

【食品安全】

# 夏季饮食安全隐患，你注意到吗

现在气温日渐升高、越来越闷热。那么这种天气特点也使其成为食源性疾病高发季节，大家一定要注意饮食安全，这几点尤其要注意：

## 1. 食材选购要新鲜、食物保存应恰当

气候炎热潮湿，各种食材均易发生腐败变质，因此在正规商场、超市或农贸市场选购新鲜的食材。避免采购或采摘不认识的野生蘑菇、野菜、野果或捕捞野生贝类，以防食物中毒。

购买的食材或食物应严格按照其贮存要求存放并尽快食用。鲜切水果避免过夜存放；干制品也应密封后冷藏保存；冷藏冷冻食品应尽快放入冰箱贮存，注意分类、分区单独包装、存放，以避免交叉污染。另外，冰箱应经常清洁、消毒，减少冰箱中微生物滋生的概率。

## 2. 居家饮食宜清淡、饭菜加热要

## 彻底

受天气越来越热的影响，人们的消化能力往往会减弱，感到食欲不振。因此，夏季饮食宜口味清淡，烹调方式多用蒸煮炖，少用煎炸；饭菜要注意烧熟煮透，尤其是四季豆等豆类蔬菜以及水产品、肉类等。三餐中适当增加汤类，不仅可补充水分，还能调节口味、增加食欲；多吃新鲜瓜果蔬菜和鱼肉蛋奶，以补充蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。

食物制作时特别要注意清洁卫生，加工食材应充分清洗，所用刀具、砧板要生熟分开。居家饭菜制作应适量，尽量一次吃完，剩饭剩菜应及时放入冰箱，再次食用前应确认无腐败变质并彻底加热。

## 3. 外出就餐慎选择、烧烤海鲜要适量

在外就餐，应选择具备食品经营许可证或餐饮服务许可证，卫生环境良好、设施齐全的餐饮服务单

位，餐后应主动索取发票等就餐凭证，尽量避免光顾无证流动摊点。

烤串、海鲜是不少消费者在夏日的必选美食，建议选择经加热熟透的烧烤食品和海鲜，优先选择电烤串，食用要适量，不吃或少吃生海鲜。少吃新奇食材，比如各种野味，慎重选择熟卤菜、凉菜，如果发现颜色或味道异常，应立即停止食用。

## 4. 冰冷食物少摄入，食用之时需注意

冷饮在夏日里常受消费者青睐。大量摄入冰冷食物，会刺激胃肠道，造成其功能紊乱，引发腹痛、腹泻等胃肠道疾病，甚至是咽炎或牙痛等疾病。建议消费者多饮白开水，也可根据自身情况选择绿豆汤、绿茶、酸梅汤等。食用雪糕、冰激凌或冰镇饮料等冰冷食品时应适量，最好在两餐之间，以减少对胃肠道的刺激和对正餐食物摄入的影响。剧烈运动、大量出汗后不要立即食用冷饮，避免刺激胃黏膜血管收缩，引

起胃肠道功能紊乱。

## 5. 特殊人群多注意，营养均衡多补水

老年人、儿童及低免疫力人群应控制生冷食物的摄入，建议主动、少量、多次饮水，以补充身体所需水分。老年人由于新陈代谢减慢，咀嚼能力下降，在食物选择上宜丰富、清淡，按照膳食宝塔的推荐，每天食物多样化。

儿童由于其胃肠功能较弱，免

疫力较差，伏天需要特别注意饮食均衡，营养充足。

高温作业人员由于大量出汗，体内的钠、钾、水溶性维生素等大量丢失，应及时补充水和无机盐，并适量增加鱼肉蛋奶豆等优质蛋白质和富含钾、维生素 C 和 B 族维生素的果蔬摄入，以补充高温作业能量和营养素消耗。

痛风患者或高尿酸血症患者忌食海鲜、忌饮酒。

(长宁食药安办)

【活动预告】

## 仙霞街道社区党群服务中心 6月活动预告

“四史”学习教育

“学四史、看两会、悟发展”——

上海慧谷白猫科技园第二党支部主题党日

时间:6月15-17日

地点:上海慧谷白猫科技园第二党支部微信群

联系电话:62330526

学习党史“星星之火，我党何以燎原”——

三片区支部主题党日

时间:6月16日18:30

地点:仙霞街道党群服务中心(茅台路298号2楼)

联系电话:62335820

学习党史“追溯党的发展历程”——嘉麒一支部主题党日

时间:6月16日18:30

地点:仙霞街道党群服务中心(茅台路298号3楼)

联系电话:62330526

党课:以史为师,在学习历史中坚定“四个自信”,两新支部联合主题党日

时间:6月23日18:30

地点:仙霞街道党群服务中心(茅台路298号6楼)

联系电话:62335820

学习党史《伟大的开端》——社联会党支部主题党日

时间:6月24日

地点:社联会党支部微信群

联系电话:62335820

学习新中国史《摄影中国70年》——

东方世纪大厦党支部主题党日

时间:6月23日

地点:党群服务中心3楼

联系电话:62335820

“馨霞筑梦”行走中的党课——

参观淞沪抗战纪念馆——区域化党组织联合主题党日

时间:6月20日全天

地点:宝山区友谊路1号

联系电话:62335820

公益实践

“初心践行送清凉”,区域单位志愿服务进社区

时间:6月11日9:30—11:00

地点:虹纺居民区党群服务站(虹古路377弄25号)

联系电话:62335820

“微公益在路上——圆梦行动”第一季,点亮“微心愿”

时间:6月

地点:仙霞街道党群服务中心(茅台路298号3楼)

联系电话:62335820

远程教育

远教平台管理员培训暨学习交流分享会

时间:6月10日10:00

地点:线上

联系电话:62330526

【周到·美食】

## 一个披萨有 165 克芝士 水城路上的这家披萨店嗲得很!

古仔

萨鲁特披萨,是一个在长宁区小有名气的披萨店。2015年,在寸土寸金的长宁区,朱老板的第一家披萨店在水城路550号开业。如今,朱老板已经拥有2家萨鲁特披萨分店。朱老板本人也从同济大学毕业的IT男,成长为了一名职业披萨师。

“披萨是在我有了宝宝后,得来的创业灵感。为了能有更多的自由时间照顾宝宝,也为了做一些宝宝也能吃的健康食材,在经过市场调研后我决定开一家披萨店。”朱老板说道。

别看萨鲁特披萨店只有13平方米,店内所有的披萨都是纯手工制作。经低温发酵,手工揉制盘圆,再拍打成型,遵循严格的时间节点,最终制成孔洞适宜,外皮酥香,内里绵韧薄披萨饼皮。



芝士超多是萨鲁特披萨店圈粉无数的原因,也是店内披萨最大的卖点。一个普通的10寸披萨,会放足120克的进口芝士。而他们家主打的披萨,更是使用了165克的水牛芝士,这种芝士要用四公斤水牛奶才能提炼出一公斤。

三种进口马苏里拉芝士混合成的底芝士,然后是浓郁的帕玛森芝士,接着铺满水牛芝士切片。披

萨一经出炉,一定要迫不及待的送入口中,一口披萨吃到嘴里就像吃了一朵云,既软又有韧性。这时候再喝一口鲜榨的果汁,吃再多芝士也不觉得腻。

除了舍得放芝士,朱老板的其他用料也十分讲究。新西兰进口的黄油、法国进口的淡奶油、加拿大的面粉,所有的食材朱老板都要用最好的。

然而,昂贵的食材,地道的手艺,最终的定价却比想象中更实惠,一个包含10寸披萨、烤翅、鲜榨果汁的套餐仅需98元。店内共有9款披萨,均价在80元左右。

疫情期间,不少店铺的经营都受到了打击。但萨鲁特却凭借着超高性价比+超高口碑,拥有了不少回头客,有些距离太远的顾客,甚至不惜花高价闪送回家。听了古仔的推荐,你是不是也很心动?快来买它买它!

【周到·规划】

## 5年 2350.46 万元 仙霞网球中心运营权易主

古仔

近日,上海市仙霞网球中心运营权通过上海联合产权交易所的市场公开招募,以5年2350.46万元的价格,被上海久事体育产业发展(集团)有限公司摘得并实现10%的增值。

据了解,建成于1997年8月的仙霞网球中心位于西郊虹桥路1885号,交通便利,总占地面积达19950平方米,拥有四片符合职业比赛需要的高标准室外网球场和一个可容纳4000名观众并带有可开合避雨屋顶的室内中央球场。

仙霞网球中心曾连续四年成功



举办了ATP国际网球比赛以及WTA女子国际网球比赛,并举办了第十一届市运网球比赛和第八届全国运动会网球比赛。近几年,仙霞网球中心承担着青少年网球培训和网球爱好者训练使用的功能。

但与此同时,仙霞网球中心也

存在着运营机制陈旧、业务模式单一、场馆利用率低、财政负担重等问题。为推动场馆市场化改革,上海市体育局于2019年成立了上海市体育场馆设施管理中心,统一“做规划、建体系、定标准”,尝试借助产权市场的优势,通过公开招募寻找综合条件优秀的企业或机构来运营场馆,以实现场馆运营方式市场化、过程规范化和效益最大化。

上海联合产权交易所相关人士表示,有信心通过专业的市场化服务,吸引更多社会力量参与到体育场馆的建设及运营中,不断推动体育场馆运营机制的创新,满足人们日益增长的健身需求。