

聚焦

倡导“光盘” 拒绝“剩”宴

本报记者 魏 濛

自反食品浪费法正式实施以来,在市委、市政府和社会各界的共同努力下,治理“舌尖上的浪费”取得显著成效,餐桌浪费现象已大有改观,“光盘行动”逐渐深入人心,成为一种新的社会消费时尚。但是来自餐桌上的浪费依然存在,尤其是节假日期间、聚会宴请时,餐饮浪费现象更是触目惊心,给厉行节约的良好风尚打了折扣。

倡导“光盘”,拒绝“剩”宴,减少“餐桌上的浪费”,只有进行时,没有完成时。制止粮食浪费,要从小事做起,从具体事做起,从节约一瓶水、节约一碗饭做起,让大家在厉行节约的同时也发扬了我们勤俭节约的好传统。

来自餐桌上的浪费

“这个周末有两个包间是宴请外地客人的,平均每桌剩菜都有三分之一,有的菜就沒动几筷子……”中心城区一中型餐馆服务员说,就餐人员离开后她们收餐时看到倒掉的菜,真觉得可惜。

有数据显示,春节期间,每户家庭平均能产生近2公斤的剩菜剩饭。

一粥一饭,当思来之不易。随着生活水平的不断提高,尤其是每逢节假日的到来,不少人下意识地认为,一年到头难得在大饭店或在家里聚餐一次,就应该大方一些。结果,餐桌浪费现象又出现了反弹,明明是七八个人用餐,也非得摆上满满一大桌子的菜,结果又吃不完,只得眼睁睁地看着大半桌的大鱼大肉成了剩菜剩饭被倒掉。生活中哪些餐桌上的浪费行为需引起我们的重视呢?

家庭餐桌浪费。说起餐桌上的浪费,很多人会想起外出用餐,但家庭餐桌浪费问题同样不容忽视。

中心城区地矿小区的娜娜是一位全职妈妈,每天的任务就是负责家里的一日三餐和孩子教育。说起做饭,娜娜不由得唉声叹气:“孩子挑食,丈夫是公司职员,常常说好回家吃饭,却要临时加班,回不来吃饭,饭菜又剩了。我家不吃剩菜、剩饭,只能倒掉。”

此外,记者了解到一些市民为图方便,常采购一大堆食材。一些生鲜食品保质期特别短,腐烂、变质后只能扔掉,也不同程度造成浪费。

食堂餐桌浪费。“看来,今天的饭菜又要剩了,真是浪费。我们每天至少要清理掉两三大桶这样的剩菜剩饭,有时还不止。”中心城区某单位食堂负责人李师傅摇摇头。

李师傅告诉记者,员工倒剩饭剩菜时,他经常去看,想知道什么菜被倒掉得比较多,进而了解员工的饮食喜好。不过即便换了新的菜品,他发现还是有很多菜被倒掉。李师傅好几个同行也是承包单位食堂的,都表示不论怎么变花样做菜,食堂浪费现象还是比较严重。

饭店餐桌浪费。“生蚝、鸡翅、鸡腿、五花肉、羊肉串都来一份……他是我大学时很好的哥们,好不容易相聚一次,我肯定要好好招待,不能怠慢。”市民张先生一桌两人吃饭,几乎把店内所有特色的烧烤都点了一遍。原来张先生在请他外地来的朋友吃饭。

两人都很爱吃烧烤,毕业十年至今,很少见面,就点了很多食物。但实际上吃的东西并不多,更多是浪费了,甚至一些食物是一口未吃。

不少市民在宴请贵客或远道而来的朋友时,总会点很多菜。有人怕菜点少了不够吃;有人认为要多点菜才能表达心意;有人则因为不知道客人的口味偏好,索性甜的、酸的、辣的全都点……如此,势必造成餐厅餐桌浪费现象。

外卖浪费。工作日午休时间,在中心城区一栋写字楼大厅入口处,在此上班的小许



剩菜剩饭要打包

勤俭节约、杜绝浪费是中华民族的传统美德。2月24日,记者探访了中心城区的一些餐饮饭店及美食街区发现,多数餐饮企业都在积极自觉抵制餐饮浪费。

“您好,请问几位就餐?建议您按需点餐,避免造成浪费。”2月24日,午餐时段,马女士一家来到饭店聚餐,点餐时,服务员给出了温馨提示。近年来,越来越多的消费者在外就餐时会收到类似的提醒,建议按照个人口味与食量点餐,避免“餐桌上的浪费”。

“今天是家人的生日,以前订包间常选套餐,亲戚聚餐担心菜点少了没面子。现在大家

其实不一定非要点一大桌子菜才能显示自己的诚意,大家吃饱并且吃好,才是最好的选择。”

自从倡导“光盘行动”以来,市民张东也学习到了一些外出就餐的点餐技巧。“点菜要看就餐人数。对于菜肴分量适中的餐馆,一人一道菜是不错的标准。一桌菜最好有荤有素,有冷有热,这样的搭配最好,还能均衡营养。主食尽量早点上桌,临近饭局结束才点主食,这时主食就容易剩下,造成浪费。”张东建议,就餐前可以提前在网上查查,看看饭馆的招牌菜和好评菜是哪些,菜量大约多少,做到“有备而去”,避免浪费。

市民赵芸和记者分享了她的家庭“节约经”,即:在家吃饭时,吃多少做多少,不讲花样;在外就餐时,按需点菜,不讲排场;宴请亲朋好友,精打细算,不讲面子。赵芸说:“‘光盘’就是要从家庭做起,让节约成为一种家风传承下去。”

勤俭节约是中华民族的优良传统。近年来,我市通过监管、宣传等,使得“舌尖上的浪费”明显改观,不少餐饮业和个人通过多种形式对制止浪费进行了有益探索。“家庭减少食物浪费可以从购买食物、合理储存、加工烹调、在外就餐等几个环节采取有效的措施。”一餐厅经理介绍了家庭在日常生活中养成“珍惜食物,减少浪费”良好习惯的方法。

按需购买。购买食物前,应先结合目前家中现有食物的情况,制定购物清单,做好计划。购物时只选择购物清单上的食物,不额外购买计划外的便宜物品,可以有效地减少浪费、节约费用。购买食物应考虑就餐人数、每人的食物喜好等因素,做好统筹,按需购买,控制好总量,既保证新鲜又可避免食物浪费。

合理存储。根据食物特性和标明的储存条件存放。对于可短期储存的食物,应根据食物特性和标明的储存条件存放,并在一定期限内吃完,避免食物不新鲜或变质,造成浪费。例如,肉类可以切成小块分别装袋后放入冰箱冷冻室,食用时取出一袋即可;袋装米面可在取后将袋口扎紧,或转移保存在适当的密闭容器中,并存放在阴凉干燥处。

若购买了较多的蔬菜,为了达到长时间保存的目的,可以将其进行简单的加热后,分成小分量放入冰箱冷冻室冷冻保存,既方便使用,也可以避免浪费。为了能够很好地把握食物储存的期限,建议在储存的包装上标记储存的开始时间,便于提醒尽早吃完,减少浪费。

按份备餐。小的食物分量是实现每个人食物多样化和减少浪费的良好措施。一次烹饪的食物不宜太多,应根据就餐成员的数量和食量合理安排,将各种食物合理分配在三餐的食谱当中,避免造成过多的剩饭剩菜。

充分利用食材。在家备餐,应尽量充分利用食物以及可食用部分,减少产生食物垃圾。比如,可以将西兰花茎切成薄片用于煮汤或者炒菜,而不是将其扔掉。

巧加工剩余饭菜。家庭用餐后剩余饭菜终究难以避免,适当处理一下,即可变为下一餐的美味佳肴。再次利用剩饭可直接加热食用,也可做成稀饭、蔬菜粥、炒饭以及其他菜肴的配料。肉类可以把大块切成小块肉或者肉丝,加入新鲜蔬菜再次入锅成为新菜;还可以与米饭一起烹饪做成炒饭。对于烹饪过的蔬菜,尤其是叶菜类不宜储存,最好一次吃掉。瓜果、根茎类蔬菜可以加入肉类再次做成新菜肴。

需要注意的是,对于餐后剩余肉类食物,应用干净的器皿盛放并尽快加盖冷藏保存;剩余的米饭可以放凉后尽快放入冰箱。避免不适宜的温度储存产生发霉或变质,而造成食物垃圾。剩余饭菜一定在安全卫生的前提下尽早食用。

在外点餐理性适量。在外就餐时,提倡点小份菜、半份菜,理性点餐、适量点餐,不铺张浪费;剩余打包,吃好不过量,推行“光盘行动”。自助餐消费时也应估量自我需要,少量多次取用,避免一次性取用过多、食用不完而造成不必要的浪费。

健康科普

5种现象伤肝脏

长期饮酒 相关研究表明喝进肚的酒精90%以上都要由肝脏代谢,代谢中产生的乙醛和自由基不仅会杀掉肝细胞,这个代谢过程还会增加脂肪在肝脏的堆积,这也是损伤肝功能的,所以喝酒真的很伤肝。长期大量饮酒可导致酒精性肝病,一般饮酒超过5年,每日摄入折合乙醇量男性≥40克/日,女性≥20克/日或两周内有大量饮酒史,折合乙醇量>80克/日便可造成酒精性肝损伤。

经常熬夜 经常熬夜,容易导致肝细胞供血不足,破坏原有的细胞结构,增加肝脏损伤的风险,肝功能也会因为休息不足而出现影响。

肝炎感染 病毒侵入肝脏后,导致肝细胞变性肿胀,肝脏内出血、肝脏肿大,正常肝功能衰退,逐渐变成慢性肝炎。慢性乙肝、慢性丙肝是肝硬化、肝癌患者患病的主要原因。肝脏基础不好,反复感染或损害,发生肝癌的概率就会增加。

发霉食物 发霉食物被霉菌污染,产生有致癌作用的霉菌毒素,如黄曲霉毒素对肝脏的伤害最大,易诱发肝癌。花生、玉米等最容易被黄曲霉毒素污染,如果坚果和粮食已经发霉,就直接扔掉。

过度肥胖 近些年脂肪肝患者越来越多,千万不要小看脂肪肝的危害,长时间的脂肪肝也会刺激肝硬化的发生。而肝癌与肝硬化关系密切。一般肥胖的过程是先胖肝,再胖腰,最后是整体的体重超标。一个人体重增加了3%—5%,就很有可能从原先没有脂肪肝变成患有脂肪肝。建议男性腰围超过二尺七、女性超过二尺三,做个肝脏检查。

范建高

7种方式调脾虚

少熬夜 尽量在晚上10点半上床,保证11点前入睡,睡前不宜做兴奋神经的事或剧烈运动,睡前少看手机,以免影响睡眠。

试试少食多餐 保证饮食多样化,以清淡和平和食物为主,不暴饮暴食。脾虚的人可少食多餐,选择一些补脾益气升阳的食物,如薏米、山药、莲子、红枣、生姜、羊肉等。

及时纾解情绪 相关研究表明情绪有助于气血通畅,平时要注意劳逸结合。遇到烦心事时,可通过听音乐、绘画、冥想等方式来舒缓情绪,减轻压力。

找机会动起来 中医有“以动助脾”的养生观念,日常运动可以选择慢跑、快走、打太极、游泳、瑜伽等。每天饭后休息10分钟—30分钟,到户外散散步;如果吃得过饱则要适当延长休息时间,饭后半小时内别剧烈运动。

注意保暖 脾喜欢温暖的环境,脾虚者夏季开空调温度不宜过低,少吃或不吃生冷的食物。冬季更要注意保暖,避免腹部受寒。

对症食疗 中医强调“药食同源”,许多食物具有药用价值。比如莲子、芡实、茯苓、薏仁、山药等,都是具有健脾功效的食物。脾胃虚弱者可以食疗健脾,也可以遵医嘱服用有健脾功效的中药。

按揉肚脐 一手掌心或掌根贴脐部,另一手按手背,顺时针方向旋转揉动,每次约5分钟,每日1次—2次,这样有助补益气血、消食健脾。

谷传玲

有害垃圾危害要知晓

侵占地表 有害垃圾挤占了宝贵的土地资源和生存空间,严重影响了工农业生产的生活。大量垃圾破坏地球表面的植被,这不仅影响了自然环境的美观,更破坏了大自然的生态平衡。

污染环境 有害垃圾处理不当可直接污染土壤、空气和水源,并最终对各种生物包括人类自身造成危害。

传播疾病 有害垃圾含有大量微生物,是病菌、病毒、害虫等的滋生地和繁殖地,严重地危害人身健康。

污染土壤和水体 有害垃圾破坏了土壤结构,使土壤保肥、保水能力大大下降,垃圾中含有病原微生物、有机污染物和有毒的重金属等,在雨水的作用下,它们被带入水体,会造成地表水及浅层地下水的严重污染,影响水生生物的生存和水资源的利用。

污染大气 细小有害物质会随风飞扬,加重大气污染,有大量氨、硫化物等有害气体向大气释放,仅有挥发性气体就有100多种,其中含有许多致病致畸物。

除此之外一只普通节能灯约含有0.5毫克汞,如果1毫克汞渗入地下水,就会造成360吨的水污染。汞也会以蒸气的形式进入大气,一旦空气中的汞含量超标,会对人体造成危害,长期接触过量汞可造成中毒。就过期药品而言,大多数药品过期后容易分解、蒸发,散发出有毒气体,造成室内环境污染,严重时还会对人体呼吸道产生危害。

傅晓晴

聚焦城市生活垃圾分类

选择适合的午睡姿势

有些人午睡醒来后会感到浑身乏力,甚至出现肩颈疼痛的情况。除了午睡时长的影响,还可能是睡觉姿势不对导致的。

躺在床上睡是最理想的姿势 平躺在床上,枕着高度适中的枕头入睡,脊柱各部分能得到有效放松,也可以让脊柱处在比较稳定的位置。

展开小床睡觉办公室的好选择 如果工作日中午没办法回家午睡,条件允许的情况下,可以购买轻便的折叠床放在办公室,也有助保持脊柱稳定。

靠电脑椅背上睡有助保护颈椎 没办法利用折叠床午休,可选择放下电脑椅的椅背来休息。注意头部要靠到电脑椅的颈枕处;如电脑椅无配备颈枕,可佩戴U形枕。

头靠墙或挡板睡注意护好

垫个枕头趴着睡可防止胃气 条件有限只能趴着时,可以购买比较高的、不易变形的枕头,双手自然抱着入睡。这样可以垫高头部,减轻趴着入睡时颈椎和颈后肌肉群受到的压力,也可以减少胃胀气的风险。

范志红



小贴士

吃春笋如何不伤胃

浸泡和焯煮不能少 春笋泡过、煮过之后,可以去掉大部分草酸和植酸,降低单宁含量,同时灭活其中大部分的蛋白酶抑制剂。建议大家将鲜笋买回家后,先放入沸水中焯煮,焯煮时间通常是1分钟—5分钟。然后可以将焯过水的鲜笋分装保鲜,留待后续烹饪。

加肉类炖煮 春笋长时间炖煮可以充分灭活蛋白酶抑制剂,再用富含饱和脂肪的五花肉、排骨等食材来软化纤维素,在丰富营养的同时,减少对胃肠的不利影响。

做成发酵蔬菜 相关研究发现,乳酸发酵会明显降低春笋中抗营养因素的含量。可以将焯过水的鲜笋做成泡菜笋、酸笋等,当成美味可口的日常小菜。

郭 鹏

这样吃快餐更健康

“洋快餐”:少选油炸食品 无论选什么食品,都不可能吃够一餐所需的营养。最好放弃炸鸡翅、薯条等油炸食品,把饮料换成热红茶、热牛奶,饭后再补充水果。

中式快餐:学会合理搭配 中式快餐中虽有一些高油高盐食品,但如果有健康意识,也能搭配出健康营养餐;如两个素包子、一碗粥、一份凉拌菜;小米粥、玉米粥等能提供杂粮需求;胡萝卜海带丝、金针菇黄瓜丝等凉拌

菜,放油量少,属于低脂菜肴。

不论哪种快餐,点餐还要记住“三个一点”:口味淡一点,食物各有其味,保持原味的营养更好;选择少油、少盐的餐品,避免过分咸、辣;素菜多一点,蔬菜、豆类制品最好占总菜量的一半以上,尽量选择蔬菜量更大的餐食;品种杂一点,选择食材品种更丰富的餐食,尽量保证均衡营养。

闫金晶