



市场监管所主动上门

# 80 多家餐饮店一起上安全必修课

本报讯（通讯员王晓婷 王佳冉）近日，城西市场监管所在恒隆商业街组织开展城西街道重点商圈食品安全专题培训暨恒隆商业街美食品质街区提升专项活动，为银泰、宝龙、恒隆三家商场的管理方及80余家餐饮经营户，送上了一堂实用性、针对性强的食品安全知识“公开课”。

当下，温岭餐饮业态持续创新，银泰、宝龙、恒隆等重点商圈凭借丰富的餐饮资源吸引大量市民消费，成为展示

城市消费活力的重要窗口。作为高频餐饮消费场所，这些商圈的食品安全监管工作，直接关系到消费者健康与城市消费口碑。

此次培训聚焦餐饮经营核心风险点，邀请资历丰富的专业讲师，围绕“净厨”行动“五净三清”核心内容展开讲解。讲师结合餐饮经营实际，针对原料采购验收规范、食品贮存温湿度精准管控、加工制作生熟分区操作、餐具清洗消毒标准流程、从业人员健康管理

等关键环节，逐一进行细致指导，明确操作规范与风险规避要点。

同时，该所相关负责人结合《中华人民共和国食品安全法》等法律法规，梳理日常监督检查中发现的“原料索证索票不全”“消毒记录不完整”“健康证过期”等高频共性问题，通过案例分析的方式深入解读，提醒经营户时刻绷紧食品安全弦。

“这次培训全是‘干货’！执法人员直接点出我们日常经营中的风险点，还

给出了具体整改办法，对提升门店食品安全管理水平大有帮助。”参与培训的餐饮经营户王女士会后感慨。

“接下来，我们将持续推进‘培训指导+监管执法’双向发力，通过常态化开展专题培训、不定期抽查检查、典型案例警示等方式，推动餐饮经营单位将食品安全责任落到实处，不断提升辖区食品安全水平，为市民营造‘吃得放心、吃得安心’的餐饮消费环境。”该所相关负责人表示。

## 梭子蟹惊现“粉色虫卵” 别慌 不是寄生虫



自开渔以来，梭子蟹大量上市，成为市民餐桌上的常客。

近日，网友小沈（化名）在菜场购买了四只梭子蟹，回家清洗时发现其中三只蟹鳃内部附着大量粉色颗粒物，状如“虫卵”，从外观难以辨别。该情况经网络发布后，迅速引起众多网友共鸣，大家纷纷表示曾有类似经历。

针对网友疑虑，中科院海洋所蟹类专家崔朝霞研究员明确表示，该粉色颗粒物并非寄生虫，实为茗荷，是一种常见海洋附生物，主要吸附于蟹鳃部位。“茗荷对人体无害，市民在清理蟹鳃后正常烹煮即可食用。”崔朝霞补充道。

中国渔业协会原生水生物及水域生态专业委员会主任委员周卓诚解释，茗荷幼体随水流进入蟹鳃并附着，受生存空间和营养所限，无法在蟹体内长大。茗荷可能影响梭子蟹生长，但不会产生毒素，对人体健康无负面影响。

（本报综合）

## 国际研究揭示 最佳锻炼时间

一些热爱运动的朋友经常会纠结，上午运动好还是下午锻炼好？事实上，有两项国际研究相继指出，晚间运动可能为人体健康带来显著益处，尤其有助于血糖控制及降低心血管疾病风险。

2024年6月，西班牙格拉纳达大学研究人员在《肥胖》期刊上发表论文指出，每日18时以后进行运动，降低血糖效果最为显著。研究表明，与不运动相比，晚间运动可使24小时血糖水平降低1.28个单位，夜间血糖降幅更是达到2.14个单位。而在上午或下午运动，其血糖改善效应相对有限。此外，该研究还特别指出，对于已有血糖调节障碍的人群，晚间运动的积极影响更为明显。

无独有偶，澳大利亚悉尼大学于今年4月在《糖尿病护理》期刊上发表的研究得出了相似结论。该研究显示，晚间进行中等强度有氧运动，能最大程度降低心血管疾病、微血管病变及全因死亡风险，对健康具有全面保护作用。

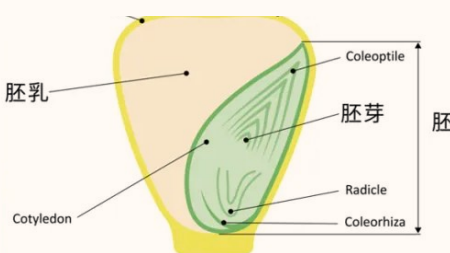
不过，专家提醒，运动时间选择应兼顾个人实际状态。若日间已感疲劳，不应勉强深夜运动，以免增加运动损伤，甚至诱发心血管意外。

针对40岁以上人群的运动建议，2023年8月《美国医学会内科医学》期刊上的一项研究表明，此年龄段人群每周进行150分钟至高强度有氧运动，并配合两次肌肉力量训练，可显著降低全因死亡率，同时可有效降低心血管疾病和癌症相关死亡率。

（本报综合）

## 你所谓的“健康粗粮” 可能是隐藏的升糖炸弹

不同玉米热量相差近一倍



甜玉米	黄糯玉米	黑糯玉米	花糯玉米	白糯玉米
🔥 262 千卡/根(250克)	🔥 462 千卡/根(250克)	🔥 400 千卡/根(250克)	🔥 388 千卡/根(250克)	🔥 327 千卡/根(250克)
热量 105 千卡/100克	热量 185 千卡/100克	热量 160 千卡/100克	热量 155 千卡/100克	热量 131 千卡/100克
碳水 16 克	碳水 35.5 克	碳水 30.1 克	碳水 29.4 克	碳水 22.7 克
米饭 ≈1.5 碗	米饭 ≈2.7 碗	米饭 ≈2.3 碗	米饭 ≈2.2 碗	米饭 ≈1.9 碗

玉米口感软糯、鲜甜，是很多人爱吃的粗粮，不少人的食谱里，早餐、午饭、晚饭都有它。但其实，玉米是所有粗粮里最会骗人的一种。

经测算，一根250克（半斤）的花糯玉米，热量高达400千卡，顶得上满满一盒外卖的米饭，如果换成家里的碗，相当于两碗米饭。

### 不同品种玉米 热量相差近一倍

专家表示，玉米热量的高低要看品种，选错品种，不仅不利于减肥，还可能让一些人的血糖飙升。

根据测算结果，同样大小的玉米（按250克可食用部分计），黄糯玉米比甜玉米的热量整整高出了200千卡，相当于多吃了一碗白米饭（米饭按150克/碗=174千卡计）。

都是玉米，差距咋会这么大？这其实和不同玉米品种里的淀粉、糖、脂肪含量差距巨大有关。如果按市售常见的品类，玉米可简单分为糯玉米、甜糯玉米和甜玉米三大类。

糯玉米的含水量通常比甜玉米低，这意味着它的“干货”更多。在这些干货中，碳水总量平均比甜玉米高10%，有的甚至超过30%，

脂肪也高2%左右。综合起来，糯玉米的热量比甜玉米高出一大截。

不少减脂人原以为两根玉米一顿晚饭刚刚好，实际上相当于吃了三四碗饭，热量比正常吃晚餐还高。

如果按女性一天1800千卡（不减肥）来算，纯吃花糯玉米，一天最多能吃4~5根。如果减肥，需要控制热量到1500千卡，每餐不吃别的，只吃一根花糯玉米，这一天就吃不了太多别的了。

### 玉米可能是升糖炸弹

除了热量不低，一些品种的玉米升糖指数也不低。

有些玉米品种对血糖相对友好，比如甜玉米，GI值（升糖指数）在55左右，属于低GI食物。

但在我国，糯玉米培育得更多，市面上更常见的是糯玉米或甜糯玉米。糯玉米属于中高GI、高GL（血糖负荷）主食，GI值在80+~90+。

甚至有些玉米品种，比米饭的GI值还高，属于高GI食物。比如，有检测机构测得黑糯玉米的GI值高达106，比干吃葡萄糖升得还快，而馒头的GI值为85，糯米饭的GI值为87。

糯玉米的GI值为啥高？这和淀粉成分有关。

普通玉米是直链淀粉和支链淀

粉的结合，而我国培育的糯玉米几乎全是支链淀粉（95%以上），进入身体后会更快地被分解消化。

### 玉米偶尔吃就好

有人认为，玉米属于粗粮，只要控制好热量，可以每天吃。但玉米有个缺点：所含的烟酸（B族维生素的一种）是结合型，不易被人体利用。

玉米虽是粗粮，但真不推荐天天只吃它。

健康的粗杂粮，不仅要粗更要杂，一定要搭配其他主食一起吃才稳妥，比如钾和膳食纤维更丰富的红薯，维生素B族、烟酸更丰富的糙米，蛋白质质量更佳的燕麦、藜麦等。

喜欢吃玉米的朋友，也不用焦虑。如果正在减肥或控糖，可以选择甜玉米（水果玉米），热量更低，升糖更友好。但要注意控量，还要和蔬菜及蛋白质搭配着吃。

如果想把玉米作为一种粗粮，丰富主食，一周偶尔安排吃几次就好，切勿天天吃，可以和杂粮饭、燕麦等搭配着吃。

此外，吃玉米时，要啃得干净些，因为玉米还是营养素最富集的部分。

（本报综合）

## 10个看似很爽 其实伤身体的行为

### 1. 饭后马上午睡

许多人进食后会犯困，这是由于主食令血糖上升，从而增加胰岛素的分泌，促进褪黑素的形成。若此时入睡，会影响食物的消化，对肠胃功能不好的人而言，食物滞留在胃里可能会发酵产气。饭后马上午睡，还会让全身供血量强行减少，加重身体不适。最好午饭时少吃米饭、馒头等精制碳水，等待一段时间再午睡。午睡不要太久，半小时内为宜。

### 2. 指甲剪得光秃秃

人的手指和脚趾包括甲板与被甲板盖住的软组织，两者相互制衡。如果指甲剪得太深，软组织会毫无忌惮地生长，当指甲再长回来时，两者就会挤在一起，形成嵌甲。若指甲扎破甲沟，导致细菌侵入、红肿化脓，会形成甲沟炎。所以，剪指甲时最好不要剪太短，两侧不要太深，要保证指甲和软组织的覆盖。

### 3. 在沙发“葛优躺”

“葛优躺”是一种介于躺和坐之间的姿势，虽然很舒服，但对人体的伤害很大，容易造成腰肌劳损和脊椎病。有研究证实，长期“葛优躺”会加速颈椎间盘的退变，带来肩颈酸痛、头晕恶心等不适。

### 4. 关灯玩手机

关灯玩手机，会破坏眼表结构和泪膜的稳定性，导致角膜干燥、结膜充血。暗环境下，许多人会近距离盯着屏幕，高强度的蓝光长时间进入眼睛，不仅会增加眼压，还会加大罹患黄斑疾病的风险。另外，对于睡眠不好的人来说，睡前看手机，还会破坏昼夜节律，导致失眠。

### 5. 经常掏耳朵

耳屎的学名叫“耵聍”，并不单纯是耳朵的排泄物，还是耳朵的保卫工，可以保护耳道，阻挡异物，并能维持酸碱平衡，不让细菌滋生。平时，它会随着人体的咀嚼、运动自然脱落。如果长期过度掏耳，会刺激其分泌，让耵聍越来越多。不正确的掏耳姿势和力度，还可能损伤耳道，甚至捅穿耳膜。

### 6. 久坐不起

久坐会让人患上“臀肌失忆症”，导致臀部扁平、松弛，还会让大腿变粗、腰背经常疼痛，加大患腰椎间盘突出症的风险。膝盖的半月板主要依靠关节腔的压力来汲取营养，如果久坐不动，没有压力差，半月板就会日益退化，出现膝关节炎症。每坐一小时，起来运动三分钟，即可改善健康状况。

### 7. 经常用手指抠鼻

鼻屎并非鼻子的排泄物，而是鼻腔黏膜分泌的黏液粘住了灰尘及细胞碎屑。抠鼻会刺激到鼻腔黏膜，令其分泌更多黏液，造成恶性循环。同时，鼻内毛细血管异常丰富，稍有不慎就会出血；指甲缝往往藏污纳垢，用它来抠鼻，其实是在输送细菌。如果实在想抠，最好用棉签沾上干净的水滚动清洁。

### 8. 晚睡晚起后早午饭连着吃

人体的每个器官依据生物钟工作。到了早晨该吃早餐时，胃部会自动分泌胃酸，若胃里空无一物，胃酸会直接腐蚀胃部；到了中午，由于早午饭的总量比平常一餐多出很多，胃部分泌不出这么多胃酸，会造成积食。同时，在饥一顿饱一顿的状态里，血糖会忽高忽低，胰岛素接受不了刺激，可能就撂挑子不干了。所以，尽量按时作息，按时吃饭，营养均衡。

### 9. 小手指甲剔牙

小手指甲的厚度远超过普通人的牙缝，根本清理不干净。但它却很锋利，一不小心就会破坏脆弱的牙龈，还会带来细菌。想要剔牙，最好常备冲牙器和牙线，它们可在呵护牙齿健康的前提下清除大部分残渣。

### 10. 撕嘴皮

医学上把撕嘴皮称为“强迫性皮肤剥离症”。起嘴皮不只是因为喝水少或缺乏维生素，还可能因为唇炎。嘴唇的皮肤很薄，分布了很多毛细血管，用手撕扯容易疼痛或流血。嘴唇上的死皮相当于一道防护，若频繁撕掉它，容易导致细菌入侵，引发口角炎。正确的做法是，用热毛巾热敷几分钟，待死皮软化，再用柔软的刷子刷去死皮，涂上润唇膏进行保湿呵护。

（来源：科普中国 新华社）

### 小贴士 >>

#### 如何选购和储存真空包装肉制品

##### ●通过正规渠道购买

选择信誉良好、标识清晰的品牌产品，避免购买来源不明、无标签或标识不清的即食真空包装肉制品。

##### ●仔细检查产品状态

购买时注意检查包装是否完好、无膨胀、无漏气。如发现包装鼓包、食物变质或散发异味，一定不要购买食用。

##### ●严格遵守储存要求

购买后应立即按标签要求储存（冷冻：-18℃以下；冷藏：0~10℃；阴凉处：不超过20℃），并按照商品标注的时间在有效期内尽快食用。

（本报综合）

### 真空包装≠绝对安全

## 国家食安中心发布食品风险提示

近期，国家食源性疾病监测系统通报多起因食用网购即食真空包装肉制品引发的肉毒中毒病例。国家食品安全风险评估中心就此发布风险提示，呼吁公众高度重视此类食品安全风险。

肉毒中毒是由摄入被肉毒毒素污染的食品所引起的严重中毒性疾病，死亡率较高。安徽医科大学公共卫生学院孙莹教授指出，该疾病并非细菌感染，而是肉毒梭菌在厌氧环境下产生的毒素所致。肉毒毒素毒性极强，仅砒霜的千万分之一剂量即可致命。

近年来，网络平台上销售的部分小微品牌即食真空包装肉制品，如鸡架、鸡爪、酱卤肉等，因生产加工及储运环节存在隐患，已成为肉毒中毒的高风险食品。尤其在夏秋高温季节，若食品在配送或储存过程中脱离

冷藏环境（如汽车后备箱、快递驿站等），肉毒梭菌芽孢便可能复苏并迅速产毒。

值得注意的是，真空包装虽可延缓食品氧化，但并不能杀灭微生物，反而为厌氧的肉毒梭菌提供了繁殖条件。除真空包装肉制品外，自制发酵豆制品、臭豆腐、泡菜以及罐头等都属于高风险食品。例如，2023年5月，河南省就曾发生多起食用自制豆腐乳或臭豆腐导致的B型肉毒毒素中毒事件。

肉毒中毒潜伏期通常为12~36小时，也可短至2小时或长达10天。中毒者初期常出现头晕、颈部无力、抬头困难等症状，随后可有四肢麻木、吞咽困难、视物模糊等神经系统表现，严重者会因呼吸肌麻痹导致死亡。专家建议，食用可疑食品后如出现上述症状，应携带剩余食物立即就医。