

上海:今日起分阶段推进复商复市

购物中心、商超、便利店、药店等逐步恢复线下营业

记者从15日举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上了解到,上海正在大力推动网点节点应开尽开、保供人员应返尽返,从5月16日起,分阶段推进复商复市。

上海市副市长陈通说,上海正在大力推动网点节点应开尽开、保供人员应返尽返,全市运营商业网点从最低谷的不到1400个,增加到10625个,日配订订单达到500万份。接下来,按照“有序放开、有限流动、有效管控、分

类管理”原则,严格落实各项疫情防控措施,从5月16日起,分阶段推进复商复市。

根据相关安排,购物中心、百货商场、超市卖场、便利店、药店等商业网点逐步有序恢复线下营业,划定进出通道,做好人员限流,并推行“线上订、线下送”和“线下到店消费”服务。

农贸市场将逐步有序恢复。批发市场开展无接触交易,暂停零售业务,合理控制在场人数和

入场采购人数,严格落实来场车辆和司乘人员防疫措施。菜市场开展集中采购,有序恢复线下营业,合理控制开摊率和客流量。

此外,餐饮、理发和洗染服务逐步有序恢复。餐饮服务实行线上、线下外卖。理发、洗染服务实行错峰限流。

根据要求,商贸企业应当在恢复经营前,制定疫情防控方案,对场所环境开展预防性消毒,全面实施场所码或“数字哨兵”,严格把

好进门入场关、清洁消毒关、人员管理关、场所限流关、证照查验关。

“2500万人口的生活物资保障是打赢‘大上海保卫战’的基础和关键。”陈通还介绍,上海疫情防控正处于应急处置向常态化防控转换的关键阶段,将继续做好封控区、管控区政府发放生活物资的托底保供工作,各区按照“保基本、全覆盖”目标和相对平衡的原则,提高保供礼包发放工作透明度和预期性,市级层面对发放

品类、频次、质量等提出基本要求。市场监管部门将按照“四个最严”要求,全程参与政府生活物资发放,做到事前事中事后全流程监管,从严从重从快查处质量和食品安全违法行为。

截至5月14日,上海12家重点连锁超市卖场企业,合计门店总数1625家,实开门店数1193家,其中,线下营业门店总数183家,线上营业门店总数1010家。

据新华社

会选、会看、会烹……

这些膳食好习惯帮你吃出健康

5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选 会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐,全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。

会选:五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物,每周至少25种。

刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:

一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;

二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;

三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;

五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费,“在选购时我们还要坚信一点:贵并不等于营养价值高,许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右,相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看:食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消



费者“沟通”的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示,上述国家标准施行近10年,仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地,忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点,更好地比较和选购适合自己的产品。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克,可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示,吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了,吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。

会烹:全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研

究报告(2021)》显示,我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说,全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。精米面、白面包等摄入过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好,不易发胖,体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上,让美味不减、健康加倍?

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,范志红介绍,提前对杂粮进行冷藏浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。范志红建议,凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

据新华社

新闻速览

云南苍山13名失联人员已全部找到

据云南省大理白族自治州漾濞县新闻办通报,截至5月15日8时50分,5月12日进入苍山洱海国家级自然保护区的13名失联人员全部找到,无人员伤亡。5月14日下午,云南省消防救援总队救援人员带领擅自进入苍山林区人员下山。

此前通报显示,5月12日,苍山洱海国家级自然保护区管理局接到群众举报,称多名人

员未经许可进入苍山。经全面排查,5月13日上午在漾濞县平坡镇境内发现10人,工作人员进行了劝返。据被劝返人员介绍,另有13人绕过漾濞县平坡镇平坡村上坝田值守检查卡点擅自进入苍山后失去联系。接报后,相关部门立即成立工作专班,并组织救援人员进山全力搜寻。

据新华社

9032米!我国创造大气科学观测世界纪录

5月15日凌晨1时许,“极目一号”Ⅲ型浮空艇从海拔4270米的中科院珠峰站附近发放场地升空。4时40分,浮空艇升空高度达到4762米,创造了海拔9032米的大气科学观测世界纪录。据介绍,执行此次观测任务所使用的浮空艇,是我国自主研发的系留浮空器,利用浮升气体的浮力升

空。“巅峰使命”珠峰科考浮空艇综合科考团队由中科院青藏高原研究所、中科院空天信息创新研究院、中科院长春光学精密机械与物理研究所64名科考队员组成,他们将搭载科学观测仪器的“极目一号”Ⅲ型浮空艇发放升空,开展高空大气环境综合观测。

据新华社

央行、银保监会发文调整差别化住房信贷政策

记者15日从中国人民银行获悉,人民银行、银保监会发布相关通知,调整差别化住房信贷政策。对于贷款购买普通住房的居民家庭,首套住房商业性个人住房贷款利率下限调整为不低于相应期限贷款市场报价利率减20个基点,二套住房商业性个人住房贷款利率政策下限按现行规定执行。

通知提出,在全国统一的贷款利率下限基础上,人民银行、银保监会各派出机构按照“因城施策”的原则,指导各省级市场利率定价自律机制,根据辖区内各城市房地产市场形势变化及城市政府调控要求,自主确定辖区内各城市首套和二套住房商业性个人住房贷款利率加点下限。

据新华社

IMF上调人民币在SDR货币篮子中的权重

国际货币基金组织(IMF)14日宣布将人民币在特别提款权(SDR)货币篮子中的权重从

10.92%上调至12.28%。调整后,人民币权重仍处在美元、欧元之后的第三位。

据新华社

公告

菏泽市百平道路运输有限公司车牌号为鲁R4596挂、鲁R833H挂、鲁R5U90挂、鲁RG3509、鲁RE4058、鲁RE4256的车辆,自公告之日起自愿退出营运,所产生的一切后果由我公司自行承担,特此公告。

菏泽市百平道路运输有限公司
2022年5月16日