

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三
健康

远离烹饪坏习惯,吃得才健康



和色泽。其次,炒完菜后锅底会出现棕色或黑褐色的黏滞物,当它被连续加热后,可能产生苯并芘等致癌物,对人体健康不利。

因此,建议大家每炒完一道菜将锅清洗干净后再炒下一道。虽然耗时,但可以减少有害物质的产生,还能防止下一道菜的口感和卖相受到影响。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

坏习惯 1: 抹布混用不消毒

很多人喜欢边做饭边清理厨房的台面,既保持卫生又节约时间。但他们往往习惯用一块洗碗布,就将所有需要清洗的东西都搞定。殊不知,这样的行为会引起细菌的交叉感染,危害健康。因为厨房里的抹布,大多时候被随手摺在水池边或操作台上。在潮湿的环境下,抹布就会成为细菌的温床。中华预防医学会发布的《中国家庭厨房卫生调查白皮书》显示,对抹布的抽样调查中,单块抹布细菌总数最高达到约5000亿个。

建议用完抹布后将其清洗干净,并用沸水煮20分钟~30分钟,也可用家用消毒液浸泡30分钟,或放入微波炉内高温档加热1分钟。其次,过于油腻的抹布要及时淘汰。此外,厨房抹布还必须按需求分开使用,做到“专布专用”,避免细菌交叉感染。

坏习惯 2: 生熟不分染细菌

许多生食可能带有沙门菌、副溶血弧菌、致病性大肠杆菌等致病菌,需要经过加热处理后才能食用。但如果在加工、贮存过程中不注意将它们与熟制食品分开,如用切过生食的刀和砧板切熟食品,盛过生食品的容器未经洗净消毒就用来盛放熟食品等,就有可能将生食品上的细菌、病毒、寄生虫卵等致病微生物污染到熟食品,从而导致细菌交叉感染。在厨房要注意生熟分开。如在储存、加工食物时,应使用两套刀具、器皿、案板等,分别处理生、熟食品,不能混用。实在没有两套刀具、器皿、案板时,应用清洁的工具和器皿先处理熟食,再处理生食。

坏习惯 3: 炒菜油温烧到冒烟

许多人认为必须把油烧到冒烟时才能炒菜,但这其实是一个烹饪误区。食用油烧到冒烟时,温

度一般达200℃以上。一方面,在这种温度下,人体所需的各种脂肪酸多被氧化破坏,油脂中所含的脂溶性维生素也被大量破坏,从而使食用油的营养价值大大降低。另一方面,油温过高时,也会破坏食材的营养,如蔬菜中的水溶性维生素在高温下大部分会被破坏,尤其是维生素C在温度高于70℃时就会被大量破坏。更严重的是,食用油的温度高于发烟温度时,会产生多种有害物质,包括甲醛、苯并芘等致癌物质。超过发烟温度的幅度越大,产生的有害物质越多。因此,炒菜时应把油温控制到6、7成热左右(即手面能够感觉到它的温度的时候,大概150度左右)。

坏习惯 4: 炒菜后不刷锅接着炒

有人为了省事或觉得锅比较干净时,就会不刷锅直接做下一道菜。如“刚炒完个鸡蛋再炒个蔬菜”,不仅免去洗锅,还可以节约用油。首先,这样做会影响味道

吉林行
吉林省科协 城市晚报社
主办
2019年第213期 总第679期

健康与饮食有着莫大的关联,就算吃的食材质量、搭配方式很考究,但要是有一些烹饪坏习惯,在家做饭可不一定比外卖更安全。快看看你中招没?

不忘初心 牢记使命 身边的初心使命

脚踩泥土践初心

——记白山市江源区砬子镇党委副书记、镇长贾贵波

“把全镇建设得有声有色,产业项目红红火火,环境卫生日渐改善,百姓生活幸福美满,这就是我的初心和使命。”白山市江源区砬子镇党委副书记、镇长贾贵波,以踏石留印、抓铁有痕的韧劲,在砬子镇留下了奋斗的足迹。

1995年,刚毕业的贾贵波带着满腔热忱和抱负来到砬子镇工作。2014年,他再一次回到砬子镇,面对这个熟悉的地方,他向镇党委班子作出了庄严承诺:“我对这里土地、百姓有着深挚的感情,我将努力同各位班子成员一起把砬子镇建设得更好,让百姓生活得更好。”

砬子镇所辖的3个行政村,有两个被列为省级建档立卡贫困村。如何带领贫困户脱贫致富,他给自己安排的第一项任务便是全面掌握镇情民情。访问了多少群众、进行过多少次调研、召开过多少次交流会,他自己也数不清,只留下好几本记满了各种问题的笔记本。

“产业扶贫是扶贫的核心和关键,是实现稳定脱贫的必由之路和根本之策。”这是贾贵波笔记本上的一句话。

“刚到任时,砬子镇村级集体经济还是全镇发展的一块短板,只有八宝村黑木耳种植一个实体性经营项目,规模不是很大,还经常

受到散户低价冲击。”面对当时砬子镇严峻的发展形势,贾贵波一筹莫展。经过多次与党委班子成员沟通交流,他以江源区委创新实施的“区域化联建”工程为契机,组织八宝村、砬子村成立联建党总支,联合建起吊袋黑木耳种植大棚。

在贾贵波的带领下,砬子镇不断发展壮大村集体产业项目,20栋木耳大棚建设起来,年种植黑木耳40万袋,带动两村贫困户77户113人增收。2018年,在他的积极推动下,又先后建设了“百亩蒲公英种植”项目和投资1.4亿元的20兆瓦光伏发电项目,将实现贫困户年增收

3000元。从集体经济薄弱到如今每个村都有稳定的项目收入,不仅为砬子镇振兴发展铺平了道路,也点燃了群众脱贫致富的希望。

“感谢贾镇长带领我们脱贫致富,现在日子过得越来越红火,对未来充满了希望。”家住砬子镇八宝村的张大娘,曾靠种地、卖豆腐为生,收入微薄。贾贵波主动找到她,为她谋划了绿色健康有机蔬果种植项目并帮其联系销路,今年张大娘又扩大了蔬果种植规模,收益更加可观。

集体经济发展的“泵阀”启动后,贾贵波还将目标定在村党组织活动场所升级改造上。

他多次与国土、住建等部门沟通协调,终于,3个新村部在2018年全面开工建设,并于今年全部投入使用,每个村部平均面积达到400平方米。同时,他还致力于恢复沉陷区生态,改善当地环境,成功争取“山水林田湖草”项目,让沉陷区土地焕发生机。

脚下沾有多少泥土,心中就沉淀多少真情。5年来,贾贵波以踏实肯干的工作作风、无私奉献的人格魅力、以人为本的先进理念,为砬子镇的发展振兴倾注了满腔热情,用自己的实际行动践行着共产党员的初心使命。
/ 吉林日报记者 洪铭璐 报道

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

在逸康苑不会感到寂寞

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

老人离开家庭来到养老机构,目的就是享受“群居”“群乐”生活方式,大家在一起开开心心,每天下下棋、练练书法、唱唱歌、跳跳舞、品品茶、看看书、散散步……人生其乐无穷,老年生活丰富多彩,这才是最美人生、最幸福的年华。这一切,正好是逸康苑养老康复中心最精彩所在,这里的文化娱乐生

活不仅样样都有,而且有声有色,老人们在这里生活得乐不思蜀,就连大年三十也不回去。

刚见到陶阿姨是在逸康苑门口的保安室,她正在保安室门口在本子上记录进出车辆的信息,闲暇时就和逸康苑的保安以及身边的朋友聊天,分享着彼此的快乐。

86岁的陶爱珍阿姨,家庭条件优越,147平米的房子只有陶爱珍老人和女儿、姑爷三个人住,在家里陶爱珍老人还有自己的专属卫生间。可即使每天住着大房子,陶阿姨仍“梦想”着去养老院住,女儿和姑爷都很不理解陶阿姨,为什么家里条件不差,陶阿姨却

非要去养老院住呢。原因就是陶阿姨本身就是一个爱热闹的人,女儿、姑爷平时都有自己的事,陶阿姨在家实在是太寂寞了,所以陶阿姨一逮住机会就央求女儿让她去养老院住。耐不住陶阿姨的软磨硬泡,陶阿姨女儿终于同意了。

陶阿姨是2017年12月份入住逸康苑的,据了解陶阿姨之前还住过别的养老院,但是由于环境不好,又没有活动场地,陶阿姨只住了11天就离开了,后经人介绍来到逸康苑,陶阿姨一眼便相中这里当天办了入住手续,第二天就搬进了逸康苑,生怕自己的女儿反悔。

入住逸康苑之后,陶阿姨的每一天都很充实,每天早上五点半起床,做早操,吃完早饭休息一会后就去多功能活动厅给参加活动的老人们计分,除了这些陶阿姨还是逸康苑的义工,陶阿姨的职务包括记录进出车辆信息、观看监控,有突发事件第一时间联系工作人员以及徒步的快队队长。此外陶阿姨还结交了很多新的朋友,大家都说陶阿姨就是他们的“开心果”。还给陶阿姨起了很多外号“草上飞”“淘气”“陶三快”……陶阿姨对我说:“在家的时候总感觉心里空落落的,现在我的心里是满满的,充满了阳光,充满

了快乐!”

陶阿姨表示,自己之前因为不小心摔倒,导致胸部软组织受伤,严重的时候翻身都翻不了,来到逸康苑以后已经一年多没犯病了,陶阿姨把这归功于自己每天在逸康苑的锻炼。“我是现在逸康苑里唯一一个不用吃药的人,连李院长看到我都说我比来的时候还年轻。逸康苑真的是个好地方!”

记者关盈报道
长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会
电话:81062777
15584189955