

食品安全将迎来“最严格监管”

“处罚到人”最高罚款年收入10倍

近日,国务院发布了新修订的《中华人民共和国食品安全法实施条例》,将于12月1日起正式实施。在12日国新办举行的筑牢制度基础提高食品安全治理水平吹风会上,国家市场监督管理总局副局长孙梅君介绍,此次修订后的《条例》共10章86条,是中国食品安全领域又一项重大制度建设成果。

近年来,各级市场监管部门持续加大食品安全违法行为打击力度,每年查处违法案件20多万件,食品安全形势稳中向好。“今年前三季度查办的违法案件有14万件。”孙梅君说,“这个数据一方面说明,各地加大了监管执法力度,维护了人民群众食品安全;另一方面也说明,违法成本较低、法律威慑作用还是不强,食品安全问题仍然易发多发。”孙梅君介绍,《条例》按照“最严格监管”要求,在食品安全法的基础上,进一步补充和完善了相关制度规定。

一是严控源头风险。《条例》增设了农业投入品风险评估制度,加强对农药兽药饲料和饲料添加剂等农业投入品的管理;强化了进口食品风险控制措施以及进口商的责任义务,进一步加强食品安全源头管控,防止不合格食品流入市场。

二是严查掺杂掺假。《条例》规定,市场监管部门可以制

定非标物质的补充检验项目和检验方法,为严格监管执法提供依据,有利于及时发现问题,及时消除隐患。

三是严格“处罚到人”。《条例》规定,对故意违法、性质恶劣、后果严重的行为,除了对企业进行处罚外,还要对企业法定代表人、主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员处以罚款,最高可处其上年度从企业所获收入的10倍。

四是严惩失信失德。《条例》明确要求建立守信联合激励和失信联合惩戒机制,建立严重违法生产经营“黑名单”制度。

五是严打恶意违法。《条例》从违法行为的货值金额、持续时间、损害后果、主观恶意等方面列举“情节严重”的情形,明确要求对“情节严重”者从重从严处罚。

“这次食品安全法实施条例的修订,围绕夯实主体责任、强化全过程监管、提高违法成本等重点内容,在食品安全法的基础上,补短板、强弱项,以良法善治,为人民群众‘舌尖上的安全’保驾护航。”孙梅君说。

孙梅君表示,市场监管部门将加大《条例》宣传贯彻力度,加快配套规章制度立改废工作,严格监管执法,严守安全底线,督促食品生产经营者履行主体责任,促进食品产业高质量发展,努力让人民群众买得安心、吃得放心。(人民网)



慢性病防治

几种简单方法降血压

临床上,医生们越来越关注降低收缩压对挽救患者生命的效果。减重、少吃盐、多运动和戒烟都是能持续降低收缩压的非药物好方法。如果你想实现更好的降压目标,可以参照美国“读者文摘杂志网站”总结的几种简单方法。

呼吸要缓慢。压力大时,血压就会上升。深呼吸可以缓解压力,降低血压。正确做法是:用鼻子深吸气,充满胸腔和腹部,然后慢慢通过嘴呼气,重复上述过程。

吃黑巧克力。一项对35项相关研究进行的文献回顾发

现,身体健康的成年人吃富含黄烷醇的食物,如可可和黑巧克力,能将血压降低2毫米汞柱。但这并不意味着你应该在测量血压前吃它,日常生活中养成健康的饮食习惯才是正道。

做握力练习。研究发现,健康成年人每周做3次简单的握力练习,每次15分钟,持续10周后,收缩压就可降低约10毫米汞柱。不过要注意,避免在测血压前1小时做握力练习,以免影响结果。(生命时报)

俗语常说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。萝卜具有丰富的营养成分,对人体具有诸多益处。

萝卜的营养价值 萝卜水分多,能量低,含有硫胺素、核黄素、维生素B6,叶酸,烟酸,维生素C等多种维生素,其中维生素C和叶酸含量较高,含有钙、磷、钾、钠、铁、锌、硒等多种矿物质元素。红心萝卜中红色部分是因为其富含花青素,花青素是一种重要的抗氧化剂,具有较强的清除自由基的功能,降低氧化酶的活性,还具有抗肿瘤、抗过敏等多种功能。

萝卜有个独特风味 有时候生吃萝卜后,都不敢和人面对面交流了,尤其打嗝后更是酸爽。萝卜属于十字花科蔬菜,十字花科蔬菜富含芥子油苷类植物化学物。萝卜中强烈的味道来自于4-甲硫基-反-3-丁烯异硫氰酸酯,由萝卜切片后相应的芥子油苷衍生而来,芥子油苷

广泛存在于十字花科植物

中,在组织破

损过程中,芥

子油苷被黑芥子酶水解成相应的异硫氰酸酯。

芥子油苷在烹调加工中可以降解为具有抗癌效果的异硫氰酸盐。大量研究发现,十字花科蔬菜可降低胃癌和结肠癌发病风险。

萝卜缨也是宝 萝卜缨是萝卜的茎叶,又叫菜薹叶、菜薹菜、萝卜杆。萝卜缨不仅味道好,而且营养价值高。如樱桃萝卜缨中,胡萝卜素含量丰富,每100克中含1440微克,远高于白萝卜、大白菜、圆白菜等蔬菜;每100克中叶酸含量为122.2微克,高于西兰花、娃娃菜、油菜、韭菜等大多数蔬菜;每100克中钙含量为56毫克,含量高于白萝卜、茄子、番茄、黄瓜、芹菜等蔬菜。(人民网)

讨厌萝卜味?它可是抗癌的高手



生活小博士

拉伸膝关节

腿脚更年轻

随着年龄的增长,膝关节慢慢变僵硬,腿脚也就不灵活了。近日,日本活力门网推荐了2个拉伸膝关节的动作,可以有效缓解腿部疲劳,让腿脚更年轻,但大家必须坚持每天拉伸一次。

动作一:坐在椅子1/3处,将左腿向前伸展,左脚跟置于地板上,脚趾朝上;双手放在膝关节处,用手掌稳固膝关节,然后向下推,推到无法推到的地方后,返回原位;以此反复进行30秒~1分钟,然后换另一条腿。

动作二:坐在地板上,右腿弯曲,左腿伸直,左脚跟置于地板上,脚趾朝上,双手放在左膝上;伸展背部,上半身慢慢向前倾斜,感到身体的重量落在膝盖上,一直到无法继续前倾的位置后,复原;以此反复进行30秒~1分钟,然后换另一条腿。注意腿部尽量

贴合地板,若感觉拉伸不够,还可以将毛巾叠好放在脚后跟进行拉伸。此动作可以充分伸展膝关节和背部。(生命时报)

提个醒

坚持锻炼 身体一天一个样

当你开始跑步、上动感单车课,或者做瑜伽时,锻炼的身心益处就已开始显现了,这会让你对锻炼充满饱满的热情。对此,美国亨廷顿大学的临床运动生理学教授米歇尔·奥尔森博士总结了锻炼过程中实时显现的益处。

刚开始锻炼时。此时,肺功能得到了增强。在有氧锻炼的过程中,大脑向肺部发送信号,帮你呼吸得更快更深,并向肌肉输送额外的氧气。由于内啡肽的大量涌入,锻炼者会觉得兴奋、精力充沛,使运动积极性达到巅峰。另外,在有氧锻炼中,身体主要把脂肪作为燃料,开始消耗脂肪。

锻炼的1小时内。首先,锻炼者患感冒和流感的风险降低了,这是因为运动提高了免疫球蛋白的水平,有助于增强免疫系统,防止感染。其次,改善情绪的化学物质(如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素)在运动后的几个小时里充斥大脑,使身体感觉轻松舒畅,压力不翼而飞。

再次,锻炼者即使在休息的状态下,也能燃烧更多的热量,这就是后燃效应,即锻炼过程中每燃烧100千卡热量,运动结束后还能再燃烧15千卡热量。比如,你跑了5公里,能燃烧约300千卡热量,跑完后还能多消耗45千卡热量。并且,血糖水平开始下降,其下降程度取决于锻炼前吃了什么,以及锻炼的强度和持续时间。

锻炼的一天内。肌肉重量开始增加;如果进行了力量训练,肌肉也开始重建,以修复锻炼时造成的微小撕裂;心脏变得更健康;如果锻炼强度到了出汗的程度,血压也能降低长达16个小时。此外,还能增加流向大脑的血液和氧气,有助于提高学习能力,让人更专注。

坚持锻炼的一周内。锻炼得越多,人体对胰岛素的敏感性就越强,越能降低血糖水平,减少患上2型糖尿病的风险;耐力得到了增强,使最大携氧量(衡量耐力和有氧体适能的指标)提高了约5%,这使之后的锻炼可以提高一定的强度;身材变苗条了,但需控制饮食。(新浪网)

