

2022年4月12日 星期二 责任编辑:姜琰 李倩 编辑:陈鹏 校对:朱大力

民以食为天 食以安为先

我市启动“食安在行动”摄影大赛

□记者 姜琰

聚焦食品安全行动,传播食品安全理念。为全面营造食品安全人人有责、公众参与人人关心的社会共治氛围,不断提高人民群众对食品安全的社会满意度和健康获得感,我市日前专门启动“食安在行动”摄影大赛。

不管您是一位图片摄影爱好者或是关心食品安全的普通市民,还是全市各地市场监管部门的工作人员,您心目中的食品安全是怎样的一幅画面和图景?即日起至6月30日,我市面向关心和支持食品安全的市民群众、市场监管部门的工作人员以及全市广大摄影爱好者,广泛征集从不同角度反映食品安全“从生产到消费”全程监管情景和画面的摄影作品,用镜头聚焦我市食品安全工作。参赛作品须取材于我市市域范围内,图片要求能够较好地反映监管部门公正执法、企业诚信守法、群众广泛参与的闪光瞬间和感人场景……

“食品安全工作任重而道远,举办本次摄影大赛的目的就是要要把食品安全作为重大民生工程,坚决守住食品安全底线。在更大范围、更多领域、更高程度上广泛凝聚共识,进一步动员全市上下共同参与守护食品安全中来。”市市场监管局相关负责人表示,政府部门要提高依法监管水平,企业要加强守法诚信意识,公众要依法维权参与治理,媒体要加强舆论监督引导,全市上下同心携手,要让全市百姓从中得到实惠,让我市食品更安全、更健康,努力打造“美食之都,食安盐城”的亮丽名片。

“希望本次摄影大赛能办成展示食品安全、传递真情、凝聚力量的平台,激励更多的人参与、关心、支持、奉献食品安全工作,希望大家把目光和镜头投向新时代盐城

食品安全发展的新变化、新气象,投向默默奉献、守护食品安全的人们。”本次大赛组委会的相关负责人表示,同时期盼以此为契机,使参与者播种食品安全、宣传食品安全、践行食品安全,成为实现“实施食品安全战略,让人民群众吃得放心”的宣传员、实践者、行动者,共同守护广大市民“舌尖上的安全”。

据悉,本次大赛旨在进一步强化食品安全宣传,切实维护全市食品安全“全域全年”稳定,充分展示全市食品安全“守底线、查隐患、保安全”专项行动的先进经验、有效做法和卓越成果,积极构建食品安全社会共治格局,全面提升食品生产经营者的守法经营意识、食品消费者的安全消费意识和依法维权意识。因此,参赛作品要求主题鲜明,积极向上,传播正能量,突出体现“守底线、查隐患、保安全”元素,能够用镜头准确捕捉排查食品安全风险隐患、解决突出问题以及执法部门全程监管的情景细节和生动画面,讲述身边守护食品安全的人物故事。其中,拍摄场所包括食品生产企业、江苏省“名特优”食品小作坊、城乡商场超市、食杂店、餐饮服务单位、学校(机关、企业、养老机构)食堂、网络订餐、农贸市场、水果店、农村家宴等。其拍摄内容为食品生产加工、餐饮单位食品制作及服务,农贸市场进货、销售、管理,学校、机关、企业、养老机构食堂食品安全管理,保健食品销售以及监管部门执法检查、抽样检测、普法宣传、打假治劣、“严把食品安全关”等图片和场景。

由于此次大赛涵盖范围广,持续时间长,可挖掘的内容丰富,参赛者可以从“食品安全·你我同行”“安全舌尖、健康相随”“食品安全

示范街”“明厨亮灶餐厅”“食品安全示范创建”等方面寻找摄影创作灵感,紧紧围绕主题,贴近我市食品安全工作实际和特点,把展示我市食品安全监管工作与展示我市食品安全发展、社会进步结合起来,把创作作品与凝聚共识力量结合起来,把镜头与思想延伸转化结合起来,使作品更丰富、形式更新颖、思想更具内涵,让社会各界人士继续关注、聚焦我市食品安全工作,让摄影作品成为反映食品安全的载体、展示食安监管风采的平台,助力提升全民食品安全意识。

参赛作品为彩色电子版,手机、相机摄影均可参加,参赛作品单张、组照4至6幅均可。参赛作品以纪实手法表现,提倡表现方法创新,但不能改变原始影像,只可做色彩、色调、亮度、反差的适当调整,谢绝提供数码创意合成作品。参赛作品数量不限,每幅照片电子文档不小于4MB,务必压缩打包,每幅作品注明作者、标题、拍摄地点、联系电话。投稿邮箱:52521881@qq.com,邮件标题为“食安在行动”摄影投稿。

本次大赛由盐城市市场监督管理局主办、盐阜大众报文化传媒公司协办、市摄影家协会协办,《盐阜大众报》《盐城晚报》《盐城新闻网》“我言新闻客户端”“登瀛观察官方微信”等全程提供媒体支持。为保护知识产权,保证评选的真实性、严谨性,参赛作品须保证合法、真实、原创、无抄袭。大赛作品征集截稿后,组委会将邀请摄影专家、党媒记者等组成评审委员会,对所有参赛作品进行公开、公平、公正的评审,并设置一等奖1名、二等奖4名、三等奖6名,优秀奖若干,评选结果将在媒体公示,接受社会监督。公示期结束,大赛组委会将通知获奖者领取荣誉证书和奖金。



糖尿病医学营养知识



高红兰:市第一人民医院营养科主任、市营养学会副理事长、主任医师、注册营养师、健康管理师、市医学重点人才、市医学会临床营养分会主任委员。

(上接4月10日7版)

糖尿病医学营养治疗的八项注意:

牛奶大豆,鸡蛋坚果,优选零食,合理加餐

每天至少保证1袋奶(300g)、1把大豆(30至50g)、半个或1个鸡蛋。可吃5至10g坚果替代相应的大豆。

糖友们要睁大眼睛选零食,坚决抵制各种糖果、蜜饯、甜品、糕点、油炸食品的诱惑。零食的能量也要计入一天总能量中,零食虽小,积少成多,不可小觑。

低盐少油,禁烟限酒,远离饮料,开水最好

每日烹调油根据能量标准通常每人每天控制在15至25g,并合理分配到三餐;每日食盐不超过5g。家庭最好配备控油壶、限盐勺。食物在烹调方法上多采用蒸、煮、炖、汆、凉拌等方法,少食油煎、炸、烤、腌、熏等食物。

吸烟对糖尿病患者危害较大,会加重糖尿病血管并发症,万一血管堵塞在脑血管或心血管,则可能会发生脑卒中或心肌梗死,造成严重后果。

酒是纯热能食物,每克酒精能产生7千卡能量,但无其他营养素,长期饮酒损害肝脏,而且糖尿病患者饮酒后易引起低血糖,尤其是那些口服降糖药或注射胰岛素的,需要格外注意。糖友们最好戒烟限酒。如饮酒,宜选择果酒或啤酒,且男性每日不宜超过25g酒精量,女性不超过15g。

三餐有节,定时定量,细嚼慢咽,先菜后饭

三餐要有节制,早、中、晚餐可按3:4:3分配一日能量,每餐尽量遵循多样化原则,尽可能做到平衡膳食,并定时定量。口服降糖药或注射胰岛素的患者可以考虑加餐,但“加餐不加量”,在三餐之外的加餐量应从正餐总量中扣除,即一日摄入的总能量标准不变,仅根据餐次的安排在能量分配比例上进行微调。

吃饭时要控制进餐速度,注意细嚼慢咽,杜绝狼吞虎咽。应充分享受与家人共进三餐的美好时光。同时注意改变传统的进餐顺序,可先喝汤,吃低能量的蔬菜借以充饥,再吃肉类,最后吃主食。

合理饮食,贵在坚持,营养门诊,保持联系

糖尿病饮食是糖友们一生都需遵循的饮食方式,科学合理的饮食是其他治疗措施的基础。糖友们应与营养师保持密切的联系,至少每年四次,接受个体化专业指导,学习并掌握营养治疗的要领,做好自己的营养师,享受美味、享受生活。

在服务响水新办工业产品生产许可证过程中,因省局随机抽选的南京专家受疫情影响无法来盐开展现场核查,许可流程中止,企业面临停产。市市场监管局在全省率先推行线上线下智慧核查模式,由省局指派盐城专家参与现场评审,异地专家线上同步视频查验,1日内完成现场核查手续,实现受理、核查、发证全流程无缝衔接,3个工作日内企业即领取新证,较正常时间缩短85%。图为4月11日,该公司专门为市场监管部门送来锦旗致谢。

龚骏 摄

