

吃得好才会考得好

中高考考生饮食安全温馨提示

通讯员 李碗兴

为确保广大考生考试期间饮食营养安全，乐清市市场监督管理局在此温馨提示广大考生及家长们，注意以下方面饮食营养安全：

保证营养充足。家长首先从三餐的质和量入手，注意健康的饮食搭配，餐桌上每天都要有谷类、蔬菜、水果、豆类和肉类，切忌暴饮暴食，通过均衡的膳食来补充身体所需的各类营养物质。

保持饮食习惯。考试前到考试中，家长不要打乱考生的饮食规律，不然很可能会导致考生身体内环境紊乱。在情绪紧张的情况下，肠胃不习惯的食物，

消费者发现食品安全问题如何处置

通讯员 李碗兴

消费者在就餐时若发现食品安全问题，应将食品保持原状，并立即与餐馆负责人交涉。如果所点饭菜尚未食用，或尚未造成健康问题，可参照《食品安全法》、《消费者权益保护法》等规定，与餐馆协商妥善解决，同时妥善保存消费单据、发票等证据，及时向市市场监督管理局举报。

如出现恶心、呕吐、发烧等食物中毒典型症状时，应及时就诊并保留病历卡、检验报告、吐泻物、剩余食品等相关证据；一旦发生疑似食物中毒，应立即向餐饮服务食品安全监管部门投诉举报，避免因错过最佳的调查时机而导致食物中毒无法认定。

《食品安全法》还规定消费者的民事赔偿可优先得到满足；另外，如购买了不符合标准的食品，虽未受到损害仍可要求获得10倍赔偿；如造成人身、财产或其他损害后果的，可依法要求企业承担赔偿责任。

乐清旅游

Yueqing Tourism

旅游投诉电话：0577-61608890

旅游咨询电话：0577-62563999

乐清旅游网网址 www.gotoyq.com

乐清旅游微门户上线

系列活动圆满落幕

通讯员 王娜

乐清旅游微门户于5月19日上线，为进一步推广该公众微信，市旅游局借5·19中国旅游日契机，通过微信推出了支付一分钱、美景任你邮及微信天天乐之砸金蛋、刮刮卡、幸运大转盘、有奖猜图赢积分等系列活动。

活动于5月31日圆满落幕，期间共有4000多用户参加了活动，深受广大粉丝支持，微信天天乐活动根据积分高低共产生各类奖项100个，其中用户黄子乔、陈利欧分别以2180、1960的高分获得了本次活动的终极大奖iPad mini，另有148人次获得无线路由器、精美U盘、保温杯、中雁景区电子门票等实物奖，具体获奖名单将在乐清旅游公众微信、乐清旅游官方网站进行公布，请所有获得实物奖品的用户于6月10日至6月30日

40余位选手获奖 速来领奖

本报讯（记者 蔡甜甜）近日，市旅游局举办《中华人民共和国旅游法》仙乐杯 知识竞赛，金璐瑶等40余位参赛者获得奖项。

市旅游局工作人员提醒，获奖者可在6月13日之前，凭本人身份证到市行政管理中心B301领取奖品，联系电话：0577-61882861。

获奖名单如下：

一等奖（2名）：金璐瑶 黄周丽

二等奖（3名）：陈银朋 许晓微 孙玉妹

可能导致胃肠出现不适症状，如腹胀、腹痛、腹泻等，影响复习和考试。可以在原来的基础上略微添加一些营养，不要搞突击，引起反作用。

确保吃好早餐。上午时段的考试非常紧张，大脑容易处于极度消耗状态，如果早餐没吃好、吃饱，可能会发生低血糖晕厥现象，很难保证稳定发挥高效的脑力，所以一定要吃好早餐。

注意食品安全。考试期间气候炎热，食物容易变质腐败，为安全起见，最好采买、加工新鲜食品，隔夜饭菜最好不要食用。每餐食品要煮熟热透，不要食用冷荤、腌制、生海鲜、外购熟食、隔夜饭菜等易污染变质的食物及发

消费者在外就餐 最好选带笑脸的餐馆

通讯员 李碗兴

消费者在选择餐馆时，除了关注美味的饭菜、幽雅的环境以及良好的服务等因素外，还应选择安全放心的餐馆就餐。

选择有许可证的餐饮服务单位

消费者到餐馆用餐，首先要看餐馆吧台或其他显著位置有无悬挂餐饮服务许可证，有证的单位具备了相应的开业条件，如没有取得许可证，则属于违法经营。

选择信誉等级较高的餐饮单位

挂A或动态大笑牌的为食品安全信誉度最高、风险度最低、安全条件最好的单位；挂B或动态微笑牌的为食品安全状况较为放心的单位；挂C或动态评定平脸的单位为食品安全状况一般的单位。建议消费者尽量到风险性较低、食品安全信誉度较高的单位就餐，以有效维护自身的合法权益。

芽马铃薯、四季豆（豆角）、油螺、河豚等高风险食品。

减少外出就餐。酒店餐厅的食物一般比较油腻，过量的大鱼大肉不仅会加重胃肠负担，也会加重大脑负担。相反，清淡饮食可以使头脑冷静，有利于思考。如必须在外就餐，请不要到卫生条件差，无餐饮服务许可证的餐饮店和路边摊点用餐，尽量选择贴有笑脸（大笑绿脸、微笑黄脸）食品安全等级的餐饮店就餐。

希望家长和考生们注意以上安全事项，吃的营养、吃的健康，以最佳状态迎战中高考。祝愿广大考生能够取得好的成绩。

餐饮服务食品安全等级公示

(Food Safety Grades Notification)

A

上年度综合等级

笑脸

本次检查动态等级

A (大笑)

B (微笑)

C (平脸)

投诉举报电话

XXXXXX

XX食品药品监督管理局

(XX Food and Drug Administration)

观察是否超负荷运营

消费者选择餐馆，尽量不光顾客流量陡增的饭店，因为突然集中增大的供应量，可能导致餐馆超负荷加工，给食品安全埋下隐患。

6类常见食物中毒的预防

常见的有毒动植物食物中毒主要有以下几种：

河豚鱼中毒

中毒原因：食用河豚鱼。河豚鱼体内含有一种名为河豚毒素的生物碱，是自然界中毒性最强的非蛋白类毒素之一。

主要症状：一般在食用后数分钟至3小时内发病，症状为腹部不适、口唇指端麻木、四肢乏力继而麻痹甚至瘫痪、血压下降、昏迷，最后因呼吸麻痹而死亡。

预防方法：不食用任何品种的河豚（巴鱼）或河豚干制品。国家禁止在餐饮服务单位加工制作河豚。

织纹螺中毒

中毒原因：食用织纹螺。

织纹螺，俗称油螺、海丝螺、海狮螺、麦螺或白螺等，是一种有毒生物，其毒素主要来自摄食的有毒藻类或其他有毒物质如河豚毒素等。

主要症状：一般在食用后数分钟至4小时内发病，症状为腹部不适、口唇指端麻木、四肢乏力继而麻痹甚至瘫痪、血压下降、昏迷，最后因呼吸麻痹而死亡。

预防方法：不食用任何织纹螺。任何食品生产经营单位不得采购、加工和销售织纹螺。

高组胺鱼类中毒

中毒原因：食用了不新鲜的高组胺鱼类（如鲐鱼、秋刀鱼、金枪鱼等青皮红肉鱼）。

主要症状：一般在食用后数分钟至数小时内发病，症状为面部、胸部及全身皮肤潮红，眼结膜充血，并伴有头疼、头晕、心跳呼吸加快等，皮肤可出现斑疹或荨麻疹。

预防方法：采购新鲜的鱼，如发现鱼眼变红、色泽黯淡、鱼体无弹性时，不要购买，储存要保持低温冷藏，烹调时放醋，可以使鱼体内的组胺含量下降。

特别提示：注意青皮红肉鱼的冷藏保鲜，避免长时间室温下存放引起大量组胺产生。

豆荚类中毒

中毒原因：四季豆、扁豆、刀豆、豇豆等豆荚类食品未烧熟煮透，其中的皂素、红细胞凝集素等有毒物质未被彻底破坏。

主要症状：一般在食用后1至5小时内发病，症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、出冷汗等。

预防方法：烹调时先将豆荚类食品

放入开水中烫煮10分钟以上再炒熟。

豆浆中毒

中毒原因：豆浆未经彻底煮沸，其中的皂素、抗胰蛋白酶等有毒物质未被彻底破坏。

主要症状：在食用后30分钟至1小时内，出现胃部不适、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、头晕、无力等中毒症状。

预防方法：生豆浆烧煮时将上涌泡沫除净，煮沸后再以文火维持沸腾5分钟左右。

特别提示：豆浆烧煮到80℃时，会有许多泡沫上浮，这是假沸现象，应继续加热至泡沫消失，待沸腾后，再持续加热数分钟。

发芽马铃薯中毒

中毒原因：马铃薯中含有一种对人体有害的称为龙葵素的生物碱。平时马铃薯中含量极微，但发芽马铃薯的芽眼、芽根和变绿、溃烂的地方，龙葵素含量很高。人吃了大量的发芽马铃薯后，会出现龙葵素中毒症状。

主要症状：轻者恶心呕吐、腹痛腹泻，重者可出现脱水、血压下降、呼吸困难、昏迷抽搐等现象，严重者还可因心肺麻痹而死亡。

预防方法：如发芽不严重，可将芽眼彻底挖除干净，并削去发绿部分，然后放在冷水中浸泡1小时左右，龙葵素便会溶解在水中。炒马铃薯时再加點醋，烧熟煮烂也可除去毒素。

毒蘑菇中毒

中毒原因：毒蘑菇在自然界到处都有，从外观上却很难与无毒蘑菇分别开来，毒蘑菇一旦被误食，就会引起中毒，甚至引起死亡。

主要症状：由于毒蘑菇的种类很多，所含毒素的种类也不一样，因此中毒表现有多种多样，主要表现出四种类型：胃肠炎型大多在食用10多分钟至2小时左右发病，出现恶心呕吐、腹痛腹泻等症状，单纯由胃肠毒引起的中毒，通常病程短，预后较好，死亡率较低；神经精神型多出现精神兴奋或错乱，或精神抑制及幻觉等表现，溶血型除了胃肠道症状外，在中毒一两天内出现黄疸、血红蛋白尿，肝损害型由于毒蘑菇的毒性大，会出现肝脏肿大、黄疸、肝功能异常等表现。

预防方法：切勿采摘、进食野生蘑菇，也不要购买来源不明的蘑菇。

李碗兴 整理

去尝尝酸酸甜甜的味道

周末出游线路推荐之十



种植户在采摘新鲜蓝莓。卢明钿 摄

的市民前来。

蓝莓的采摘期有一个多月时间。种植户徐作华说，今年蓝莓长势喜人，吸引的人群以亲子游为主。

记者了解到，目前我市大荆、仙溪、白石、清江等地都有蓝莓种植，并且大多提供采摘游。

购物或加点 须签补充协议

解读新版旅游合同之四

另行付费旅游项目。旅行社可以在不以不合理的低价组织旅游活动、不诱骗旅游者、不获取回扣等不正当利益，且不影响其他旅游者行程安排的前提下，按照平等自愿、诚实信用的原则，与旅游者协商一致达成购物活动、另行付费旅游项目协议。

《自愿购物活动补充协议》须写明的信息是购物的具体时间、地点、购物场所名称、主要商品信息、最长停留时间等，而《自愿参加另行付费旅游项目补

充协议》上旅行社须写明另行付费项目的具体时间、地点、项目名称和内容、时长。两个补充协议均须旅游者签名同意。

解读：有了补充协议，旅游质监执法就有了更明确的抓手和依据。如果旅游者签了自愿购物或自愿加点的补充协议，那就意味着双方协商一致，旅行社是可以指定购物和增加自费项目的。旅游者和旅行社签订补充协议，实际上是双方进行制约和保护。