

安心生活

预防食物中毒

正所谓,民以食为天。但是,吃东西也要多多注意。当今社会,对于美食大家几乎是天天吃不停,但吃的东西也很杂乱,一不小心可能就会引发食物中毒。那么如何预防食物中毒呢?吃“相克”的食物会引起食物中毒吗?

食物中毒≠食物相克

食物中毒:是某种食物中含有有害物质,例如不干净的食物、蘑菇中毒、河豚中毒等;

食物相克:指食物相互作用对人体产生了不良作用。

有些同食两种食物可能引起不良反应的传闻存在着误导和不同程度夸大的成分,今天就来辟谣。

辟谣生活中的“相克食物”

1.豆浆+鸡蛋=中毒?

实际上,抑制蛋白酶的物质存在于生的大豆中,称为胰蛋白酶抑制因子,但豆浆是煮熟的,抑制因子被破坏,所以不必担心会引起中毒。

2.菠菜+豆腐=结石?

事实上,大部分植物性食物中都含有草酸,而且影响很小,钙和草酸结合形成的沉淀物最后排出体外,并不能进入血液,也就不会导致肾结石。

3.虾+维生素 C=砒霜?

我国一般鱼虾水产类砷含量标准是 0.1 毫克每公斤,也就是说合格的水产即便是吃



十公斤,再加上足够多的维生素 C 也不会中毒。

食物中毒的表现

头疼,肚子疼,腹胀腹泻,恶心呕吐,四肢乏力。

食物中毒怎么办

冷静+ 观察,判断患者食物中毒的情况,如果有可能保存导致食物中毒的样本,或呕吐物样本以备就医时帮助诊断;

饮水催吐,拨打 120 求救电话,将患者送往医院,第一时间寻求医生的帮助。

如何避免食物中毒

- 1.确保购买的食物新鲜、卫生;
- 2.使用正确的烹调方式和温度:有些食材是需要彻底做熟了才能食用,否则会出现中毒的情况,比如说豆角类的食材和菌类的食材。
- 3.如果有食物过敏史的人,需要注意去医院进行过敏源的筛查。
(长宁区食品药品安全委员会办公室)

长宁文化地图

弹词:《金钗记》
时间:3月16日—3月30日 13:30—15:30
演出单位:上海评弹艺术传习所
演员:黄海华、吴静慧

讲座:《春季呼吸道感染的预防与治疗》
时间:3月25日(周日)9:00—11:00
地点:长宁文化艺术中心3楼多功能厅
嘉宾:邹静(医学博士,上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科主治医师)
参与方式:直接参与(免费)

展览:上海市月份牌年画传承基地 2016—2018 年传承教学总结汇报展
时间:3月16日—3月22日,每天9:00—12:00,13:00—16:30
地点:虹桥当代艺术馆(仙霞路650号)
参与方式:直接参与(免费)

展览:张国荣黑胶唱片珍藏展
时间:3月24日—4月3日(周二—周日 9:00—16:00 周一闭展)
地点:长宁区图书馆3楼展厅
参与方式:免费,直接参加



讲座:知书达理——书籍揭秘之旅
时间:3月24日(周六)14:00
地点:长宁区图书馆8楼
嘉宾:田强(文化综衡课程总监、资深讲师)
参与方式:请关注长宁区图书馆微信

全国文化共享工程
时间:每周三、四、日 13:30
地点:长宁区图书馆7楼多媒体视听区
3月22日(四),百家讲坛《马未都说杂项》

(3—4集)
3月25日(日),纪录片《舌尖上的中国2》(7—8集)
3月28日(三),电影《间谍之桥》
3月29日(四),百家讲坛《马未都说杂项》(5—6集)

活动若有变动,以当日安排为准。

新书推荐

(新泾镇图书馆)

《给树爷爷挠痒痒》

作者:李微漪
出版社:安徽少年儿童出版社
索书号:I247.5/4423—9

作者:野军
出版社:少年儿童出版社
索书号:I287.7/6135—10

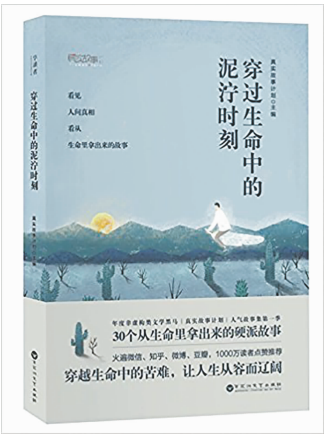
一群在大树底下玩耍的小蚂蚁,听说大树爷爷喜欢挠痒痒,钻到大树爷爷的树根上给大树挠起了痒痒。大树爷爷痒得不停地扭来扭去,使劲地把自己的一只只脚,噢,是一条条树根朝泥地底下钻去。不久,大树跟前钻出了好多小树苗……



《穿过生命中的泥泞时刻》

作者:真实故事计划
出版社:百花洲文艺
索书号:I247.81/4345

《穿过生命中的泥泞时刻》是国内首个真实故事平台,百万粉丝大号“真实故事计划”人气故事集第1季,精选30个最具有人气、最感动人心的硬派故事,组合成一幅中国人的心灵地图,标记出我们这一代人的爱与怕。



获奖信息

新泾镇荣获“长宁区 2017 年安全生产工作先进单位”;
新泾镇平安办石杨、杨卫忠荣获“长宁区 2017 年度安全生产工作先进个人”;
新泾镇总工会荣获 2017 年度长宁区工会工作先进单位、2017 年度“安康杯”竞赛(长宁赛区)优秀组织单位;竺军江同志荣获 2017 年度长宁区优秀工会干部;上海荣茂工贸有限公司荣获 2017 年度“安康杯”竞赛(长宁赛区)优胜单位;上海鑫光企业发展有限公司物业管理组荣获 2017 年度“安康杯”竞赛(长宁赛区)优秀班组;上海荣茂工贸有限公司工会主席王春同志荣获 2017 年度“安康杯”竞赛(长宁赛区)先进个人;
新泾镇关工委读书指导组组长庄关通荣获长宁区“最美志愿者”称号、长宁区慈善之星先进个人;
新泾镇关工委庄关通、严素华等 5 人在老小孩网站刊登的博客文章分别获区一、二等奖。

联系我们

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月 1 期,送达家家户户。目前长宁区域已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥 6 张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸,想报名登上栏目,或者对我们的报纸有任何建议或者意见,欢迎联系我们。

来稿请寄:徐汇区龙华路 1887 号 3 楼新泾社区晨报 收

电子邮箱:
yuzhengli@sqcbmedia.com
联系方式:61155959
晨报热线:
8008190000(固话)
4006200000(手机)

招聘信息

上海南天电脑系统有限公司
岗位:现场运维工程师(做五休二)5 人
要求:性别男,学历中专,年龄 25 至 35 周岁;计算机相关专业,有相关工作经验;有 WINDOWS 操作系统及常用软件安装、维护能力;具备基本的计算机硬件及网络故障判断及排除能力;工作认真、细致;有主动沟通及团队合作意识及良好的责任心和客户服务意识;银行网点的 IT 设备现场运维服务;对银行柜面、大堂、自助区 IT 设备进行故障诊断和及时修复,对网络基础问题诊断和基础网络设备配置;保障 IT 设备正常运行;保障网点设备使用人员对 IT 服务的满意度。
月薪:4000 至 5000
地点:金钟路

招商证券股份有限公司上海娄山关路证券营业部
岗位:证券经纪人(排班)10 人
要求:性别不限,学历大专,35 周岁以下;身体健康,无不良记录,计算机操作熟练,具有一定的沟通能力。
月薪:4000
地点:娄山关路
咨询热线:
52160606—2007(汤老师)
(社区事务受理中心)