

【食药安全】

【党建服务菜单】

反季节果蔬，到底能不能吃？

随着食品技术的进步,冬天想吃夏季的果蔬也不是难事。这些果蔬有一个形象的名字——“反季节果蔬”。那么,反季节果蔬能不能吃?

反季节果蔬到底如何实现反季节生长?反季节果蔬的实现,模拟了其最佳生长条件,欺骗果蔬以为自己一直在一年中最适合生长的时候。例如,人为地利用大棚等设施,增温、增光栽培蔬菜。

道理很简单,除了需要模拟果蔬的生长条件,其他种植方式完全不用变,看不出有什么值得担心的地方。那么,反对者究竟在反对什么呢?

反季节果蔬与时令果蔬相比,存在哪几个争议?

1、植物激素+催熟

一看到激素,很多消费者就会紧张。实际上,植物激素是刺激植物的,和动物没有任何关系。在适合植物生长的条件下,植物觉得很舒服,就会体内产生一些物质,告诉自己要茁壮生长啦。不管是真实的自然环境还是模拟的环境,植物产生的激素都是一样的。

有些人提到“催熟”这个词,这个词也不是反季节果蔬才有的。有些果蔬,如香蕉,必须在未成熟时采摘,便于运输保存,待出售前才会临时用乙烯催熟,这种催熟方式较为常见,并不会对人体产生不良影响。

2、农药

“毒豇豆事件”让国内消费者一度对反季节果蔬谈反色变。实际上,这个案例是非常典型的农药滥用事件,和反季节果蔬没有任何关系,病虫害在蔬菜生长期间都可能遇到,一旦遇到病虫害,蔬菜都要施药,与正季还是反季无关。在用药量上,两种蔬菜也不存在正季蔬菜用得少。有时候,因为当季的虫子繁殖的也比较旺盛,正季蔬菜的农药用量还要超过反季蔬菜。

只要种植者按国家有关规定施用农药,不管正季蔬菜还是反季蔬菜都是安全的,目前市场上,90%以上的蔬菜农药残留都比较低。

3、口感+营养

大棚的果蔬口感和营养可能和正季果蔬有差异。道理也很简单,虽然我们可以模拟果蔬的生长条件,但是毕竟无法做到完美模拟。正季露天果蔬,光照充足,光合作用强,其各种营养物质含量很丰富,而大棚蔬菜由于受自然日照的时间和强度不足,糖分和一些微量元素合成减少,由此造成了口感都不及正季果蔬。

从膳食营养角度来看,多吃果蔬对身体有所助益,如果不喜欢反季节果蔬的口感,多吃当季果蔬就好了。

(区食药安办)

仙霞社区卫生服务中心特色项目 呵护健康,为您保驾护航

随着长宁医疗卫生计生“优质+均衡”行动计划的持续推进,长宁区社区卫生服务中心着力打造推出“一中心、一品牌、一特色”的建设,将以更专业的技术和优质的服务,不断创新深化家庭医生制工作,提升医疗服务能级,增强居民就医获得感和满意度。阿拉仙霞街道社区卫生服务中心的特色项目你知道吗?

叶晓景家庭医生工作室座落在仙霞路780弄36甲,10年来叶晓景医生带领其工作室8名医护



叶晓景家庭医生工作室培训教学

人员,承担着仙霞街道6个居委2万多名居民全方位、全过程、全周期的健康管理。她与她的团队行走在风雨中,奔波在居民家,用社区卫生服务改革先行者的风貌,为仙霞街道社区卫生服务中心荣获上海市五一劳动奖状立下功劳,更成

为长宁社区卫生服务的一张靓丽名片。在她的带领下,叶晓景家庭医生工作室已连续三年荣获长宁区“工人先锋号”,而她本人也获得多项市级以上荣誉。

清晨走进虹仙站,叶晓景工作室就变得人声鼎沸:看病的、医

疗咨询的、针灸火罐等中医康复的,听健康教育、心理咨询的,做八段锦及康复器材锻炼的……叶晓景家庭医生工作室最有特色的当然是中医康复了。周一、周三、周五的早晨,刘威医生早就等在工作室里。居民们总是先到健康小屋自测血压、身高;有的坐下来看看健康教育室的电视宣教;有的开始挂号看病;有的开始针灸、火罐;有的在美小护陪护中做中医定向理疗及康复器材训练。刘威医生拿手绝活除了针灸推拿,就是指导脑卒中患者做康复锻炼了:如每周一次的八段锦操;隔日一次脑智能手指锻炼康复;扶桥弓法的推拿手法受到社区居民啧啧称赞!《扶桥弓法联合按揉风池穴干预轻中度高血压临床研究》课题获区级优秀课题。

叶晓景家庭医生工作室,曾2次上新闻综合频道报道。她和她的团队工作及中医康复特色,充分彰显“麻雀虽小,五脏俱全”的特色服务。

冬令怎么补? 营养学专家推荐菜来啦

立冬是二十四节气中的第十九个节气,冬季的第一个节气,与立春、立夏、立秋合称“四立”。“冬,终也,万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕,收藏入库,动物也已藏起来准备冬眠。立冬,代表冬季的开始。

立冬与健康

立冬以后养生重点在防“寒”,起居调养切记养藏阳气。要早睡晚起,即要适当早睡,早晨也不易起得太早,最好等太阳升起,阳气生发时再起床,有利于阳气潜藏。注意衣着太厚太薄都不好,衣着过少过薄、室温过低,易感冒又耗阳气;反之,衣着过多过厚,室温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。

立冬时节运动应在日照充足时,避开早晚,以免诱发疾病,锻炼前要做适当的热身活动。立冬节气后,饮食应以增加热量为主,多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。

冬季也是心血管病的高发期,老年人是心脑血管病的主要人群。因此,在寒冷季节要注意保暖,避免早晚在室外运动,避免情绪波动,多喝水,并时刻关注身体的细微变化。要少食寒性食物,并有节制地进补,减少晨练,外出携带药物。此时应少辛增酸,多吃清润甘酸的食物,不宜多吃麻辣类的火锅。

立冬尝鲜菜

立冬应适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品的摄入,还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品,这些食品不但味道鲜美,而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合



【活动预告】

百姓讲坛

时间:11月14日9:30
地址:仙霞路435弄5号306室

意大利烘培课

时间:11月15日14:00
地点:仙霞路579弄38号502室

公益电影《六福喜事》

时间:11月19日9:00
地点:仙霞路579弄38号502室

送欢乐到敬老院

时间:11月下旬
地点:茅台路616号

公益电影《掠夺者》

时间:11月26日上午9:00
地点:仙霞路579弄38号502室

管乐鉴赏

时间:每周日晚19:00
地点:仙霞路435弄5号304室

越剧沙龙

时间:每周一下午13:00
地点:仙霞路579弄38号202室

江南丝竹欣赏会

时间:每周四上午9:00
地点:仙霞路579弄38号502室

沪剧沙龙

时间:每周五下午13:00
地点:仙霞路579弄38号502室

备注:活动以当天安排为准,敬请关注

“不忘初心、牢记使命”主题教育——“我眼中的爱国”微征文朗读主题党日

时间:11月18日13:00-14:00
地点:太阳市场党建服务点(虹古路路333号)
联系电话:62335820

“不忘初心、牢记使命”主题教育集中学习——《“不忘初心、牢记使命”优秀共产党员先进事迹选编》

时间:11月20日18:30-20:00
地点:东方世纪大厦14楼(伊禾农产品科技发展股份有限公司会议室)
联系电话:62335820

“不忘初心、牢记使命”主题教育——组织参观“四行仓库”抗战纪念馆

时间:11月20日14:00-16:00
地点:光复路1号
联系电话:62335820

“不忘初心、牢记使命”支部共建,创建美丽家园

——党建中心党支部美丽楼道整治志愿活动
时间:11月21日9:0-11:00
地点:五一居民区党建服务站(天山五村46号)
联系电话:62335820

原创诗剧《狼牙山五壮士》主创见面分享会

时间:11月21日18:30-20:00
地点:中版书房(仙霞路345号东方世纪大厦1楼)
联系电话:62335608

逸家书记工作室和“三新”党员活动——“不忘初心铭记历史、牢记使命共创美好”人文情景党课

时间:11月27日全天
地点:上海福寿园人文纪念馆(外青松公路7270弄600号)
联系电话:62335608

远程教育——

播放《榜样4》、《解事·重温历史从心出发》党建专题片等
时间:每周二9:00
地点:仙霞街道社区党校(茅台路298号2楼)
联系电话:62335820

远程教育——

播放《我的长征》、《英雄儿女》等红色电影
时间:每周二14:00
地点:仙霞街道社区党校(茅台路298号2楼)
联系电话:62335820

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并丁后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,截止日期为出报当月底)。每月纠错质量最高的一位读者,将成为本月最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;每月纠错质量相对较高的另外1位读者,则将成为本月优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年10月优秀“啄木鸟”:神茶郁叁(呢称)、严志明、沈正、彭幼生、毛义明、王玉佩、张德胜、曹酉虹、夏越璋、小飞(呢称)
2019年10月最佳“啄木鸟”:张德胜

