应其实还比较充足。因此,每次买够两天所需的蔬菜足矣。

值得一提的是,居家期间也要保持规律的生活作息和适量活动,可以根据自身情况选择运动种类,如跳操、跳绳、打太极拳、瑜伽等,不推荐长时间高强度运动,以运动后微微出汗能轻松与人交谈为宜。

(来源:邻里石二、上海市岳阳中西医结合医院营养科)

好书推荐

《坡道上的家》

作者:[日]角田光代
出版社:浙江人民出版社
译者:杨明绮
出版年:2020-1

简介:新手妈妈里沙子,被选为了一名陪审员,接受审判的是一名杀害幼女的“恶母”。随着庭审的深入,里沙子却发现被告和自己是如此相似……为了育儿放弃职业生涯,却因此失去了最后一点属于自己的空间;再多的辛苦都被认为是理所应当,丈夫帮忙再少都会被外界赞扬……里沙子开始怀疑:“是不是每个母亲,都有可能因为这些遭遇,变为被告席上的嫌犯?”

《世界杂货店》

作者:[美]罗伯特·谢克里
出版社:新星出版社
译者:孙维梓 / 罗妍莉 / 胡绍晏
出版年:2019-12

简介:当电子警察鸟失去控制;当刚需为了房子参加一场大逃杀;当话癆置身一群语言不通的外星人当中;当你在一颗小行星上独自老去,与机器人相依为命……且看谢克里借奇想之力带你体验琳琅满目的世界杂货店。

《地球上最孤单的动物》

作者:[英]米莉·玛洛塔 / Millie Marotta
出版社:后浪 | 四川美术出版社
译者:孙依静
出版年:2020-2

简介:芳踪难觅的栗腹鹭、钟爱旅行的勺嘴鹬、感情专一的虎尾海马……43 种来自全球各地的野生濒危动物,讲述它们鲜为人知的日常生活。这些正在消失的自然生灵非凡又神秘,纤弱又坚韧,身陷种种威胁与困境却极少,进入公众视野,成了地球上最孤单的动物。

《夏洛的网》

作者:[美]E·B·怀特
出版社:上海译文出版社
译者:任溶溶
出版年:2004-5

简介:在朱克曼家的谷仓里,快乐地生活着一群动物,其中小猪威尔伯和蜘蛛夏洛建立了最真挚的友谊。作为一只猪,悲痛绝望的威尔伯似乎只能接受任人宰割的命运了,然而,看似渺小的夏洛却说:“我救你。”于是,夏洛用自己的丝在猪栏上织出了被人类视为奇迹的网上文字,彻底逆转了威尔伯的命运,终于让它在集市的大赛中赢得特别奖,和一个安享天命的未来。

(来源:石门二路街道图书馆)

邻里便民

特殊时期,乘坐交通工具的正确“姿势”

疫情期间,每天上班前,无论选择哪一种出行方式——地铁、公交、出租车还是私家车,都有其各自相应的防护措施。特殊时期,乘坐交通工具有哪些正确“姿势”?请收下这份健康提示,让上下班路上多一份安心。

■地铁、公交

公共交通工具往往是人员密集且较为封闭的场所,建议尽可能减少乘坐。如不得不搭乘地铁、公交,也请务必做好以下几点:

一是必须全程佩戴口罩。按照现行规定,

搭乘公共交通工具,都应自觉佩戴口罩,配合接受体温检测。从地铁口进站或公交站等车时,就必须正确佩戴口罩,中间不能取下。

二是保持手部卫生。尽量减少触碰车厢内物品,避免用手接触口、鼻、眼;下车后及时清洗双手;可随身携带免洗手消毒剂,随时进行手部消毒。

三是缩短逗留时间,避免拥挤。合理安排行程,尽量错峰出行;分散车门上下车,乘车过程中,尽量“隔位”而坐、分散而立,与周围乘客保持一定距离;到达目的地后尽快离开车站。乘坐公交车时,适当打开车窗,保持车厢内空气流

通。发现身边出现可疑症状的人员,要及时联系工作人员。建议记下自己的行程,以备查询。

■私家车

私家车相对来说是比较安全的出行工具,但也不能放松警惕,要注意以下几点:一是独自驾车时不需要佩戴口罩;二是处于空旷场所时,做好通风换气,通风时注意保暖;处于地下停车场等密闭环境时,建议关闭车窗,空调选用内循环模式;三是一般情况下,私家车不用进行消毒,做好日常通风换气即

可;四是如有身体健康状况不明的人搭乘,及时开窗通风,并可选择含氯消毒剂或消毒湿巾对车内相关物体表面进行擦拭消毒。

■出租车、网约车

佩戴口罩上车,同时确认驾驶员是否也佩戴了口罩。上车后坐在后排座位,保持好司乘距离。搭乘期间,保持车内开窗通风。搭乘结束后,尽量使用线上付款方式支付车费,下车后及时洗手。

(来源:邻里石二、上海市健康促进中心)