

“可不敢让孩子乱吃东西了”

听完专家的讲座后,家长们表示一定要“看好孩子的嘴”



关于食品安全,孩子们听得也很认真。 本报记者 王媛 摄

本报4月14日讯(记者 尹明亮 实习生 隋炜凤) 近期,上海的染色馒头事件再次引发大家对食品安全的关注,儿童食品安全更是牵动众人心。为此,14日上午,本报社区大讲堂专门邀请卫生监督方面的专家走进校园,向孩子和家长详细介绍了如何选购食品,注意饮食安全。

14日上午9点半,在洪家楼二小大礼堂内,300多名孩子和家长将礼堂挤得满满当当。本期大讲堂的主讲人、历城区卫生监督所综合科主任李艳首先从身边常见的事例讲起,分析了我国目前食

品特别是儿童食品的安全状况,并介绍了购买食品的安全知识和注意事项。

李艳表示,很多孩子都喜欢在学校周边买包装漂亮或色彩鲜艳的食品,但颜色好看并不一定好吃,部分食品甚至添加了可能会危害身体健康的物质。因此,在购买食品时,大家一定要认清包装上的QS标志,还要注意看它的生产日期、保质期、厂名等。

随后,李艳又向孩子和家长介绍了食物中毒的特征及如何提高自我救护意识等知识。哪些食品孩子吃了容易引起不适?不同

食品该如何区别烹制食用?李艳都用生动的事例一一进行了介绍。李艳表示,不管是孩子还是家长,都应该养成良好的生活饮食习惯,把住病从口入这一关,提高自我防范意识。

在一个多小时的讲座过程中,台上老师讲得生动,台下的家长、孩子听得认真。家长李女士一堂讲座下来,光笔记就记了四五页,“今天这位老师讲的东西都很实用,有些东西以前根本都没当回事,以后可不敢让孩子乱吃东西了,一定要看好孩子的嘴。”

讲堂笔记

食品是否安全 上网一查就知道

李艳表示,现在市场上卖的不少儿童零食都不符合安全规定,不少食品都来自不正规的进货渠道,属于三无产品。所以,平时购买食品及外出就餐时,尤其是市场上销售的小包装食品,一定要看清楚包装上的QS标志,还要注意看它的生产日期、保质期、厂名等。

此外,李艳还表示,我国从2002年4月就启动了儿童食品安全信用体系,如果是正规进货渠道购进的儿童食品,上网一查就可以查出该食品企业的详细资料。

吃甘蔗也要小心中毒

甜甜的甘蔗很受孩子们的喜欢,不过李艳提醒,买甘蔗要当心,甘蔗也不能想吃就吃,一旦吃不好还可能中毒。

李艳说,由于甘蔗一般都是入冬前收割,要经过冬天长期储存,到第二年春天淀粉都发酵成糖了才拿出来卖。这一过程中可能会产生霉菌,尤其是储存条件不好的情况下,受霉菌污染可能会比较严重。甘蔗虽甜,但吃了带霉菌的甘蔗就会中毒,

中毒症状从几分钟到十几个小时不等,主要症状是恶心、头痛、头晕,严重的视力模糊,出现幻觉,甚至会因呼吸衰竭而死亡。所以,李艳提醒大家,买甘蔗时一定要看好,要买新鲜的甘蔗吃。

喝豆浆一定要煮透

豆浆营养丰富,很多家长都喜欢给孩子喝。不过李艳提醒,喝豆浆也得注意,因为喝豆浆中毒的事情也时有发生。

李艳说,生豆中含有一种胰蛋白酶抑制素,如果加工豆浆过程中加热的时间不够就容易引起恶心、呕吐、腹部不适。所以加工豆浆时一定要充分加热,把豆浆彻底煮开后再饮用。若豆浆量较大或较稠,加热时一定要不断地搅拌,使其受热均匀,防止烧糊锅底。

李艳表示,现在不少人家用的都是打磨、加热一体的豆浆机,这种豆浆机连续加热,做出的豆浆一般没有问题。但外边市场上卖的豆浆大多都是用大的磨豆机磨好后再用大锅煮,部分商家可能会为了节约成本等原因,豆浆煮得可能不是很充分,家长如果买这种豆浆时一定要注意。

本报记者 尹明亮 实习生 隋炜凤

冲刺中、高考 快吃 忘不了

中美禹王 专业健脑

“忘不了”3A脑营养是国家卫生部批准的,具有促进脑细胞发育,明显改善记忆的功能性保健食品。

中美禹王生产的“忘不了”3A脑营养胶丸是天然海洋营养补品,其功效成分3A(DHA, EPA, DPA)是大脑所需的营养物质,“忘不了”3A脑营养胶丸运用现代先进技术提取、精制,并针对青少年学生的需要设计配方,采用先进生产工艺专门研制而成,青少年和在校学生,学习时期很

需要加强脑细胞的功能

明显改善记忆

“忘不了”3A脑营养胶丸能促进脑细胞的发育,从而明显地改善记忆能力,对于广大考生来说,在备考的特殊时期,在保证身体营养的同时还要注重对大脑营养的补充,帮助考生完成学业,实现理想。

“忘不了”3A脑营养胶丸促进脑细胞发育,明显改善记忆,助你考得好。

鲁食健广审(文)第011010095号

忘不了 助考买赠活动 正在进行中

数量有限 赠完即止!

- 活动药店及咨询电话:
- 济南市区: 98169727 漱玉平民大药房(洪楼店、西门店、工人新村店、王舍人店、槐苑店、和平店) 英雄山三九健康广场 董家镇大舜药店 郭店益健堂药店 平嘉大药店中润广场店 高新区健之源药店 颐和天泉药店(八一银座店、贵和商厦店) 章丘: 1310543514 健民大药店总店 济阳: 开元大药店(济北中学对过) 长清: 15098951200 南环路东方大药店 平阴: 漱玉平民大药房三好店(老一中对过)

● 明显改善记忆

● 补充大脑营养

● 缓解大脑疲劳

吃了“忘不了” 记忆真的好

宋楠溪 2010年苏南高考理科状元,考入清华大学

高三学习量很大,感到记忆力下降,精力不足,感到很疲惫。“忘不了”3A及时帮助了我,使得我的高三生活变得轻松,高效,发挥出了自己的水平,考上理想大学,愿大家也在忘不了的帮助下收获自己的梦想。

近视孩子“出大事” 济南家长乐疯了!

2010年,济南市中小学两大变化显著:一、校园门口警察、保安明显增多;二、戴渐进多焦点的人数迅猛增长,一个有趣的现象为证:以前家长们打招呼“又给孩子报什么特长啦?”近来家长们急切地攀比:“你孩子戴渐进多焦点眼镜吗?近视度数又降了多少?”

换副眼镜真能“控制近视发展,降低近视度数”?您别不信,听听12岁男孩怎么说——崂山中学徐浩翰的爸爸代表说:“前年爸爸给我配了眼镜,没想到一年度数就涨了200度,不上好几个同学戴了渐进多焦点,看黑板越来越清楚,游戏级别越来越高,看他们牛哄哄的,我也闹着让爸爸给换了副,哇塞!戴上度数立马息利止!现在度数不但一点也没涨,一年还降了150度!看网上打游戏,眼睛不酸不胀,一点儿都不累。”

向近视青少年普及渐进多焦点,作为今年近视治疗领域的一件大事,CCTV央视《健康之声》,CNTV中国网络电视台倾力推荐,声称换一副眼镜,挽救孩子一生视力,效果神奇,具体地说:300度左右的近视,若配戴及时,完全可以恢复视力;摘掉眼镜;600度以上或散光400度以下的混合性近视,经过一段时间配戴,视力逐渐提高,控制近视不再加深,原北京同仁医院院长刘

福源教授称:渐进多焦点“阻断近视根源,降低近视度数”只需两步:

第一步:解放睫状肌,确保度数不再加深。传统近视眼镜都是单点镜片,看远看近都由眼球变焦,使得睫状肌超负荷“劳累”,所以近视度数不断加深;渐进多焦点有多个光学焦点,镜片自动变焦,解放睫状肌,让它始终处于放松状态,这是度数不再加深的根本保证。

第二步:回缩眼轴,恢复视力。传统眼镜只适合孩子看清远处,但是在看近处(看书、写作业)时,睫状肌就会处于紧张状态,长期下去,使得眼轴拉长(变眼),使度数越来越高;渐进多焦点眼镜可以智能变焦,无论看远看近,睫状肌都呈放松状态,使眼轴逐渐回缩,所以“度数越来越小,视力越来越好”。

事实就是事实,笔者将走访到的第一手资料公布:

李晨宇:男,12岁,山东大胎小,2009年11月配镜,双眼各减75度

裴英华:女,9岁,洪楼二小,2010年2月配镜,双眼各减50度

徐浩翰:男,12岁,崂山中学,2009年2月配镜,双眼各减150度

李洪帅:男,12岁,向神小学,2010年2月配镜,双眼视力各提高一行。

沈佳辰:女,16岁,现已转至淄博一中,2009年12月配镜,双眼各减50度,……

我市渐进多焦点的受益者成千上万,版面所限,笔者不可能一一列举,但和以上五位青少年一样,他们有着相同的戴镜体验:

- 1.戴上感觉眼前一亮,视物更清楚;
- 2.一整天,眼睛轻松不疲劳,学习效率明显提高;
- 3.三个月视力检测,确实减镜50-100度;
- 4.一年以上,300度以下近视大都明显恢复。

让人欣喜若狂的是,孩子戴了渐进多焦点,学习成绩竟然普遍提高!听听家长怎么说:“以前戴的眼镜,时间一长孩子眼睛容易疲劳、二湿、酸胀、脑子犯困、迷糊,学习效率自然下降。渐进多焦点眼镜,长时间看书写作业,一点都不感觉到累,眼睛非常轻松,聪明才能脑快呀!”

另讯:由中国关工委发起的《全国百市千校护眼健康行》大型公益活动济南站正式启动,开始特惠普及渐进多焦点眼镜,“好视力”渐进多焦点以其过硬的品质,荣幸的成为此次活动的唯一指定护眼品牌,4月17日前,打进电话,免费治近视(价值600元)现在配镜最实惠!好视力爱眼热线:0531-66683738,66683739