

猪肉“供应最紧张的时期已经过去”

农业农村部:肉价还有下降空间

受强寒潮天气、新冠肺炎疫情局部反弹及节日消费拉动等因素影响,近期中国一些地区部分鲜活农产品价格波动上涨。春节期间农产品供给是否有保障?中国农业农村部19日对外表示,“菜篮子”产品生产稳定,春节市场供给有保障,处于高位的猪肉价格还有下降空间。

当天,农业农村部有关负责人向记者介绍春节期间“菜篮子”产品生产和市场形势。该负责人表示,近期受节日消费拉动等因素影响,“菜篮子”产品价格季节性走高,从春节期间形势看,“菜篮子”产品总体生产稳定,市场供给有保障。

该负责人表示,由于去年蔬菜种植效益较好,种植户生产积极性高,今年冬春蔬菜整体供给能力稳中有升。去年水果总体丰产,水果市场供给充足、品种丰富,后期价格大幅上涨缺乏支撑。禽肉、禽蛋、牛奶产量去年

也有明显增长,牛羊肉生产稳中有增,按照惯例,春节前牛羊出栏将显著增加,市场供应总体有保障,价格将以稳为主。

受非洲猪瘟影响,2019年中国生猪生产出现下滑,猪肉价格大幅上涨。经过加紧恢复生产等措施,生猪产能逐渐恢复,但近期猪肉价格出现反弹,处于高位波动,春节期间猪肉供给是否有保障?

该负责人表示,在市场拉动和政策激励双重作用下,生猪市场供应持续改善。供应最紧张的时期已经过去,后期供需关系将越来越宽松。近期猪肉价格小幅上涨,主要是元旦春节消费拉动,也有新冠肺炎疫情的原因。从目前的供需情况看,前期压栏肥猪因临近春节加快出栏,南方制作腊肉香肠活动接近尾声,猪价已经出现下降的苗头。近期,根据专家会商,预计今年1~2月份生猪出栏比上年同期



消费者在一家超市选购猪肉。

增长25%左右,后期猪肉价格还有下降的空间。

该负责人表示,今年受疫情影响,多地倡导就地过年,预计大中城市农产品消费量较往年明显增长。农业农村部将抓好

“菜篮子”产品生产,强化产销衔接,及时疏通运输物流堵点,密切关注市场动态,适时做好储备调节,保障春节期间重要农副产品供应。

宜兴至浙江长兴高速公路全线通车

新华社电 20日,连接江苏宜兴与浙江长兴的省际高速公路宜长高速全线通车,这标志着苏浙间又一条省际“断头路”被打通,作为“长三角最绿边”的宁杭之间增加了新的快速交通通道。

宜长高速北起江苏宜兴境内宁杭高速公路堰南枢纽,南接浙江长兴境内杭长高速公路北延煤山段,路线全长约25公里,按双向六车道设计,非隧道段设计速度120公里/小时,隧道段设计速度100公里/小时。全线通车后,从江苏南京经宜兴到浙江安吉可缩短约40公里路程。

该高速经过两省众多知名景区,项目建设采用隧道群穿越山岭,保持了沿线生态原貌,努力与周边景观融为一体,成为苏浙间的一条绿色生态长廊。

有三类成分的宝宝面霜慎买

给宝宝挑润肤霜,不仅要细心,更要讲究。

1.买宝宝专用的。宝宝专用的润肤产品比大人的成分简单,更安全。

2.看成分。婴幼儿护肤品成分表里,如果有三类成分,谨慎购买。防腐剂类:甲基异噻唑啉酮、羟苯甲酯、羟苯丙酯,有致敏风险;樟脑:误吞有风险;乙醇、激素、香精:吸收到皮肤对宝宝身体有害,前两者严禁添加,后者含量尽量少。

3.少用碱性产品。碱性洗护品会破坏宝宝皮肤的保护膜,如果孩子使用护肤后,皮肤出现红肿、脱屑干裂、丘疹、痛痒等不适,一定要及时就医。

4.别盲目相信宣传。给婴幼儿选面霜,一定要通过正规渠道、正规厂家购买,对于宣称有“特殊功效”“快速见效”“零添加”的产品,要慎重使用。

特别提醒,婴幼儿皮肤出现异常后,如果难以判断和处理,建议及时就医,不可擅自使用激素药物或含有激素成分的产品。

疫苗谣言花样多 擦亮眼睛莫中招

国家卫生健康委发布辟谣小贴士

新冠疫苗问世后,关于疫苗的各种谣言也是甚嚣尘上。近日,国家卫生健康委公众号“健康中国”发布了一则辟谣小贴士,下面这些有关新冠疫苗的谣言,事实真相又是怎样呢?来了解一下。

谣言一:改善个人卫生和环境卫生就能远离疾病,没有必要进行接种。

事实是:无论环境多么清洁,许多传染病依然能够传播。

虽然改善个人和环境卫生能帮助人们远离传染病,但无论环境多么清洁,许多传染

病依然能够传播。如果不实施预防接种,一些已经不常见的疾病,如脊髓灰质炎和麻疹,很快就会重新出现。

谣言二:大家都打了疫苗,所以我不打也行。

事实是:形成了牢固的免疫屏障,才能预防和控制疾病的传播。

成功的疫苗接种计划犹如成功的社会,依靠每个个体的通力合作,才能实现全民的福祉。我们不应仅依赖身边的人来阻止疾病传播,我们自己也应尽到个人的一份力。

谣言三:通过疾病获

得免疫比通过疫苗获得好。

事实是:通过天然感染获得免疫可能会付出高昂的代价。

疫苗与免疫系统相互作用产生的免疫反应,与通过自然感染产生的免疫反应类似,但疫苗一般不会导致疾病,也不会使受种者受到潜在并发症的威胁。相比之下,通过天然感染获得免疫可能会付出高昂的代价。例如,b型流感嗜血杆菌感染会导致精神发育迟缓,风疹会导致出生缺陷,乙肝病毒会导致肝炎甚至肝癌,麻疹则能导致死亡。

饮食补钙记住七个数

数据显示,国人平均每天钙的摄入量为364.3毫克,低于推荐摄入量的一半(成人钙的推荐摄入量为800~1000毫克)。饮食补钙是最好的方式,具体如何做?记住下面7个数能帮你轻松达到补钙目的。

两杯牛奶。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每天饮奶300克或相当量的奶制品。奶类是膳食钙的重要来源,含量高且易于人体吸收。一般来说,300克牛奶或酸奶能提供300~360毫克钙。按照不同的加工方式,常见的奶制品有纯奶、酸奶、奶酪等;按照奶源则有牛奶、羊奶、马奶以及骆驼奶等,其中牛奶更容易获得,性价比也最高。每天早餐准备一杯(200~250克)纯奶,午餐后或者加餐时喝一小杯(100~125克)酸奶,即可达到需求。

半斤绿叶蔬菜。蔬菜尤其是绿叶蔬菜也是补钙性价比很高的食物。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天摄入300~500克蔬菜,深绿色蔬菜最好占一半以上。很多绿叶蔬菜钙含量约100毫克/100

克,与牛奶的钙含量相当,甚至有的绿叶蔬菜钙含量更高,比如芥菜、油菜苔钙含量分别为265毫克/100克、205毫克/100克,即便它们含有一些草酸,相对牛奶的钙吸收率仍大于1。每天半斤绿叶蔬菜,平均可以获得250毫克钙。除了高钙,绿叶蔬菜还富含多种有助钙吸收的营养素,比如镁、钾、维生素K等。另外,从热量供应看,绿叶蔬菜也是补钙的最佳来源。当然,浅色蔬菜也可以供应一部分钙。

一两豆制品。大豆不仅含有丰富的优质蛋白,是素食人群肉类的替代品,而且豆腐丝、北豆腐等豆制品钙含量比较高,每天吃一两北豆腐或者一两豆腐丝,就可以补充80~100毫克钙。其他豆制品如豆腐干、素鸡等也可以提供不少钙。

一勺芝麻酱。油煮蔬菜或者水焯蔬菜,加上一勺芝麻酱(10克)当调味品,不仅提鲜增香,还能补充100毫克以上的钙。需要提醒,芝麻酱热量比较高,不宜多吃。

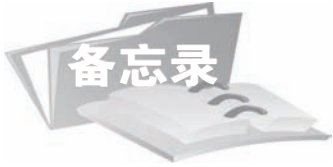
半斤水果。零食尽量选水果、果干等天然食物,水果

虽然钙含量没有绿叶蔬菜和牛奶那么高,但能够供应大量的钾元素,可以帮助维持膳食中矿物质的平衡,从而减少钙的排泄量,帮身体“节约”很多钙。

一小把坚果。开心果、杏仁、榛子等坚果钙含量较高,比如炒熟的榛子钙含量高达815毫克/100克,其他坚果也多数在100毫克/100克上下,是非常好的补钙零食。每天吃一小把(可食部分25~30克),即可获得30~50毫克钙。坚果脂肪含量和热量都比较高,每天一小把即可。

12种不同的食物。除了以上几种食物,还应该保证平均每天不重复的食物种类达到12种以上,每周尽量达到25种以上,以达到营养平衡。

总结下来,牛奶和酸奶能提供300~360毫克钙,深绿色蔬菜和浅色蔬菜能提供约300毫克钙,豆制品提供80~100毫克,芝麻酱提供100毫克,坚果提供30~50毫克,水果等其他食物多少也能补充一些,这样通过饮食就完全可以达到钙的推荐摄入量了。



明日停电

1月22日 10kV 埠北21312开关以下(21312开关以下:江苏建民汽车部件有限公司、雄威工具、丹阳中腾汽车部件有限公司、金鹏机电一带)08:00~13:00。

10kV 唯益21401开关,至21403开关(21401至21403开关以下:云天机械、金元素超硬材料有限公司、江苏唯益铁合金有限公司、天沃铸造、浩禄电子一带)08:00~13:00。

彩票信息
体彩七位数
第21011期:9 6 4 1 8 3 5
体彩大乐透
第21009期:01 03 20 29 32+05 12
体彩排列5
第21020期:3 9 8 0 3
福彩双色球
第21008期:01 05 07 14 18 33 +07
福彩15选5
第21020期:02 07 09 10 14
福彩3D
第21020期:7 9 9

乘坐公交防疫小贴士



乘坐公交出行时应如何做好清洁消毒、防范疫情传播呢?疾控专家给大家发出提示:

1.有发热或呼吸道症状,特别是近期与呼吸道传染病患者有过密切接触的人员,尽量不搭乘公共交通,如需出行应佩戴口罩。

2.注意手卫生。清洁双手前不要触碰口、眼、鼻;接触可能被污染的物品后必须洗手,或用免洗手消毒剂消毒。

3.遵循呼吸卫生/咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩;不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

4.外出可随身携带口罩,乘车时如果难以避免近距离接触可佩戴口罩。

5.如等候的车辆拥挤时,请改乘下一辆车。

6.尽量选择刷卡、扫码等无接触方式充值、购票。

7.遵守公交等部门防疫规定,如戴口罩、测体温等。

8.运营单位要对候车室和车辆运行前进行充分通风;车辆行驶期间,应保持车厢内空气流通;门把手、座椅、扶手等乘客经常触摸的部位要定期清洁消毒。