

咋选菜、咋洗菜,都有大学问

听完专家讲座,居民们直言太实用了



会议室内坐满了听讲座的居民。 本报记者 戴伟 摄

本报5月12日讯(记者 林媛媛 实习生 张正邦) 毒豆芽、假羊肉、染色馒头……近一段时间,各种和食品安全有关的报道频频见诸媒体,让广大市民对自己的“菜篮子”不得不再次关心起来。为此,12日上午,本报社区大讲堂专门邀请相关专家,现场教给大家怎么选购健康食品。

12日上午9点,历下区绿景嘉园社区居委会二楼会议室内坐满了前来听讲座的居民,其中除了来自绿景嘉园社区的居民外,还有不少来自其他社区的居民。

“我从报纸上看到今天有讲座,所以一大早就赶过来了。”家住鲁能领秀城的一位老人说,她现在年纪大了,特别注重养生和食品安全,所以早晨7点多就从家里出发了,就怕晚了赶不上讲座。

担任本次讲座主讲的是济南市名厨、营养师郑富军,他先从当前人人谈而变色的豆芽开始,一点一点给大家分析,教大家如何识别健康豆芽和毒豆芽,课堂气氛一下子就被调动起来,大家纷纷提出自己的疑问:“老师,这个根多长的安全啊?”“发黄的好还是发绿的好?”

面对大家的疑问,郑富军一一作出了解答。

随后,郑富军又针对怎么挑选馒头、哪些蔬菜用药多、哪些蔬菜相对安全等方面进行了讲解。讲完食品安全,郑富军还发挥自己的特长,给大家解答了多个烹饪方面的问题。

“这堂讲座真是太实用了。”前来听讲座的张女士说,今天讲的这些知识都是她特别关心的,也都是她特别想了解的。此外,还有不少市民打听下次还办不办这样的讲座,并表示如果力的话一定要去听。

◎讲堂笔记◎

买馒头注意看颜色

“首先要看颜色。”在谈到如何辨别馒头的好坏时,郑富军说,白面馒头白得过分,杂粮馒头颜色太过均匀的尽量不要食用。“面粉颜色本身就偏暗,太白的馒头很可能是添加了增白剂。杂粮面食能看出杂粮的细小颗粒,颜色也可能深浅不均。”

郑富军说,紫米面食的色素来自花青素,掰开加一滴醋,颜色会变红;加小苏打,颜色会变蓝紫。绿色的面食颜色来自叶绿素,揉碎加点醋,颜色会变暗,变成橄榄绿。如果不变色,很有可能是用了染色剂。

洗韭菜时多泡泡

现场很多居民表示,对市场上买来的菜非常不放心,问买回家后使劲洗洗能不能好点。对此,郑富军表示,洗法得当的话确实能减少蔬菜上的农药残留。

“洗韭菜的时候,尽量把韭菜在菜盆里多泡一会儿,然后再洗。”郑富军建议,大家做菜时,最好把韭菜根切掉一部分。此外,像白菜、卷心菜这种

蔬菜,很多人习惯只清洗最外面的几层菜叶,郑富军说这是不对的。“现在很多菜从菜很小的时候就开始用药,从里到外都可能含有农药残留。”郑富军说,最好先把菜切了之后再清洗,这样才能保证清洗彻底。

叶类蔬菜用药较多

郑富军介绍说,不同的蔬菜具有不同的成长习性,用药多少也各不相同。“像小白菜、鸡毛菜、韭菜、芥菜、茼蒿这些叶类蔬菜一般用药比较多,选购的时候要多加注意。”而茄果类蔬菜如青椒、番茄,瓜果类蔬菜如冬瓜、南瓜,鳞茎类蔬菜如大蒜、洋葱,块茎类蔬菜如土豆、山药,嫩荚类蔬菜如豆角等,用药相对较少。

“虽然现在很多蔬菜确实存在问题,但是大家也不要过于害怕,只要购买的时候仔细挑选,食用的时候注意方法,都能有效降低残留农药的危害。”郑富军说,不能因为害怕残留农药就不敢吃蔬菜,蔬菜中富含大量人体所需的健康元素,是其他食品没法取代的。

本报记者 林媛媛
实习生 张正邦

以一颗感恩的心， 对待患者就像对待亲人一样



• 济南妇科医院护士节宣誓仪式

“十大人性化护理”精神

与病员做朋友,做好心理护理;
要做有心人,深入病员内心,体现亲情服务;
医患关系零距离;
护理服务零投诉;
护理质量零缺陷;
热情接待询问,耐心讲、精心做、主动帮、亲自陪;
迎宾式全程服务,急诊无隙服务,病人人性化亲情照料;
手术室安全关怀,输液过程服务责任制;
社区延伸服务,健康感动服务;
以基础护理和心理护理的人性化服务,从满足病人心理需求,体现细微之处人文关怀。

5月12日,在国际护士节到来之际,济南妇科医院以强化护理人员的服务意识,树立牢固的专业思想为目的,成功举办了护士节活动。院领导出席了此活动,并对新护士热情寄语,他们将用实际行动践行“南丁格尔”誓言,把患者当亲人,满足病人心理需求,对患者进行人文关怀。

接受授帽的护士宣誓:以自己的真心、爱心、责任心对待自己所护理的每一位病人;以救死扶伤、防病治病,实行社会主义的人道主义,全心全意为人民服务为

宗旨,履行护士的天职。我们坚信每一位新护士会牢记今天的决心和誓言,接过前辈手中的蜡烛,“燃烧自己,照亮他人”,向南丁格尔学习把毕生精力奉献给护理事业。活动中还宣读了南丁格尔的事迹,参加仪式的医护人员立志:践行南丁格尔的精神,呵护患者就像对待自己的亲人。最后全体员工进行击鼓传花、表演节目等活动。

近年来,济南妇科医院不断受到外界的肯定,先后获得“济南市医保定点单位”、“中华微创宫腹腔镜

手术推广基地”、“中国妇产科医院联盟科研基地”,“济南市十佳市民满意单位”、“济南市十佳诚信专科医院”等众多荣誉称号。五年来济南妇科医院护理队伍不断壮大,院领导重视人才的挖掘和培养,门诊医师中,具有中高级职称的达30余人,并组织全国几十家知名医院百位妇科医学领域的专家、教授组成强大的名医顾问团,定期会诊。护理人员具有相当高的专业水平,与患者情同姐妹,对患者细心、耐心、有爱心、有恒心、有信心。

热烈庆祝济南市红十字会成立100周年

百年红会 爱心门诊

秉承“人道、博爱、奉献”的红十字精神,传承百年女性健康事业,值济南市红十字会成立百年之际,济南市红十字会联合济南妇科医院开展“爱心门诊”健康惠民活动。



5元爱心体检 10项妇科检查全部5元
电子数码阴道镜/白带常规/妇科常规/红外乳腺/乳腺腋窝/妇科彩超/宫颈涂片/血常规/尿常规/血型检测

门诊患者手术费报销20%
真可视宫腔镜取胚手术费报销50%

5类女性患者住院0收费

之一: ①在职职工医保 ②退休职工医保 ③居民医保
④大学生医保 ⑤新农合

之二: ①子宫肌瘤 ②卵巢囊肿 ③妇科整形
④多囊卵巢 ⑤宫外孕

爱心门诊, 爱心报销:
凡到爱心门诊检查、治疗、住院均可获得20%现金报销。

活动截止日期: 5月22日

爱心热线 80969999
地址: 经十路八一立交桥西200米路北