

春节宅在家,囤点好吃的

春节长假即将来临,喜欢宅在家的小伙伴,都会囤点好吃的。但食物囤多了,容易忘了吃而变质腐坏。市民需合理囤货,多关注食品包装上的一行小字——食品保质期,就能避免浪费的情况。

什么是食品保质期?

根据《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2011),食品保质期指预包装食品在标签指明的贮存条件下,保持品质的期限。只有预包装食品会标注保质期,而散装食品是没有的,之所以如此,是因为后者加工及储存条件复杂,且一般情况下建议尽快食用。

需要提醒的是,即使有保质期的预包装食品,也需要按照指明的贮存条件保存,比如需要冷藏、冷冻的食品,如果仅仅室温保

存,可能未超过保质期也会腐败变质。

现有食品保质期的标识方式有多种,如:最好在XX日期之前食(饮)用,XX日期前食(饮)用最佳、保质期(至)XX日期、保质期XX个月/天。因为预包装食品从出厂到销售也需要一定的时间周期,建议消费者购买的时候注意当时离保质期还有多长时间。

哪些食品适合作为“储备粮”呢?

泡面:袋装和碗装的保质期一般6个月,有些用料丰富的可能3个月;
可乐等碳酸饮料:保质期9—12个月,不同包装和不同品牌的保质期不一样;
饼干:保质期为8—12个月;
大米:保质期为3—12个月;
自热小火锅:保质期为6—9个月;
高温灭菌牛奶:保质期为6个月,巴氏

杀菌的鲜牛奶为4—7天;

糖果、巧克力:保质期为3—6个月。

小贴士:如果是散装食品,如肉类和水产品等一定要冷冻保存,蔬菜、菌菇类食品容易腐败,不建议长时间常温存放,也不建议拿冰箱当保险箱去囤货。囤食品需有度,预包装食品在购买和食用前一定要注意保质期。

吃了超过保质期的食品会有啥危害?

一是食品风味可能发生改变,比如口感等不如保质期内的;二是食品加工过程并不是完全无菌的,超过保质期的食品可能被细菌污染,尤其在潮湿的梅雨季节,更容易腐败变质,误食可能危害身体健康,导致疾病。

来源:上海疾控



了解酒精依赖综合征

你听说过“酒精依赖综合征”吗?许多人原本只是想借酒助兴或借酒缓解压力,不料却产生了酒精依赖。

为什么喝酒会上瘾(形成酒依赖)呢?

酒精的乙醇分子是一种亲神经物质,能够缓解紧张焦虑,使人暂时脱离烦恼。和毒品比起来,酒精貌似温和,但是长期饮用容易成瘾,带来的危害不容小觑。

酒依赖临床特征有哪些?

酒依赖临床特征主要有两方面:一是心理依赖,即渴望饮酒,不喝难受,喝了舒服,因此主动找酒喝、偷酒喝,不分时间和地点饮酒;二是躯体依赖,长期饮酒形成酒依赖者,一旦停饮后身体会出现各种不适,如手抖、坐立不安、烦躁易怒、失眠等。

酒精是怎样代谢和致病的?

酒精进入胃肠道,被吸收后通过血液进入大脑及人体其它各个器官,在肝脏被分解代谢。酒精代谢需要乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的参与,最终转化成能量、二氧化碳和水。但是在这个过程中,身体组织器官会受到酒精的伤害,特别是长期大量饮酒,积小害成大害,会导致各种躯体疾病和精神疾病发生。

饮酒真的和精神问题有关吗?

酒精会导致精神疾病,这是不争的事实。据世界卫生组织估计,在中国男性中,酒精使用障碍患病率为6.9%,女性为0.2%。部分地区酒精所致的精神障碍患者在精神科住院患者中占比达5%—10%。

急性酒精中毒会产生什么样的后果?

急性酒精中毒,指摄入超量酒精后出现的短暂状况,导致意识水平、认知、知觉、情感或行为、其它心理生理功能发生紊乱。醉酒后大脑处于高度抑制状态,会出现醉倒不起、呕吐、便

溺全然不知等状况。当血液酒精浓度超过0.4%时,则可能出现昏迷、呼吸心跳抑制,死亡的可能性很大。个体对酒精的反应差异很大,取决于血液酒精浓度和个体耐受性。

酒精的戒断反应有哪些表现?酒精戒断症状如何治疗?

酒精戒断反应表现多种多样,一般发生在戒酒后6—12小时,开始有手抖、出汗、恶心,继之出现焦虑不安、无力等精神症状。患者有强烈的饮酒渴望,此时如果还没有酒喝,症状会逐渐加重,在断酒后24—36小时,可见发热、心悸、唾液分泌增加、恶心呕吐等,体征表现为眼球震颤、瞳孔散大、血压升高等,戒断反应在48—72小时达到高峰,继之症状逐渐减轻,4—5天后躯体反应基本消失。酒精戒断症状的治疗措施包括替代治疗、营养支持、心理治疗等。

如何诊断“酒精依赖综合征”?

根据患者饮酒史及临床表现,结合实验室检查,确诊不难。此类患者需要及时护送到专科医院,加强监测生命体征,配合戒酒、对症治疗和支持治疗等。

来源:区精神卫生中心

新政

《上海市盲盒经营活动合规指引》发布

日前,为了规范本市盲盒经营活动,保障消费者合法权益,维护社会公共利益,市市场监管局发布了《上海市盲盒经营活动合规指引》。《指引》对具体盲盒经营活动提出了倡导性建议,包括规范盲盒价格体系、明确盲盒抽取规则、鼓励设定保底机制等。

划出盲盒经营红线

盲盒经营活动应当符合相关法律法规规章的规定,经营范围一般在生活消费、文艺娱乐等领域内。法律法规

明确规定禁止销售、流通的商品,不得以盲盒形式进行销售。

对销售资质、存储运输、使用条件等方面有严格要求的商品,不得以盲盒形式进行销售,如特殊食品、药品、医疗器械、有毒有害物质、易燃易爆物品、活体动物等。

规范盲盒价格体系

盲盒内商品实际价值应与其销售价格基本相当,单个盲盒的售价一般不超过200元。不得以盲盒形式抬高普通商品价格。

明确盲盒抽取规则

盲盒经营者应公示商品种类、抽盒规则、商品投放数量、隐藏款抽取概率等信息,充分告知消费者,并保留完整的概率设定、抽取结果、发放情况记录以备查。

鼓励设定保底机制

鼓励盲盒经营者公示标准,当同一消费者在抽取同一系列盲盒商品支付达到金额或者抽取达到一定次数时,提供合理的途径使其可以获得隐藏款商品或者整套系列商品。但非强制性要求。

加强商品售后保障

要求盲盒经营者建立便捷、有效的投诉处理机制,公开投诉方式、处理流程、退换货标准等信息,不得推诿、拖延、拒绝处理消费者投诉。

规范营销炒作行为

要求盲盒经营者不得开展涉金融类营销,不得有介入二级市场的做市行为,不得开展天价炒作、过度营销、饥饿营销。

未成年人保护机制

要求盲盒经营者不得向8周岁以下的未成年人销售盲盒。向8周岁以上未成年人销售盲盒商品,应通过线上线下等不同方式确认监护人同意。

来源:上海发布

放,抹一层奶油,表面撒上草莓粒;7、两边折叠,从一头卷起,用保鲜膜包起来冷藏定型。

草莓盒子蛋糕

食材:奶油300克,黄油50克,糖15克,鲜奶油200克,细砂糖50克,草莓若干,戚风或海绵蛋糕胚若干。

做法:1、将奶油、黄油、糖倒入打蛋盆中,可根据自己的口味加入适量的细砂糖,然后用电动打蛋器打发均匀,呈现均匀的纹路;2、搅打好的奶油再用刮刀翻拌一会儿,使其均匀顺滑;3、准备一个海绵胚或压碎的曲奇饼干放置于盒子底部;4、去掉草莓的蒂,将其切成2块。根据盒子的大小,将草莓切成相应的大小依次摆放;5、将奶油装入裱花袋中,挤至草莓顶部,并用抹刀抹平;6、在盒子蛋糕上以“Z”字形来回挤出奶油,最后放上草莓装饰。

草莓大福

食材:草莓5颗,红豆100克,水300克,甜菜糖100克,糯米粉100克,红薯淀粉1匙,细砂糖1/2匙,盐1/5茶匙,牛奶130克,淀粉100克,油适量。

做法:1、草莓洗净,用厨房纸擦干后切掉草莓蒂;2、混合糯米粉、玉米淀粉和甜菜糖,放置一旁备用;3、将椰浆倒入平底锅,中火煮开;4、当椰浆沸腾时,加入步骤2中的混合粉,用硅胶刮刀快速搅拌;5、把锅从火上移开,继续搅拌至看不见干粉,放置一旁冷却;6、在面板上铺上玉米淀粉,双手也沾上粉,将面团分成均匀的团,然后用擀面杖擀成圆形(约1厘米厚);7、将草莓放在中间,四边裹起,包紧收口,揪下多余的面团。来源:嘉定工业区

出行

“大虹桥”新建两条路

为提升虹桥国际开放枢纽中央商务区交通出行条件,“申长北路—金园一路”(以下简称“申长路”)和“金运路—申昆路”(以下简称“申昆路”)这两条路的贯通工程已经取得项目建议书批复。申长路申昆路工程位于闵行区与嘉定区交界处,规划为虹桥商务区的南北向贯通次干路。

申长路建设方案:申长路贯通工程北起嘉定区爱特路,向南跨越吴淞江、京沪铁路后,南至闵行区博恒路北,全长约1公里。建设规模为双向4快2慢,设计车速40公里/小时。

申昆路建设方案:申昆路贯通工程北起嘉定区爱特路,南至闵行区北翟路,全长约1.3公里。建设规模为双向4快2慢,设计车速40公里/小时。

来源:市发改委

科普

气象预警知多少(六)

寒潮预警

寒潮是指极地或高纬度地区的强冷空气大规模地向中、低纬度侵袭,造成大范围急剧降温和偏北大风的天气过程,有时还会伴有雨、雪和冰冻灾害。《冷空气等级》国家标准中规定:某一地区冷空气过境后,日最低气温24小时内下降8℃及以上,或48小时内下降10℃及以上,并且日最低气温下降到4℃或以下时,可认为寒潮发生。可见,并不是每一次冷空气南下都称为寒潮。

上海市寒潮预警信号分两级,分别以蓝色、黄色表示。

气象台发布寒潮蓝色预警信号的标准是:48小时内最低气温将下降8℃以上,最低气温小于等于4℃,并将持续。

当气象台发布寒潮蓝色预警信号时,防御指南如下:

- 1、外出时注意防风保暖,增添衣物。
- 2、老人、小孩尽量减少外出,在家关好门窗。
- 3、加强农用大棚、棚舍的保暖措施。
- 4、政府及相关部门按照预案,做好寒潮应对工作。

气象台发布寒潮黄色预警信号的标准是:24小时内最低气温将下降10℃以上,最低气温小于等于4℃,并将持续。

当气象台发布寒潮黄色预警信号时,防御指南如下:

- 1、尽量减少外出。
- 2、做好防寒保暖措施,避免诱发感冒及心脑血管等疾病。
- 3、加强裸地蔬菜、畜禽等夜间的防寒措施。
- 4、政府及相关部门按照预案,做好寒潮应对工作。

来源:区气象局

