

7月10日 经典诵读比赛、卫计有奖问答等你来

幸福卫计 健康生活



近日,笔者从罗村卫计办了解到,为迎接7·11“世界人口日”举办的经典诵读比赛将于8月10日上午9点在罗村文化中心影剧院举行,届时除了有精彩的朗诵比赛外,各社区还将进行特色展示和有奖问答活动,树立文明家风,促进家庭文明。

此次活动由狮山镇卫生和计划生育办、狮山文化站主办,狮山镇罗村社会管理处卫生和计划生育办公室、狮山文化站罗村工作办承办。

在第29个世界人口日到来之际,恰逢罗村大力推广状元

文化之时,主办方将通过经典诵读比赛,弘扬状元文化所倡导的奋发向上,刻苦上进的精神,用阅读点亮美好梦想,用阅读涵养精神家园,提升幸福指数。“在感受优秀传统文化的博大精深中养成‘读经典、论经典、诵经典’的良好风尚,丰富‘家庭文化促进月’内涵,呵护家庭健康,帮扶家庭发展,引领家庭奉献。”罗村卫计办工作人员表示。

一、活动地点:

罗村文化中心影剧院

二、活动时间:

7月10日(星期二上午9点)

三、活动内容和流程:

(一)家庭发展特色服务展
(地点:罗村影剧院大堂,展示时间9:00-12:00)

以社区为单位,以“卫计携手 创新服务 幸福家庭”为主

题,以“促进家庭文明、呵护家庭健康、帮扶家庭发展、引领家庭奉献”为展示内容,提炼社区在践行以家庭服务为中心的服务管理方式探索和创新的特色和亮点,展示社区家庭特色服务成果。如“点心坊”将现场展示点心、手工作品、绘画作品等,引导家庭妇女参与其中,丰富妇女群众的业余生活以及参与社区志愿服务。

(二)经典朗诵比赛(地点:罗村影剧院,9:15分活动开始)

1、罗村中心幼儿园表演舞蹈《咏·乐》

2、幼儿组(学龄前儿童)朗诵表演

3、穆院社区舞蹈队表演舞蹈《盛世花开》

4、小学组朗诵表演

撰文/整理 卢敏莹

通讯员 李启镜



朗诵比赛。(资料图)

苹果打蜡不安全? 首先你要知道是哪种蜡



品质南海,食安先行。当前,狮山镇正在创建佛山市食品安全示范镇,狮山镇市场监督管理局罗村工作办联手《罗村孝德周讯》开设《罗村食安,为民安康》专栏,为广市民宣传普及日常饮食健康小知识、食材选购窍门、真假食品鉴别、食品储存技巧、食品营养等科普知识,本期带来关于“苹果蜡”的小知识。

如何分辨食用果蜡和工业蜡

可以拿一张纸巾在苹果的表面擦拭,如果纸巾变红,那就说明这个苹果有可能是被黑心商家用工业蜡打了蜡的,对于这样的苹果就要小心了。因为工业蜡的成分很复杂,里面可能会有铅、汞等重金属,如果这些重金属过量摄入体内会对人体健康造成危害。比如过量的铅摄入体内可能会影响儿童的智能行为和发育和体格生长,摄入过量的汞则有可能患水俣病。



用纸巾轻拭苹果表面,即可分辨用的是哪种蜡。(资料图)

“苹果蜡”的主要来源

1、“自带”的天然果蜡。苹果为了保护自己,让自己远离外界的微生物、农药等,会自己分泌一层果蜡,用来保护自身果肉不被外界有害物质入侵,还可以在保护自身水分不会过度流失的同时提高苹果的光泽度,保留苹果果香。因此,从某种程度上来说,苹果上的蜡是苹果在进化过程中进化出来的用于保护自己的东西。

2、果蜡。有一种给苹果打蜡的方式就是用食用果蜡给苹果打蜡,作用其实和苹果自带蜡的作用差不多。为了防止长途运输导致水分流失和提高水果的卖相,像柑橘、橙子、雪梨等水果上都有可能

出现果蜡。

去蜡小方法

1、最简单直接的方法就是削皮。

2、对于果蜡和苹果自身携带的果蜡,可以采用热水冲烫法。因为蜡一遇热就融化,水表面上就会浮起一层蜡膜,这个时候我们只要及时倒掉热水,不让蜡再重新糊在果皮上就可以了。

3、用盐或丝瓜瓤搓洗苹果。这个原理是,蜡的质地软,用质地稍微硬一些的东西就可以把蜡从苹果上刮下来,又因为盐的颗粒细小,因此盐的搓洗效果比丝瓜瓤更好更彻底。

撰文/整理 杨世聪

通讯员/陈新华

3道水果菜 美味又营养

草莓烩肉丸、香蕉炒排骨、菠萝丸子、苹果炒肉、梨子鸡条……这些听上去很像“黑暗料理”的水果菜你吃过吗?其实,有些水果只要烹调得当,就能变成美味又营养的菜肴。

水果+肉,可口又健康

水果与动物性食材、蔬菜等搭配可以增加菜肴的风味,让人食欲大开,而且菠萝、猕猴桃、木瓜等水果中的蛋白酶还能起到嫩肉粉的作用。经水果处理的牛肉明显比未经过任何处理的牛肉要嫩,甚至要比嫩肉粉处理的牛肉都要嫩。

从食材搭配上来说,水果的特有成分能帮助食物营养素消化吸收,防止积食、上火。比如菠萝、山楂、木瓜等水果含有丰富的蛋白酶,可以帮助蛋白质和矿物质的消化吸收;苹果、芒果等水果中大量的可溶性膳食纤维能有效地降低体内胆固醇。

教你做3道水果菜

水果要现切(不要太小)、现炒、现吃,烹饪时注意把握时间和火候,尽量在菜肴快熟时再放进水果,这样可以避免水果在空气中暴露时间过长,同时缩短在锅中烹调的时间,可有效减少水果中维生素的损失,还能保持水果甜美脆嫩的口感。

橙香蛋羹

将橙子一切为二,挖出果肉,留下橙壳待用。将鸡蛋液、冰糖、银耳、枸杞、橙肉小块拌匀后一并倒入橙壳小碗,包上保鲜膜,旺火足气蒸5分

钟即可。

果香糯米梨

将蒸熟的糯米饭拌入蜜枣、葡萄干、玉米粒等,放入中心挖空的雪梨中,压紧实,盖上切下的“梨盖”,上锅蒸5~8分钟即可。

菠萝饭

将糯米蒸成糯米饭备用,再将菠萝切下一部分做盖,挖出菠萝肉切碎,留下约0.5厘米厚的外壳,上笼蒸15分钟左右。将菠萝肉与糯米饭拌匀后放进菠萝内,盖上盖,再蒸15分钟左右即可。

撰文/整理 吴泳