

冬季加强营养 建议每天吃根海参

魏女士：“吃了一冬天海参手脚冰凉好多了”

“母亲一到冬天就手脚冰凉，吃了一冬天之后，感觉好多了，海参确实是很温补的一个东西。”魏女士说，在报纸上看到“广电惠民冬季进补盛宴”有海参抢购活动，她很激动，“去年就在惠民生活馆买的海参，免费代泡发，方便得很。”

据悉，本场“广电惠民冬季进补盛宴”优惠多多，大连淡干海参低至1980元/斤、马来西亚燕窝低至14元/克、加拿大进口西洋参0.78元/克起、正宗云南文山三七仅合140元/斤、西藏那曲整根虫草低至79元/克，每人限购50克、长白山野山参低至8元/克、雁荡山铁皮石斛低至1.9元/克、灵芝孢子粉1.9元/克起、野生天麻低至0.78元/克、紫丹参0.2元/克起、东阿县皇阿阿胶糕，499元/斤，买三斤送一斤，买五斤送两斤。



大连海参捕捞现场

肥美海参上市
冬季进补正当时

时值初冬，羽绒服已经出场，寒气来袭。按照中国人的习惯，冬季是给身体“进补”的大好时节，称之为“补冬”。

秋收冬藏，自然界的动植物开始蛰伏，人体内也会代谢下降，体力消耗减少，摄入的营养物质也容易被吸收和蕴蓄，这个时候调补一下身体，很有必要。

冬季时节进补不仅可以固本培元，使身体正气恢复，而且有利于驱病祛邪，使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实，使身体能进入更好的状态。

据《本草纲目》记载，“海参味甘而性温，入心、肺、肾、脾诸经，具有滋阴壮阳、润肺补肾、益精养血的功效。”补而不燥，滋而不腻，能“滋后天之脾以补先天之肾”“健脾胃以润肺腑”。

“差不多”海参“差很多”
从泡发率看海参品质

国人将海参作为进补食材渊源久远。因为价格昂贵，在古代，海参也只是皇亲贵胄才有机会享用的滋补佳品，随着海参打捞技术的提升，以及人们经济生活水平的提高，海参逐渐走入寻常百姓家，成为很多市民朋友的进补佳品。每天一根海参成为很多市民的饮食习惯，寒冷时节，煮一锅海参粥，温暖健康兼备。

眼下已经入冬，许多市民都有购买海参的打算，而海参作为一种高档滋补品，购买时少则几千元，多则上万元，市民选购时难免会有犹豫。

但是海参在加工过程中掺入添加剂、食盐等辅料的多少是我们肉



正宗大连淡干带刺海参

眼无法分辨的，那些看起来“差不多”的海参，品质很可能“差很多”。

市民章先生听从馆内老师的建议，买了一些干海参回去先自己泡发看看，他说：“第一次买海参，虽然馆里提供免费代泡发服务，但通过现场老师的讲解，对海参泡发有了一定的了解，想从涨发率上看看海参的质量。质量好的话，以后就放在馆里，由工作人员代泡发。”

老人吃海参，每天吃一根
冬令进补，长寿老人的选择

常年吃海参的李大爷说：“其实真正适合老人进补的东西不多，感觉还是海参好，现在很多人都选择冬季进补海参，我一年四季都要吃，已经吃了四五年了，感觉身体改善很多，身上小毛病少了，有的朋友还说我这几年越活越年轻，气色也好了！”江苏广电惠民生活馆的海参，好吃、营养价值高，价格又不贵，每斤才1980元！更让我高兴的是，原来买过几次干参，又是泡又是煮，折腾好几天，吃着不方便不说，发得还不好，为此没少跟老伴拌嘴。现在好了，广电惠民生活馆帮我们免费代泡发，省得我们老两口瞎折腾。大连淡干海参我们俩常年吃，比吃其他保健品强，我的身体状况我自己知道！”

“广电惠民生活馆的海参真的是便宜，吃了这么多年的海参，这里就是我们家的后备‘参仓’，每年都来选上几斤，全家营养一整年”，家住成贤街的刘先生说，听说海参最近涨价了，来了之后发现惠民馆的海参依然价格亲民，就果断地选购

了5斤优质淡干海参。

“每到天一冷我都会来抢购一批海参，感觉每次来了都是赚了！”来自江宁区的张阿姨说，来这里感觉就像过年一样兴奋！她说这次是帮家里老人买的海参，主要是想着吃了海参能够提高抵抗力，对老人的身体好。而有的老人则是既想着为自己买海参滋补身体，又不忘为儿女们买一些捎带回家。“我们常年吃海参，这次还准备买一些给经常加班的闺女补补身体，特别是进入冬季，更要好好补补！”惠民生活馆的海参柜台前，张老太边挑选海参边说。“海参一直都被认为是进补的佳品，现在年轻人工作压力很大，不少老年人现场还不忘买一些回家给儿女们做着吃，为孩子强身健体。”惠民生活馆工作人员直言。



泡发后弹性十足

热线:025-66065188

地址:南京夫子庙建康路277号
(淮清桥向西50米)

交通:江苏广电惠民生活馆4路、7路、30路、44路、202路建康路·夫子庙站

地铁3号线夫子庙站3号口向东40米(近招商银行) 广告

32批次不合格食品中占了7批次

韭菜是农残超标“高危”菜？

12月2日，现代快报记者从南京市市场监管局官方网站了解到，该局近日发布了1344批次食品的监督抽检报告，其中32批次不合格。而这些不合格食品中，韭菜就占了7批次，且来自不同的商户。为什么韭菜这么容易农残超标？

现代快报+ZAKER南京记者 徐岑



视觉中国 供图

惊！多批次韭菜检出农药残留超标

此次监督抽检主要是针对南京市生产、流通、食用农产品以及餐饮食品。检测结果显示，南京市场食品安全状况较好，合格率超过97%。而32批次不合格的食品中，韭菜频繁出现。

比如，南京市浦口区黄益波餐饮店销售的韭菜（散装称重，购进日期为2019-04-29），腐霉利检测值为5mg/kg，远大于标准值≤0.2mg/kg。建邺区间如颂蔬菜经营部销售的韭菜（D2号）（散装，购进日期为2019-05-24），腐霉利检测值为2.5mg/kg，超标。江北新区一把火蔬菜经营部

销售的韭菜（散装称重，购进日期为2019-05-08），腐霉利检测值为0.86mg/kg，超标。雨花台区赵小侠蔬菜店销售的韭菜（散装称重，购进日期为2019-05-29），腐霉利检测值为1.0mg/kg，超标。

现代快报记者了解到，腐霉利是一种新型低毒、高效杀菌剂，主要用于防治黄瓜、西红柿、菜豆、韭菜等多种蔬菜的灰霉病、菌核病等。腐霉利是国家允许使用的杀菌剂，但是国标有规定，韭菜中腐霉利最大残留限量为0.2mg/kg。而此次检测中，不合格的韭菜最大超标25倍。

问？为什么韭菜农药残留风险高

韭菜为什么容易农残超标？现代快报记者了解到，韭菜是农药残留风险高的农产品，如果使用超过推荐剂量用药、推荐用药频次或者没有坚持农药安全间隔期，都可能导致韭菜产品上腐霉利检出值超标。

“韭菜是地下茎繁殖的一种蔬菜，它的根部特别容易被虫子咬。为了防虫，农药只能往深处打。此外，韭菜长得快，经常是长一茬割一茬，比一般蔬菜生长周期快，农药也可能代谢不出去。”南京海关动植物与食品检测中心

部门主管梁军告诉记者，一般情况下，韭菜都是安全的，除非不合格使用，“近几年大家关注到腐霉利超标的情况，很多种植户已经开始选择使用一些降解、代谢更快的农药产品了。”

普通市民难以辨别韭菜是否农药残留超标，应该怎么办？记者了解到，省内多地已经将腐霉利纳入农贸市场农药残留快检项目。梁军介绍，如果买回去不放心，也可以把韭菜放在清水中浸泡，减少韭菜表面的农药残留。

浦口首创食品安全“135X”模式
将监管延伸至“最后一公里”

快报讯(通讯员 林静 记者 刘伟娟)如何让老百姓吃得安心吃得放心？12月2日，现代快报记者获悉，南京浦口区首创食品安全“135X”智慧检测全覆盖平台，将监管触角延伸至“最后一公里”，有效地保障了老百姓的“舌尖安全”。

什么是“135X”模式？浦口区市场监管局相关人士介绍，“1”指1个智慧监管信息云平台，分析管理检测大数据；“3”指3家检测机构，科学实施食品监督抽检（法检）工作；“5”指5个街道快检室，承担属地各环节食品快检任务；“X”指若干个市场快检室，强化人员密集区域的定点快检。

据悉，浦口区启用“135X”智慧检测全覆盖平台以来，牢牢守住了食品安全的第一道关。据统计，

今年1月到10月，浦口区市场监管局共实施法检1892批次，不合格24批次；快检12.4万批次，不合格286批次；快检车在全区巡检62次，检测1113批次，所有不合格食品均按照法定程序进行处理，最大程度地降低食品安全隐患风险，有效阻止问题食品流向餐桌。

记者了解到，浦口区市场监管局以街道、农贸市场、超市等为基准模块，分期分批，高效构建“135X”智慧检测体系，全方位打造群众“放心菜篮子工程”。今年将完成2000批次监督抽检任务；新建4家农贸市场、2家超市快检室；5个街道快检室扩大检测范围和检测项目；快检车触角延伸至田间地头、工地食堂、助餐点等最后一公里。

“智慧水务”助力城市管理

快报讯(记者 孙玉春)今年8月，南京市浦口区智慧排水系统管理平台成功运用到城市排水管理中，为后续的城市管理及12345政务服务热线提供了新的技术支持。

传统的河道管理和管网排查均采用“巡查发现问题—上报—处理问题”的模式，此种方式反应时间长，还不能快速高效地解决

“12345”政务热线诉求人的相关需求。现在，通过在智慧管理平台上搭建GIS应用平台，将建成区的水系、管网、管线集中到一张图，可实时检视管网病害和维护人员的巡检轨迹。遇有12345工单时，可精准安排维修人员就近进行处置，极大提高了工作效率，提升了诉求人的满意度。