



2月26日(周三)
多云转晴
2°C~15°C



2月27日(周四)
晴间多云
5°C~17°C



2月28日(周五)
晴转多云
6°C~20°C



3月1日(周六)
阴有小雨
12°C~17°C

本周最高气温 升至20°C

本周,济宁的天气将上演“四季变幻”。周一早晨出门,大家可能还穿着羽绒服,到周四,就可以换上卫衣了。尽管周一全市最低气温为-5°C,但是升温的“马达”悄然启动。今日开始,全市气温迅速回升,最低气温告别零下的同时,最高气温升至两位数,本周五最高气温将升至20°C。短短几天的时间,气温迅速飙升,市民要留意天气变化,及时增减衣物。

从目前的天气形势来看,3月1日至2日或有小到中雨,如果雨水顺利到来,将是一场“及时雨”。

(济宁晚报全媒体记者 王仰浩 董绍进)



春天的“第一口鲜”如烹饪不当,极易引发中毒

风险这么大,四季豆还能吃吗?

新鲜四季豆味道鲜美、营养价值高,深受消费者喜爱。然而专家提醒,四季豆等豆类含有皂素和红细胞凝集素,如果烹饪不当,极易引发中毒。另外,除了四季豆,食用野生蘑菇、野菜和春笋等时也需要小心。

预防四季豆中毒的最好方法是充分烹调

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义解释,皂素主要存在于豆荚外皮中,对人体消化道黏膜有较强的刺激性,可引起胃肠道局部充血、肿胀甚至出血性炎症;红细胞凝集素则主要存在于豆粒中,能破坏红细胞并引发凝血,导致人体出现强烈的呕吐反应。

西南医科大学附属医院急诊医学部副主任医师曹洪英提示,四季豆中毒症状一般发生在进食烹饪不当的四季豆后1.5至4小时。主要为胃肠道症状,表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,也可能伴随头痛、头晕、胸闷、心慌、冷汗、脱水、胃灼烧感、四肢麻木等症状。重度中毒还可能进一步出现嗜睡、抽搐、意识障碍、呼吸困难、无尿,甚至溶血性贫血、黄疸、血红蛋白尿等症状,威胁生命健康。

除了四季豆,春季这些食品风险也需警惕

春季到来,各类新鲜食材陆续上市。除了四季豆,还有哪些食材需小心处理、烹饪?专家提示,野生蘑菇、野菜和春笋等也容易导致食物中毒。

我国有毒野生蘑菇有数百种,仅凭颜色、生长环境等经验难以准确判断毒性。专家建议,最好规避风险的方法就是不采摘、不购买、不食用不认识和不熟悉的野生蘑菇。

很多人爱好春天的“第一口鲜”,对春季野菜青睐有加。但部分野菜与有毒不可食用的植物很相似,如水芹与毒芹、血皮菜与化儿草、桑葚和马桑果等,如果不具备专业知识,误采误食可能引起中毒。蕨菜等野菜含有微量毒素,如果烹饪不当或一次性食用过多也可能引起中毒。

风险这么大,四季豆还能吃吗?国家食品安全风险评估中心副主任刘兆平介绍:“预防四季豆中毒的最好方法就是充分烹调,确保烧熟煮透。”皂素和红细胞凝集素都可被高温破坏,充分煮熟后可以放心食用。

“并不是说四季豆让人中毒,而是没煮熟的四季豆会引起中毒。”成都川菜博物馆副馆长张辉强解释,如果食材用量大,加工时间紧,容易因追求色泽和口感而忽视充分烹调,另一方面如果大锅制作菜肴,容易出现受热不均从而导致四季豆夹生。

因此,张辉强建议,烹调前最好把四季豆两头的尖及荚丝去掉,在水中泡15分钟。在烹调过程中,首先注意菜量不能超过锅的一半;用油煸炒后,加适量水,盖上锅盖,保持100°C小火焖10余分钟;最后用铲子翻动,使其均匀受热。

专家提醒,自行采摘野菜时要仔细辨识,尽量选取具有典型特征的野菜,不建议采摘卫生环境较差的地方以及公路、城市公共绿地等场所的野菜,更建议在菜市场、超市等正规渠道购买人工种植的“野菜”,避免食品安全风险。

近日,一些地方也出现因过量食用春笋,出现晕厥、呕血等症状的患者。医生提示,春笋纤维素含量高,且含有草酸,大量进食对胃肠道刺激明显,有消化道基础疾病的患者大量食用春笋容易引起胃溃疡甚至消化道出血,卧床老年人和过敏体质人群也不宜多食用。在食用春笋时,最好提前进行焯水处理,一个人一顿的进食量不要超过200克,尽量不要跟富含钙的食物如菠菜、海鲜等搭配。
(来源:新华社)

数/读

6万亩生态净化屏障

近日,市生态环境局微山县分局水环境科凭借在南四湖流域水污染综合整治中的卓越表现,荣获“南四湖流域水污染综合整治三年攻坚战先进集体”称号。

据了解,微山县积极推进环南四湖生态带建设,累计建成人工湿地15处,形成6万亩生态净化屏障,成功修复10万亩原始湿地生态系统。

(济宁晚报全媒体记者 万德龙)

超200亿条

药品追溯码是药品的唯一“电子身份证”。记者24日从国家医保局了解到,截至2月22日,国家医保信息平台累计归集追溯码219.36亿条,覆盖全国31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团。

1200万人

记者从国新办24日召开的新闻发布会上获悉,近年来,越来越多的青年大学生、城市白领等返乡入乡创业。根据有关部门统计,目前全国各类返乡入乡创业人员超过1200万人。

105438亿元

自然资源部海洋战略规划与经济司24日发布《2024年中国海洋经济统计公报》显示,初步核算,2024年全国海洋生产总值达105438亿元,较上年增长5.9%,呈现强劲发展势头。

(来源:新华社)