

食品安全国标明年启动修订

明年年底前将确定立项

近日,卫生部发布食品安全清理工作方案,推出了食品安全国家标准制定和修订工作的时间表。明年年底前,将确定食品安全国家标准立项,启动食品安全国家标准制定和修订工作。

卫生部提出的工作目标明确,到2013年底,我国将完成对食用农产品质量安全标准、食品卫生标准、食品质量标准以及行业标准中强制执行内容的分析整理和评估工作,提出现行相关食品安全标准或技术指标继续有效、整合或废止的清理意见。

据介绍,清理工作重点是对现行食用农产品质量安全标准、食品卫生标准、食品质量标准和行业标准强制执行内容进行对比分析,找出存在的矛盾、交叉、重复等问题,明确现行食品安全标准中属于食品安全的指标,分析提出处理意见,为整合

食品标准奠定基础。

按照计划,今年10月,我国将成立食品安全清理工作领导小组和清理专家组,征集标准文本,研究标准框架;12月底前,各工作组确定本专业标准清理原则,对各部门提交的标准目录进行筛选;2013年1月至2013年8月开展清理工作;2013年5月底前,对现行食品安全标准进行指标对比分析,按照清理原则提出清理工作意见;2013年12月,根据食品安全清理工作结果,确定食品安全国家标准立项,启动食品安全国家标准制定和修订工作。

(来源:《新京报》)



秋季养生食材大搜罗

四季都需养生,但由于夏季人体损耗过大,因此秋季养生好过冬,已经成为很多人的养生理念。药养不如食养,为您推荐几种秋季养生食材,并推荐几道简单易做的秋季养生餐点。

5种食材过好秋季养生关

藕

莲藕开胃清热,润燥止渴、清心安神。它富含铁、钙等微量元素和植物蛋白质、维生素以及淀粉,有明显益血益气的功效,也可增强人体免疫力。

莲藕的食用方法“生熟两相宜”。作为水果生吃的,味道甘甜、清凉入肺;和糯米、蜂蜜一起蒸,粉糯透明,软糯滑润,是秋季美味小菜;和排骨炖汤,健脾开胃、营养丰富,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

枸杞

枸杞具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效,而将枸杞根煎煮后饮用,能够降低血压。

但是,由于枸杞温热身体的效果相当强,患有高血压、性情太过急躁的人最好不要食用。相反,若是体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

百合

百合含有丰富的蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁及维生素等,是老少皆宜的营养佳品,而且百合具有明显的镇咳、平喘等作用。

大枣

大枣不光是甜美食品,还是治病良药。大枣性味甘平,入脾胃二经有补气益血之功效,是健脾益气的佳品。

不过,大枣虽然味甘、无毒,但性偏湿热,故不能多食,尤其内有湿热者,多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。

红薯

红薯含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分,还含有丰富的镁、磷、钙等矿物质和亚油酸等。

2款汤羹去燥润肺好健康

五汁饮

功效:去除体内火气、消渴除烦、滋阴润肺,可以迅速补充体力。

做法:1.先将梨切成块,荸荠切成块,藕切成条,甘蔗也切成条;2.将麦冬放进锅内,加水300至500毫升,中火煮10分钟左右;3.煮麦冬的同时,将藕块、梨块、荸荠块和甘蔗一起放入榨汁机中打出汁;4.麦冬煮好以后,捞出麦冬,把麦冬汤倒进碗里,最后加入榨好的汁,“五汁饮”就做好了。

银耳莲子羹

功效:可以清热养阴。做法:银耳25克,莲子50克。用水将银耳、莲子洗干净入锅中,加水煮至银耳熟烂,加冰糖或白糖溶化,早晚各食1小碗。

(来源:《福州晚报》)

四种好吃又养颜的美食

1. 柠檬

柠檬是一种富含维生素的水果,含维生素C、维生素B1、B2等。维生素C能使皮肤变得光滑、细腻、白嫩、丰满,所以是一种理想的美容食品。柠檬中含有较多的柠檬酸。这种酸不仅能促进胃液分泌,帮助消化,而且能中和碱性,可防止色素沉着,对皮肤具有漂白作用。用柠檬汁液洗脸可使皮肤保持滑润健美。

用柠檬汁洗头,可促进头发的生长发育,因为柠檬酸能中和头发中的碱性成分,从而起到护发作用。柠檬皮中含有胶质成分,将柠檬皮切开后泡在水中,用其淋浴,可使皮肤光滑、滑腻,柠檬具有生津、止渴、祛暑作用。

2. 苹果

苹果是一种低热水果,其营养成分可溶性大,易被人体吸收利用,享有“活水”和“水果皇后”之美称,是很好的美容护肤品,经常食用既可减肥,又可使皮肤润细嫩。

此外,苹果还具有减肥作用。国外学者研究发现,苹果有减低血清胆固醇和减肥作用。因为苹果中含有果胶质,是一种可溶性纤维质,有助于降低胆固醇。研究发现,经常吃



苹果的人,胆固醇含量比不经常吃苹果的人低20%左右。苹果中还含有较多的粗纤维,它们在胃中消化较慢,具有饱腹感故可以减肥。

3. 大白菜

大白菜是我国北方冬季的主要蔬菜。它具有营养丰富、菜质鲜嫩、清爽等特点,不仅是日常佳蔬,还具有药用价值,对人体有很好的保健作用。另外,特别值得推荐的是,大白菜中维生素E的含量比较丰富,因此是一种能防治黄褐斑、老年斑的美容养颜蔬菜。因为维生素E是脂质抗氧化剂,能够抑制过氧化脂质的形成。皮肤出现色素沉着,老年人的

老年斑,就是由于过氧化脂质增多造成的。所以,常吃大白菜,能防止过氧化脂质引起的皮肤色素沉着,抗皮肤衰老,减缓老年斑的出现。

4. 香菇

香菇的营养成分非常丰富,对人体健美和营养皮肤都十分有益。常食这种高蛋白的食用菌,可不断地补充人体组织的“建筑材料”,使皮肤得到营养而滑润细腻,毛发得到营养而乌黑亮泽。香菇中所含的微量元素及丰富的维生素B2、D及维生素A原,都是容颜悦色、护发养发的好材料。因此,香菇是美肤佳品。

(宗和)

秋季饮食 寻找清肠夫



第一大类 蔬菜

所有新鲜绿叶蔬菜对付便秘很有效,因其富含膳食纤维。绿叶菜多为碱性,可中和糖、肉、蛋及代谢中产生的过多的酸性物质,使体液保持弱碱性,从而清除血液中有毒物质。

第二大类 水果

可选食柠檬、橘子、柚、葡萄、甘蔗、青梅、苹果等。水果味道虽多呈酸味,但在体内代谢过程中能变成碱性,并能使血液保持碱性,特别是它们能将积累在细胞中的毒素“溶解”,最终排出体外。

第三大类 豆类

豆类不仅富含蛋白质,黄豆、黑

豆、青豆之外的杂豆中都是富含淀粉类食物,膳食纤维也较多。豆类中红小豆含较多皂角甙,可刺激肠道,因此它有良好的利尿作用,能解酒、解毒,对心脏病和肾病、水肿均有益,它含有较多的膳食纤维,有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。

第四大类 菌藻

菌藻类食物有香菇、海带、紫菜、黑木耳等具有植物化学物质,可防癌抗癌,排出体内重金属。特别是海带和紫菜,它们含大量胶质,能通便促使体内放射性毒物排出体外。肿瘤患者接受放疗时多吃海带有益,它属碱性食品,可净化血液。

第五大类 茶类

茶中有许多解毒因子,易与血液中有毒物质相结合,加速从小便排出。常饮绿茶能防癌和降血脂。吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁伤害。眼下秋冬季节,普洱茶是不错的选择,其性温和,暖胃不伤胃,熟普洱茶尤为明显。普洱茶可降血脂,许多医学实验证明,持之以恒地喝普洱茶能降低血脂达30%(视个体而不同),一项实验中,医院给20位血脂过高患者,每天喝3碗云南沱茶,一个月后发现,患者血液中的脂肪几乎减少了1/4,而饮同样数量其它茶的患者血液脂肪则无明显变化。由此看出,普洱茶在降血脂方面有着特别功效。(宗和)



在10月18日到23日举行的第二届全国烹饪大奖赛上,金岭国际大酒店的行政总厨谭昭君以精湛的厨艺,战胜来自全国27个省市区的260名烹饪高手,凭借金岭养生松茸汤和桂侯焗南瓜这两道热菜,夺得本次大赛最高奖——特金奖。图为谭昭君正在厨房献艺。(嵇磊)

招募美食达人

您是不是经常为亲人做出可口的饭菜而感到欣慰,您是否经常为爱人做出爱心创意的饭菜而感到欣喜若狂……只要每道菜品用心做,都会赋予它们特殊的意义。厨房达人们,本报开设“百姓厨师show”栏目招募厨房达人啦,您就不要藏着掖着了,拿出您的“看家”饭菜,让更多市民了解、学会它们的做法。

同时,只要跟美食有关,您就可以投稿,把那些给您留下深刻记忆的美食分享给大家,让广大读者一起分享您的美食心得。

我们的联系方式:

电话:15550546000 15990987396
邮箱:qlwbcanyin@126.com(请您留下详细联系方式)

主办:齐鲁晚报·《今日黄三角》
协办:东营市绿色餐饮商会