

SHISHI

建立长效机制 制止餐饮浪费



叶酸虽小,益处不少

叶酸是什么?

叶酸的名字来源于拉丁词“Folium”,意思是“叶子”,因为它最初是从菠菜叶子中找到的。叶酸属于B族维生素,是一种淡黄色粉末,有时候还可以叫做维生素B9和维生素M。

所以叶酸在绿叶植物中特别多,比如菠菜、蚕豆、芹菜和菜花等,此外动物的肝脏和肾脏里也比较多,还有梨、柑橘等水果以及其他一些坚果中含量也较丰富。

叶酸有哪些生理功能?

叶酸是许多生物和微生物生长必不可少。其主要生物学功能能是作为甲基供体参与细胞内的甲基化反应和脱氧核糖核酸的从头合成,主要包括:(1)作为体内生化反应中一碳单位转移酶的辅酶,起着一碳单位传递体的作用;(2)参与嘌呤和胸腺嘧啶的合成,进一步合成DNA和RNA;(3)参与氨基酸代谢,完成氨基酸之间的转化,在非必需氨基酸的合成中起主要作用;(4)参与血红蛋白及甲基化合物如肾上腺素、胆碱和肌酸等的合成。

充足叶酸有利于降低许多疾病的发生风险,比如冠心病、乳腺癌、食管癌、妊娠高血压、先兆子痫、抑郁症和老年痴呆等,还能预防巨幼红细胞贫血和胎儿神经管畸形。

叶酸缺乏和推荐摄入量?

叶酸缺乏会影响正常的生理活动,首先可能导致巨幼红细胞贫血,严重的甚至引起智力退化。其次叶酸不足还会使孕妇先兆子痫和胎盘早剥的发生率增高,可能引起流产和胎儿神经管畸形。

还有饮食中长期缺乏叶酸也可能会使得心血管疾病和肿瘤的发生风险增加。可见,缺乏叶酸跟许多疾病的发生关系密切,一定要引起重视。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2013版)规定成人叶酸的推荐摄入量为400μg DEF/d,孕妇为600μg DEF/d,乳母为550μg DEF/d。

“DFE”称为“膳食叶酸当量”,因为人体对天然叶酸和合成叶酸的吸收利用程度不同,食物叶酸的生物利用率为50%,而叶

酸补充剂与膳食混合时的生物利用率85%,比单纯来源于食物的叶酸的生物利用率高1.7倍,叶酸的摄入量应以膳食叶酸当量(DFE)表示,膳食叶酸当量的计算公式为:DFE(μg)=膳食叶酸(μg)+1.7×叶酸补充剂(μg)。

为什么孕期一定要注意补充适量叶酸?

孕妇自身的红细胞合成、胎儿和胎盘生长所必需的遗传物质合成都需要叶酸。怀孕期间适量补充叶酸不仅有利于孕妇自身的健康,还有利于胎儿正常的生长发育,可以降低孕妇妊娠并发症的发生风险,比如妊娠高血压、先兆子痫和胎盘早剥。

还可以减少孩子将来出现过敏性疾病、代谢性疾病、肿瘤和大脑功能障碍等许多疾病的发生风险,并且对孩子的心理健康的发展也非常重要。所以孕期一定要注意补充适量的叶酸。

怀孕期间如何补充叶酸也是有讲究的。《中国居民膳食指南2016版》中指出,准备怀孕的妇女应从准备怀孕前3个月开始每天补充400μg DEF叶酸,并持续整个怀孕期间。

《围受孕期增补叶酸预防神经管缺陷指南(2017)》建议对没有高危因素的妇女,从怀孕或孕前至少3个月开始每日增补400μg DEF或800μg DEF的叶酸,直至怀孕满3个月。

含叶酸较高的食物有哪些?

下面表格列举了一些常见的含叶酸比较丰富的食物,在烹饪制作过程中没有损失的前提下,我们每天需要摄入猪肝119克,或香菜269克,或娃娃菜461克,才能满足成人叶酸推荐摄入量的要求。但由于叶酸遇光、遇热就不稳定,容易失去活性,所以人体真正能从食物中获得的叶酸量并不多。

如蔬菜贮藏2至3天后叶酸损失率达50%至70%;煲汤等烹饪方法以及用盐水浸泡蔬菜,也会使食物中的叶酸损失很大。所以我们要改变一些烹饪习惯,尽可能减少叶酸流失,还要注意增加富含叶酸食物的摄入,必要时可补充含叶酸的维生素补充剂和叶酸片等。

含叶酸较高的食物有哪些?
下面表格列举了一些常见的含叶酸比较丰富的食物,在烹饪制作过程中没有损失的前提下,我们每天需要摄入猪肝119克,或香菜269克,或娃娃菜461克,才能满足成人叶酸推荐摄入量的要求。但由于叶酸遇光、遇热就不稳定,容易失去活性,所以人体真正能从食物中获得的叶酸量并不多。

如蔬菜贮藏2至3天后叶酸损失率达50%至70%;煲汤等烹饪方法以及用盐水浸泡蔬菜,也会使食物中的叶酸损失很大。所以我们要改变一些烹饪习惯,尽可能减少叶酸流失,还要注意增加富含叶酸食物的摄入,必要时可补充含叶酸的维生素补充剂和叶酸片等。



新华社北京8月18日电 “谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。”尽管我国粮食生产连年丰收,但餐饮浪费现象触目惊心、令人痛心。因此,加强立法、建立长效机制坚决制止餐饮浪费势在必行,这是对自然和劳动的尊重,也是促进社会文明进步的题中之义。

党的十八大以来,各地区各部门贯

彻落实习近平重要指示精神,采取出台相关文件、开展“光盘行动”等措施,大力整治浪费之风,“舌尖上的浪费”现象有所改观,特别是群众反映强烈的公款餐饮浪费行为得到有效遏制。但仅靠政策引导或倡议宣传,制止餐饮浪费的广度、力度受到限制,一些地方餐饮浪费现象仍然存在。对此驰而不息抓下去,应寻求更有效的“药方”,朝向标本兼治的更高目标迈进。

法律是治国之重器,良法善治引领“新食尚”。通过法治手段,建立起严

密的制度约束、严格的制度执行、强有力的监督检查、有效的惩戒机制等一套完整体系,才能将节俭理念落实到餐饮业全流程。织密扎牢制止餐饮浪费的法治之网,让每个浪费之举都有法来管、执法必严、违法必究,不良之风必得遏制。

当前,民法典、消费者权益保护法、环境保护法等现行法律中,均有一些关于节约资源、制止浪费行为的原则性规定。接下来加强立法时,应结合当下实际,认真调研、深入论证,对制止餐饮浪费行为作出具体、明确、系

统规定。与此同时,执法与司法要贯穿粮食生产、收购、储存、运输、加工、消费各环节,进一步强化监管,采取有效措施,减少损失浪费。守法上,特别是在餐饮消费环节,应积极倡导合理、健康的饮食文化。

天育物有时,地生财有限。随着法治约束的增强,常怀对粮食的敬畏,养成节约为荣、浪费为耻的习惯,让健康、文明、科学的生活方式在全社会蔚然成风,才能努力让每一粒粮食都不被浪费。

(新华社记者 刘怀丕)

目前已孵化培育出新时代文明实践大讲堂、中医健康行、蒙村快乐星期天等品牌项目;文明实践常态化开展,借助新媒体技术优势,联合开展“我们的节日”端午经典诗会、“我是大总”评选活动等,引领文明新风;利用新时代文明实践中心与融媒体中心全国双试点

的优势,强化“两个中心”融合发展,为建设全国文明城市供给源源不断的精神动力。

加强宣传报道,营造浓厚氛围。充分利用“文明濉溪”公众号和

“濉溪文明网”,建立素材收集、发布选题、初审、复审、终审五步工作流程;设立文明单位、文明校园等专栏,发布镇、园区及各单位文明创建信息,链接及时推送至“濉溪县文明

创建业务交流群”“文明濉溪”等工作群,图文并茂,实时推送;依托“两个中心”平台资源,在“濉溪发布”“濉溪新闻网”等多元发布,实现阅读量、影响力倍增。让文明创建典型经验有平台发布、有渠道推介、有途径传播,充分展示文明创建成果,营造浓厚宣传氛围。

文明不止步 创建不停歇

公告

为加强相山区道路交通秩序管理,现将2020年8月18日机动车违法停车情况公告如下:

淮北市交警支队				相山区城管局		相山区消防大队
一大队		二大队		机动车违停抓拍(辆)	非机动车违停拖车(辆)	占用消防车通道清理(辆)
机动车违停抓拍(辆)	机动车违停拖车(辆)	机动车违停抓拍(辆)	机动车违停拖车(辆)	机动车违停抓拍(辆)	非机动车违停拖车(辆)	占用消防车通道清理(辆)
148	4	52	0	157	86	5

相山区精神文明建设指导委员会办公室
2020年8月18日

附:1.机动车违停名单:

皖F F1T28	皖F 19527	皖F W7733	皖F JD769	皖F Y625Z	皖F GB111	皖F 23237	皖F 86678	浙A X70Y5	皖F C9N11
皖F A5P66	皖F D3U80	皖F 30730	皖F 57882	皖F F5B68	皖F R3888	皖F 56165	皖F C3Z18	皖A 73Q83	皖F S3034
皖A E518Y	皖F C6C23	皖F 75980	皖F LJ689	皖F 99793	皖F C0R21	皖F S1791	皖F LS819	皖F B8Z21	皖F 68478
皖F F0355	皖F F886Y	皖F D8K98	苏C LM268	皖A MP390	皖F D9Y39	皖F 33443	皖F Z3937	皖F E8961	皖F 55040
皖F 02337	皖F 60365	皖F P8511	琼A 17J66	皖F 34455	皖F D1R10	皖F 59600	皖F R6002	皖A 162Q2	皖F C6M30
皖L 5H027	皖F L7177	皖F F5C59	皖F E2906	皖F F4993	皖A 858KJ	皖B 03F55	皖F B4964	皖F F1N99	皖L 3T124
皖F HX830	皖F B3879	豫N E2N35	皖F A6G10	皖F A2208	皖F XH309	皖F 56928	皖F YV668	皖F F0D37	皖F E5L55
皖F 55657	皖F E2N21	苏N J337Q	皖F SM828	皖E P7781	皖F WL888	皖F 66096	皖F AN222	皖F Q0960	皖F E8E21
皖F D929W	皖F U9905	皖F J2263	皖F D2568	皖F V3971	皖F SF168	皖F DX188	皖F Q7488	皖F N4313	皖F D6Q81
皖F 33827	皖F A8J90	皖F 97776	皖L 65L20	皖F A2L55	皖F 86257	皖F 61CC6	皖F 73710	皖F A0119	皖F P3696
皖F A5Q60	皖F W1735	皖F J0801	皖F P8231	皖F 09822	皖F C827H	皖F X0944	皖F B3939	皖F H109Y	皖F D9Y32
皖F F3N18	皖F R7315	皖F Q7166	皖A 902NL	皖F 39267	皖F F7D18	皖F AH729	皖F L8522	皖F Y7081	皖F RRR188
皖F F0T32	苏F 0923N	皖F A1A57	皖F 48771	皖F F1552	皖F 54049	皖F B166X	浙A 9RZ93	皖F 35820	皖F 86353
皖F 24380	皖F K6939	皖K F101L	皖F L585L	皖F D0H31	皖F G8K56	皖F 81705	皖A 853W0	皖A 553WG	
苏U 25313	皖F G9540	皖F HL219	皖F B0235	皖F U981G	皖F GX077	皖F 21763	皖F 13311	皖F L7626	
皖F B6Z85	皖F C0811	皖F LG888	皖F F1E30	鲁F PW358	皖F D0793	皖F C9338	皖F 99183	皖F Q6253	

(以上数据由区城管局提供)

2.机动车违停拖车名单:

皖F R3003、皖F W7530、皖A RW216、皖F ML009(以上数据由交警一大队提供)

中华人民共和国固体废物污染环境防治法

第五十六条 生活垃圾处理单位应当按照国家有关规定,安装使用监测设备,实时监测污染物的排放情况,将污染排放数据实时公开。监测设备应当与所在地生态环境主管部门的监控设备联网。

第五十七条 县级以上地方人民政府环境卫生主管部门负责组织开展厨余垃圾资源化、无害化处理工作。产生、收集厨余垃圾的单位和其他生产经营者,应

当将厨余垃圾交由具备相应资质条件的单位进行无害化处理。

禁止畜禽养殖场、养殖小区利用未经无害化处理的厨余垃圾饲喂畜禽。

第五十八条 县级以上地方人民政府应当按照产生者付费原则,建立生活垃圾处理收费制度。

县级以上地方人民政府制定生活垃圾处理收费标准,应当根据本地实际,结合生活垃圾分类情况,体现分

类计价、计量收费等差别化管理,并充分征求公众意见。生活垃圾处理收费标准应当向社会公布。

生活垃圾处理费应当专项用于生活垃圾的收集、运输和处理等,不得挪作他用。

第五十九条 省、自治区、直辖市和设区的市、自治州可以结合实际,制定本地方生活垃圾具体管理办法。

第五章 建筑垃圾、农业固体废物等
第六十条 县级以上地

方人民政府应当加强建筑垃圾污染环境的防治,建立建筑垃圾分类处理制度。

县级以上地方人民政府应当制定包括源头减量、分类处理、消纳设施和场所布局及建设等在内的建筑垃圾污染环境防治工作规划。

第六十一条 国家鼓励采用先进技术、工艺、设备和管理措施,推进建筑垃圾源头减量,建立建筑垃圾回收利用体系。

县级以上地方人民政府

应当推动建筑垃圾综合利用产品应用。

第六十二条 县级以上地方人民政府环境卫生主管部门负责建筑垃圾污染环境防治工作,建立建筑垃圾全过程管理制度,规范建筑垃圾产生、收集、贮存、运输、利用、处置行为,推进综合利用,加强建筑垃圾处置设施、场所建设,保障处置安全,防止污染环境。

第六十三条 工程施工单位应当编制建筑垃圾处

理方案,采取污染防治措施,并报县级以上地方人民政府环境卫生主管部门备案。

工程施工单位应当及时清运工程施工过程中产生的建筑垃圾等固体废物,并按照环境卫生主管部门的规定进行利用或者处置。

工程施工单位不得擅自倾倒、抛撒或者堆放工程施工过程中产生的建筑垃圾。

第六十四条 县级以上人民政府农业农村主管部门负责指导农业固体废物回

收利用体系建设,鼓励和引导有关单位和其他生产经营者依法收集、贮存、运输、利用、处置农业固体废物,加强监督管理,防止污染环境。



生态环境之窗
市生态环境局 主办

声 明

刘旗,出生医学证明遗失,编号:M 340141502,声明作废。

证,核准号:J 3660002947801,声明作废。

刘志昊,出生医学证明遗失,编号:O 340738373,声明作废。

张志豪、张强、苗艳丽遗失淮北新城亿轩房地产开发有限公司吾悦广场23#2304室增值税普通发票,编号:23716951,金额:186883元,声明作废。

王志华,出生医学证明遗失,编号:O 340080421,声明作废。

蒋雨婷,出生医学证明遗失,编号:I 340620046,声明作废。

郭清军(身份证号:340621197505124450)遗失安徽师范大学汉语言文学专业本科(自考)毕业证书,编号:2052,声明作废。

梁会会遗失皖F39580车辆营运证,声明作废。

濉溪县一健堂大药房公章遗失,声明作废。

濉溪县一健堂大药房发票专用章遗失,声明作废。

濉溪县一健堂大药房投资人杨阳私章遗失,声明作废。

淮北市朔里镇人民政府遗失中国银行淮北区支行开户许可

淮北市相山区人民法院网络拍卖公告

淮北市相山区人民法院将于2020年9月14日在淘宝网司法拍卖网络平台上进行公开网络拍卖。

一、拍卖标的:①淮北市相山区孟山中路25号莲花大厦1#1106室(预售房),起拍价:601256.25元;②淮北市相山区人民路268号翡翠岛16幢304室,起拍价:1262980.5元;③淮北市相山区相山中路108号翰林学府5栋2603室(预售房),起拍价:533919.75元;④淮北市相山区淮海路与沱河路交叉口西北角中苑大厦1#2708室(预售房),起拍价:471159元;⑤淮北市相山区人民路北濉溪路西1幢108室,起拍价:7821675元。

二、拍卖地点:淘宝网司法拍卖网络平台sf.taobao.com

三、报名时间:自公告发出到拍卖开始前。

四、竞买手续:有意竞买者登录sf.taobao.com/0560/02,报名竞标并缴纳保证金。

五、其他事项:与上述有关的案件当事人,担保物权人及其他优先购买权人届时应参加本次拍卖会,如缺席,则丧失相关权利,本公告视为送达担保物权人及其他优先购买权人。

六、详情请查看淘宝网司法拍卖网络平台拍卖公告,竞买须知,后续拍卖进展不再另行通知。

咨询电话:15856116600宋经理

淮北市相山区人民法院
2020年8月14日

公益性招聘会公告

为精准搭建用人单位和求职者对接的平台,促进就业,根据省、市人社部门要求,由相山区人力资源和社会保障局主办,淮北市广惠人力资源公司承办的大型公益性招聘会,于8月1日(在国购广场)、9月12日(在爱琴海购物公园)、9月19日(在爱琴海购物公园)上午8:00-11:30举行。热烈欢迎各类用人单位和求职者前来参加。

联系方式:
1.电话:0561-3321088 3321099
2.广惠公司网:http://www.hbghrl.com/
3.广惠公众号



广惠招聘

公告

根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,“濉溪县蓝天救援队”经我局依法审批成立,登记注册。统一社会信用代码:52340621MJA686943G,法定代表人:王金龙。其合法权益受法律保护。

特此公告

濉溪县人民政府
2020年8月18日