

# 一支雪糕10种添加剂

本报5月20日讯(记者段学虎) 夏季到来,雪糕又成为人们日常消暑降温的最常见的冷食。近日,记者调查发现,一只普通的雪糕竟然有多达10种食品添加剂。主要包括种类繁多的着色剂、防腐剂和增甜剂。

20日,记者在东营府前小区一冷饮零售摊上购买了一支由国内某著名生产厂家生产的雪糕。摊主告诉记者,随着夏天到来,雪糕的销量开始越来越好,购买人群基本都是年轻人,“特别是孩子,有些孩子几乎每天都来

买。孩子们选雪糕一般主要是两个标准,要么好看,要么口味独特。”在包装袋上的配料表上配料有20多种,而仅食品添加剂一项就包含10种不同种类的成分,记者查询得知,这些食品添加剂主要作用为防腐防化、增甜和增

色。几乎全是服务于雪糕的外观和口味,个别防腐剂如果多使用对人体可能存在危害。一种名为刺槐豆胶的添加剂,主要是服务于雪糕的防化,但是,相关资料显示,该物质的有毒与否尚无定论。而另一种名为柠檬黄的

食用色素,儿童如果过量摄入将可能对智商产生轻微影响。一位摊主告诉记者,“每种雪糕的配料都差不多,现在只要有品牌的,人们根本不在乎这个。”

据此记者查询了相关专家,据了解,食品添加剂

并不等同于违法添加物,市民不必对其谈之色变,但是购买食品时还是应尽量购买食品添加剂较少的产品,颜色过于鲜艳、味道过浓和口味比较独特的产品一般为食品添加剂比较多的食品。

## 适合夏季消暑小饮品做法推荐

夏季到了,市民们开始大量饮用冷饮、雪糕等消暑食品。新使据医疗部门检测,冷饮的营养作用很小,大量的进入消化道将影响消化液的分泌及胃肠功能,影响人体的吸收功能,并易造成肠道感染,出现食欲下降,腹痛腹泻及发热等症状。在这里推荐两种居家自制的健康小饮品,消暑的同时又能喝出健康。

### 红酒木瓜饮



**主料:**木瓜1/2个、红酒100ml、蜂蜜少许  
**做法:**  
1、木瓜洗净,去皮、去籽,切成1厘米见方的小块;  
2、将木瓜块放入搅拌机,加入15ml清水;  
3、充分搅打成木瓜糊;  
4、调入少许蜂蜜,搅拌均匀;  
5、加入红酒,搅匀,表面撒少许木瓜粒即可。  
**特点与功能:**木瓜富含17种以上氨基

酸及钙、铁等,还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。半个中等大小的木瓜足供成人整天所需的维生素C。木瓜在中国素有“万寿果”之称,顾名思义,多吃可延年益寿。  
**注意事项:**喜欢浓稠口感的,可加大木瓜用量,红酒的口味各不相同,可根据自己所用红酒的口味增减红酒的用量,蜂蜜的用量根据自己的口味调节,但是加多了太甜可能会失去清爽的口感。

(本组稿件由本报记者 段学虎 整理)

### 山药番薯糖水



**主料:**小番薯1个、山药1根、红枣5个、冰糖  
**做法:**  
1、将山药丁、番薯丁和洗净的红枣一起放入汤盅;  
2、将汤盅加入适量水放入微波可用蒸笼,冷水起锅,中高火蒸18分钟;  
3、加入冰糖,继续中高火蒸18分钟,至冰糖溶化,搅匀即可食用。  
**特点与功能:**红薯有助于预防心血管疾

病。钾有助于人体细胞液体和电解质平衡,维持正常血压和心脏功能。山药有利于脾胃消化吸收功能,不论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用。临床上常用治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症,还可益肺气,养肺阴,治疗肺虚咳嗽久咳之症。  
**注意事项:**番薯不要选择粉面的,要脆甜的品种,隔水蒸,可以使汤水更清澈,冰糖可以换做白砂糖,根据个人口味调节。

## 几种上火的食物疗法

夏季到了,天气变热,人们的身体也开始随着天气变得易上火,是药三分毒,最好的办法还是食物疗法,用日常饮食调解上火。

### ◆口腔溃疡:

多吃绿豆和芹菜。夏季口腔溃疡、咽痛咽干,可能是吃了太多温热性的食物,如荔枝、桂圆等导致。中医认为,口腔溃疡是上了“心火”,要少吃温热性的食物,多吃些凉性食物,如苦瓜、绿豆、芹菜等。

### ◆便秘腹胀:

少冷饮,多蜂蜜。天气太热,不少人每天都会多吃点冷饮,结果饭菜没吃多少,却老是便秘腹胀,还会感冒。这是因为吃太多甜食导致“胃火”过旺。

此时应多食富含纤维素的蔬菜,少吃甜食,尤其是甜的冷饮。蜂蜜能润肠燥、解毒,适当多喝蜂蜜水很有好处。另外不妨尝试一下蜂蜜决明饮:用决明子加水大火煮沸,小火煮30分钟后,调入蜂蜜饮用。

### ◆头晕口臭:

不要过腻过酸。口臭大多是因为吃的东西过腻,消化不良,最终在胃里发酵而引发的。

中医认为口臭是“肝火”太旺的典型表现,因此要在饮食上远离过腻、过酸、煎炸食物及辣椒、羊肉、海鲜、肥肉等。

### ◆脾胃上火:

多喝莲子银耳汤。夏天晚上,不少人喜欢在街边大排档喝啤酒,吃烧烤、麻辣烫。可时间久了,就觉得浑身无力、头昏脑涨、胃也不舒服。这是典型的脾胃“上火”。给脾胃降火,首先不能暴饮暴食,饮食要注重平衡和清淡。暴饮暴食容易造成胃负担,肉类和蔬菜要平衡,煮菜时不要放太多油盐。

另外,睡觉前尽量不要大吃大喝,更不要吃刺激性大的食物,尽量晚上11点前睡觉。最后,多喝水,一天至少喝6杯,大约1500毫升的水。可以多喝温肺益气的莲子汤加上滋阴降火的银耳,也会很有帮助。

(本组稿件由本报记者 段学虎 整理)

## 计生在线

### 计生随访服务受欢迎

丁庄镇计生服务人员对新婚夫妇进行优生优育指导;帮助孕期育龄妇女安全度过孕期;了解产妇及婴儿的健康情况和需求;对术后人员进行指导,防止并发症的发生;常用药具人员劝其及时就诊。(任景荣) 丁庄镇计生服务“三进村” 丁庄镇计生办推行计生服务“三进村”活动。利用村广播、人口学校宣传计生政策;携带B超对安排生育优生优育监护;避孕药具发放到户等。(任景荣 马保功)

### 丁庄镇计生协实行村村张贴领导

丁庄镇计生协实行村村张贴领导接访告示牌、村村开辟信访法规宣传一条街,等“五个一”制度,降低了计生信访案件的发生率。今年1-5月份,全镇计生信访无发案率。(马保功)

### 丁庄镇开展“四承诺”活动

丁庄镇计生办积极开展温情、便民、放心、健康服务的“四承诺”服务活动,文明上岗,执法,帮助育龄群众解决健康、生育等困难,架起政府与群众的“连心桥”。(马保功)

### 丁庄镇计生协开展关怀育龄群众、

独生子女、基层计划生育干部生育关怀“零距离”服务行动,为计生服务家庭开展多种形式的精神慰问和生活扶助,为广大计生协会会员开展

有针对性的服务。(夏金花 宋福梅) 计生服务突出“四早”

丁庄镇家庭幸福指导突出四早。一是早部署、早动员。二是早宣传、早教育。三是早行动早检查。四是早规划、早促进。(夏金花 宋福梅)

### 计生宣教融入新农村建设

丁庄镇结合全镇环境卫生综合整治活动的有利时机,一改过去就口号喊口号的单调的宣传方式,让计生宣教工作融入社会主义新农村建设的之中。(夏金花 宋福梅)

### 丁庄镇计生“五落实”

丁庄镇计生办积极开展“以人为本搞好事”活动,解决群众最关心的问题,落实计生政策,落实孕产期保健、落实补救措施,落实避孕措施”知情选择”等“五落实”服务体系深受好评。(夏金花 宋福梅)

### 丁庄镇民主评议提升计生服务

丁庄镇组织人大代表和政协委员对各村居的计划生育工作进行民主评议,内容包括优质服务及规范化建设等方面。评议结果与村干部的工资待遇挂钩,促进了计生服务水平提高。(夏金花 宋福梅)

### 丁庄镇婚育文化氛围浓

丁庄镇采取多项举措加强新型婚育文化建设,各村统一建起了人口文化大院和婚育文化一条街等。通过举办婚育文化等活动,进一步丰富了婚育文化内容。(李艳飞)

### “四进”构筑宣传新模式

丁庄镇围绕稳定地生育水平,以

“双进”宣传的形式,大力倡导婚育新风,转变群众的婚育观念。新型表语进镇,通俗易懂;免费发放宣传品进村;文艺节目进村;落实各项优惠政策,上门服务;上门入户送温暖。(李艳飞)

### 强化计生工作

丁庄镇计生办围绕“三抓”开展工作,取得显著成效。抓培训,每月例会组织计生专干进行培训;抓服务,积极主动上门服务;抓奖惩,落实责任,严格兑现奖惩。(李艳飞)

### 开展计生优质服务工作

丁庄在计生服务工作中努力做到“四个一”:营造一个良好的社会氛围;落实一项帮扶措施;上好一堂计生课;抓好一次随访服务。(李艳飞)

### “三项工作机制”促和谐

丁庄镇建立“离任保障、定期走访和个别谈话、工作移交”三项工作机制,落实离任村计生专干主任的思想工作,确保工作持续开展,推动计生工作再上新台阶。(李艳飞)

### 推进生育文明主力新农村建设

丁庄镇在深入开展婚育新风进万家活动基础上,引导群众树立文明健康新观念。该镇在开展婚育新风进万家的活动中,倡导生育文明,树立优生优育等婚育观念,使村容村貌焕然一新。(李敏田 吴晓燕)

### 婚育新型文化进万家

近年来,丁庄镇采取多种宣传方式,进机关、进社区等,还建立了“国策墙”、“宣传栏”等阵地。街道计生办编印了《婚育新风故事集》,免费发放

到家家户户。(李敏田 吴晓燕) 六措施力促计生

丁庄多措并举促计生工作,降低统计误差;查环孕孕为核心,开展两村工作;强化干部责任为保障,落实村民自治机制;开展独生子女家庭补助工作,关爱纯女户家庭;提高计生服务水平;突破两非案件查处,降低出生人口性别比。(李敏田 吴晓燕)

### 计生不断线

丁庄镇计生办、人武部创新外出民兵计生管理模式,实行“一网三库管理”。利用全国流动人口计生信息交换管理网和全镇民兵基础信息库等对外出民兵婚育情况进行监控,形成“兵走千里不断线,落实国策作贡献”的新机制。(李敏田 吴晓燕)

### 狠抓源头促整治

丁庄在“加强源头管理推进优质服务”整治中,成立“加强源头管理推进优质服务”小组,形成“村干部负总责,计生协会当骨干,村民群众做主人”的计生格局。(李敏田 吴晓燕)

### 加大流动人口管理力度

丁庄镇专门制作了流动人口服务管理流程,深入各企业、园区开展宣传咨询活动,指导流动人口自觉接受计生免费服务。(宋维智 马秀英)

### 计生服务管理受到好评

丁庄镇计生办设立了“计生温馨话室”,解答群众在计划生育、生殖健康方面的“难言之隐”,截至目前,已接待群众120余人次,提供合理建议和方案200多条。(宋维智 马秀英)

### 加强核对信息一致

丁庄镇计生统计严格做到“清、实、准”:底子清,档案、报表、卡册实行集中整理校对,统一登记造册;情况实,认真核对已婚育龄夫妇信息,做到上门登记一户不漏,信息内容相互一致。(宋维智 马秀英)

### 弘扬生育文化

丁庄镇计生协主办了“移风易俗,弘扬新型生育文化”主题活动,现场解答群众在计生方面的疑问,并通过展示宣传展板等方式,倡导男女平等的新风尚。(宋维智 马秀英)

### 标语带来宣传气息

丁庄镇在各村显耀位置刷新计生宣传标语,街道办事处在辖区开展了清理规范人口计生标语口号活动,以新式标语口号取代了低劣、粗俗的标语口号。共清理低劣标语1020条,更新标语5000余条。(宋维智 马秀英)

### 加大“五位一体”服务

最近,丁庄镇在计生工作中推行“五位一体”管理模式,使社区各村级共同参与社区服务和管理,进一步提高了社区计划生育管理工作水平。(马秀英 宋维智)

### 落实长效节育措施

丁庄镇计生办多措并举,杜绝违法生育现象的发生。做好冬季育龄妇女健康查体工作,确保育龄妇女查体率达100%;在辖区内大力开展计生有奖举报活动;认真清理清查流动人口;引导刚生育后的育龄妇女主动落实长效节育措施。(马秀英 宋维智)