

我省发布《中小学生营养配餐指南》

建议每周食用鱼和其他水产品两次

在学校食堂或托管机构用餐的孩子不少,如何保障学生餐安全又营养?近日,福建省《中小学生营养配餐指南》发布。

该指南性质属于团体标准,由社会团体福建省营养师协会提出,多家供餐单位共同参与,旨在为福建省6岁至17岁中小学生的营养配餐提供科学指导,提升学生的营养健康水平。

“调研显示,中小学生蛋白质、能

量、碳水化合物和脂肪存在一定超标现象,维生素A、B1、B2、C及钙等摄入不足。”省营养师协会会长刘彦雯介绍,针对该数据,指南分年龄段制定了“每人全天能量和营养素所需量”“中小学生每人每天(周)食物种类及数量”等数据,供配餐单位合理安排学生餐的食物搭配。

指南特别对考试期间的食物进行了制定,建议配餐企业以清淡为主,多

搭配富含蛋白质、碳水化合物的食物。

刘彦雯表示:“我们还在指南中特别提出,从孩子的肠胃承受力和营养角度出发,配餐单位日常都不应制售冷荤凉菜;对需要上浆挂糊、旺火急炒、勾芡收汁的菜品,应尽量现做现吃;烹制要尽量采用蒸、煮、汆、炖、炒等烹调油使用量较少的方法。”

指南充分考虑到福建居民饮食习惯,精选出笋、鲤鱼、草鱼、海虾等富含

主要营养素的食物,提出宜每周安排鱼和其他水产品两次。此外,建议肉类食物优先选择水产类,禽类、畜肉宜以瘦肉为主。动物内脏食物每月食用2~3次。

刘彦雯表示,指南的发布,有助于促进福建省中小学生的营养和健康,呼吁供餐企业共同维护这个行业规范,呵护孩子们茁壮成长。

(福日 朱丹华)

就餐时误吞整只皮皮虾 医生切碎取出



▲医生切碎后取出的虾蛄

▶扫一扫,关注饮食安全。



近日,厦门44岁的黄先生因为一只虾蛄(皮皮虾)遭遇了一场生死危机——晚饭时间,他正在深啜虾蛄尾部的美味酱汁时,误将整只虾蛄吸进喉管,正好卡在声门上,引起严重的呼吸困难和咳血。黄先生被紧急送到厦门医学院附属第二医院抢救,医生在手术中几经周折,最终把虾蛄切成小块才全部取出。

耳鼻喉科的副主任医师詹斌接诊时,黄先生已面色发绀,呼吸困难。他第一时间给黄先生做了喉镜,发现虾蛄已堵塞声门。由于虾蛄的倒刺牢牢卡在声门区,詹斌尝试数次依然无法取出,于是紧急联系院内麻醉手术科,准备对黄先生进行手术。由于黄先生当时是饱胃状态,在麻醉过程中,可能存在误吸风险,导致气道堵塞。手术

中一旦出现胃内容物返流,还可能误吸到气管,引起术后肺部感染。更糟糕的是,虾蛄已经堵住了声门这个至关重要的呼吸通路,仅留一丝微小的缝隙,麻醉后如果无法保持呼吸道通畅,患者可能在短时间内窒息死亡。无论哪种情况,对麻醉医生来说,都是个巨大的挑战。

麻醉科的主任医师杨龙慧在给黄先生镇静完毕后,准备对他进行气管插管,保持呼吸道通畅。但是黄先生通往气管的唯一通路声门被虾蛄盖住一大半,插管钳也无法动它分毫,加上黄先生的喉头严重水肿,呼吸的通路都被堵住了。杨龙慧当机立断,选择极细的小儿气管导管,在团队的帮助下终于插入气管。没想到,虾蛄的倒刺锋利无比,竟然将气管导管的

套囊划破了!套囊被划破,代表呼吸道的通气量无法保证,可能出现二氧化碳蓄积、影响苏醒等情况,好不容易插进去的导管只能拔出。但是,万一再次插管插不进去,患者可能真的要窒息了。

危急时刻,詹斌果断出手。考虑到黄先生吞入的是一只完整的虾蛄,完整取出来必然会损伤咽喉部。心细手巧的詹斌使用手术钳将虾蛄分解成小块,分次安全取出。术后,黄先生很快恢复正常。

医生提醒:进食时要细嚼慢咽,不要过于匆忙、张口大笑及哭闹;误吞异物后,切忌自行吞服饭团、馒头、韭菜等食物,以免加重损伤;如有不适,要及时就医,尽快取出异物。

(厦门 刘蓉)

泥潭“拔”牛



▲消防员给牛绑绳助其脱困



▶扫一扫,观看视频。

早报讯 (融媒体记者傅恒 通讯员魏诏麒 邓仁华 文/图)1月16日上午8点多,晋江市新塘街道杏田社区莲花桥北侧500米处,一村民家养的黄牛陷入淤泥里无法脱身。晋华消防救援站消防员迅速前往现场,和村民协力将牛“拔”出。

当时,这头小黄牛陷在枯涸的水塘边缘,水塘表面泥土受阳光照射后出现龟裂,看起来较为紧实,下层却是稀稀拉拉的淤泥,牛的四条脚已深深地陷入淤泥中。

村民找来木板和木棒,先在黄牛的四周垫上木板,消防员再对黄牛前腿下方的淤泥进行挖掘,挖出一定的空间后将一根绳子从牛身下穿过,绕到牛的后背上打上绳结,把一根长木棒穿过绳套。随后,几人肩抬木棒拉绳子,1人在后方推牛屁股,一起使劲,成功将小黄牛从淤泥塘里救出。

福建野外首次观测到丹顶鹤



在宁德市霞浦县东北部沿海滩涂观察到的丹顶鹤 (福建林业)

1月15日,记者从福建省林业局获悉,1月13日下午,在开展全国越冬水鸟同步监测过程中,省林业调查规划院和宁德市林业局技术人员在霞浦县东北部沿海滩涂观察到1只丹顶鹤。这是该物种在我省野外首次记录。

丹顶鹤是国家一级保护野生动物,是鹤科鹤属的一种大型涉禽,体长120厘米到160厘米,通体多为白色,头顶鲜红色,喉和颈黑色,耳至头枕白色,主要分布于我国东北、蒙古东部、俄罗斯乌苏里江东岸、朝鲜、韩国和日本北海道。

在我国,丹顶鹤一般只在江

苏盐城、山东黄河三角洲、辽河口等地越冬,此前最南记录位于上海市崇明岛东滩。此次全国越冬水鸟同步监测,刷新了丹顶鹤最南分布记录。

丹顶鹤平常栖息于开阔平原、沼泽、湖泊、草地、海边滩涂、芦苇以及河岸沼泽地带。本次调查发现,丹顶鹤在退潮后的滩涂上觅食,周边伴有苍鹭、大白鹭等水鸟种群。该滩涂面积广阔,植被稀少,周边人为干扰少。据调查队员观察,该丹顶鹤长时间在一块滩涂上活动,长度不超过50米,时间长达两小时以上。(福日 张辉)

防盗反诈齐宣传 守好百姓钱袋子

早报讯 (融媒体记者陈祥木 苏玮杰 通讯员叶小婷 林雅茹)年底是各类入室盗窃、扒窃、盗窃车内财物等侵财案件高发期。为进一步提升群众安全防范意识,减少财产损失,1月16日,安溪县公安局大坪派出所、芦田派出所深入辖区开展防盗、反诈骗宣传活动,守护百姓钱袋子。

活动中,大坪派出所民辅警将防盗、反诈骗警示条幅悬挂于辖区显眼位置,吸引群众关注,并结合近期多发案例入户讲解、发放宣传材料,向群众介绍盗窃分子的惯用手法、作案方

式以及识别、防范技巧。

当天,芦田派出所民警和群众一起赶圩,利用圩市人群聚集的有利时机,开展宣传反诈活动。民警通过发放宣传材料、互动问答等方式,结合常见的网络诈骗案例,为群众揭露了骗子的套路及其防范方法,引导大家下载安装“国家反诈中心”APP,叮嘱大家向陌生人转账一定要慎重。

