元宵佳节话元宵

□本报记者 盛丽

今天，我们迎来了正月十五元宵节。元宵节吃元宵、汤圆，除了寓意喜庆，合家团团圆圆，还有御春寒、补脾胃、益肺气之养生功效。小小的元宵有哪些营养？哪些人群不宜食用？选购与贮存元宵又需要注意什么？近日，记者采访到北京电力医院营养医师梁新新，请她在元宵佳节为您话“元宵”。

个头虽小营养高

元宵虽小，但它却有着丰富的营养价值。“元宵的皮是糯米做的，糯米味甘、性温，能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、滋补的作用。糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。”梁新新介绍。

此外，元宵内馅主要以果料和干果为主，包括黑芝麻、核桃、花生、山楂等，营养丰富。现代医药学研究结果表明，黑芝麻有显著的医疗保健作用。黑芝麻中的维生素E非常丰富，可延缓衰老，有润五脏、强筋骨、益气力等作用，强壮身体、益寿延年、滋补肝肾、润养脾肺，对掉发白发有食疗作用。核桃性温、味甘，有健胃、补血、润肺、养神等功效。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品。

品尝食用有禁忌

“元宵属于高热量、高脂肪、高血糖反应的食物，不宜多吃，也不是人人都适合吃元宵。”梁新新提示，“虽然元宵营养成分不少，但是其所含淀粉为支链淀粉，吸水性和膨胀性小，粘性大，升糖指数高，在肠胃中难以消化水解，容易引起反酸或腹胀等不适反应。所以吃元宵时，一定要相应减少米饭、馒头等主食的摄入量。一般来说，3个元宵所用的糯米粉相当于一两米饭所用的米，建议健康成年人一次吃5个、老年人一次吃3个中等大小的元宵为好，同时米饭也要减半碗。”

梁新新介绍，元宵馅料中不仅含有添加糖，通常也含有较多的脂肪，如芝麻、花生、坚果仁等食物本身就是脂肪的重要来源，调馅的猪油、氢化植物油等油脂中常含有较多的饱和脂肪酸。因此，吃了元宵，当天就要相应减少炒菜用油，避免煎炸，多选蒸煮炖等烹调方式，少吃油饼、油条、炒饭等其他含油的主食。

“此外，元宵本身的脂肪含量较高，且升糖指数高，吃元宵时可以搭配食用一些低脂高纤维的食物，比如豆制品、蔬菜、菌藻类食物等，先吃这类食物、再吃元宵，有助于延缓餐后血糖的升高。”梁新新说，“多吃元宵会增加胃肠负担。建议吃完元宵后进行适量运动，避免久坐久卧，以促进消化、减少脂肪堆积。”

哪些人群需谨慎食用元宵？梁新新提醒，“元宵含糯米粉，粘性大，不易消化，胃肠功能较弱的病人最好热着吃，且不宜多食。元宵内部馅料温度高，外层糯米粘稠散热慢，老人和孩子要注意细嚼慢咽、避免烫伤。不论有糖、无糖元宵，外层糯米本身的血糖反应都非常高，并且内部馅料大多高脂肪，患有糖尿病、高脂血症、肾脏病或超重肥胖的人要注意控制食用数量。”

“传统的元宵常以黑芝麻、花生、各种坚果仁等为馅料，脂肪含量较高。再加上调馅额外添加的油和糖，其热量往往不低。近年来出现了用甜味剂代替添加糖的‘无糖’元宵以及水果泥馅、肉馅等新型馅料元宵，其脂肪含量往往低于传统元宵，不妨尝试下新口味。”梁新新说。

选购贮存学问多

梁新新提示，无论是当天制作的散装元宵，还是速冻的成品，都应选择正规的商家。购买散装元宵时要注意看颜色、辨形状、闻味道，选择色泽洁白、均匀、无杂点、形状浑圆、无破损、有糯米香、无不良气味的元宵。购买速冻成品时，注意查看包装袋是否密封完好，袋内元宵有无变色、破损、粘结，食物标签内容是否齐全（包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代码等9大项目），并仔细阅读营养标签，根据营养素参考值和自身状况选择食用。对于易过敏人群在挑选时需特别注意仔细查阅配料表，排除有食物过敏源的元宵种类。

“元宵适合冷冻保存。速冻成品在−18℃的条件下可以保存12个月，购买后应确保产品贮存在标签标示的贮存条件下。自制元宵最好现做现吃，及时吃完，吃不完的马上冷冻保存，方便起见可在冻硬后用不透水食品袋分装，随吃随取。自制元宵冷冻时最好与鱼肉类食物分开，避免交叉感染，且冻藏时间不宜超过3个月，一周之内吃完最为理想。食用前取出一次吃的量，不需解冻，直接放入沸水锅中煮熟煮透即可。”梁新新说。

■生活资讯

北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年2月24日　　单位：元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	天客隆大商	丰台永旺	新世纪	均值	涨幅%
莴笋	3.49	3.65	4.98	3.64	3.99		3.98	1.99	3.94	3.99	3.59	3.99	7.95	4.58	4.13	-16.22%
芹菜	2.84	3.31	3.98	2.46	2.88	3.90	2.98	2.19	2.29	3.19	2.29	2.98	3.95	2.98	3.02	-19.63%
生菜	4.79	5.31	3.98	4.99	4.98	10.05	5.28	6.59	5.44	4.99	4.98	5.99	6.95	5.98	5.74	3.32%
圆茄子	4.99	3.65	4.98	3.99	3.99	7.10	3.98	3.58	3.49	5.48	4.39	4.99	7.95	5.98	4.90	-15.82%
菜花	3.99	3.65	2.98	4.32	3.99	11.30	2.48	3.39	2.64	3.24	3.99	2.38	7.95	4.98	4.38	-21.58%
青椒	4.49	6.31	6.98	6.32	5.98	6.90	5.83	5.58	5.29	5.69	5.59	6.99	9.95	6.98	6.35	-17.82%
尖椒	6.49	6.65	7.98	6.65	6.99	10.48	7.98	7.58	6.49	6.59	6.99	8.98	9.95	7.98	7.70	-19.49%
豆角	8.99	10.65	7.98	10.31	7.99	15.00	9.39	12.90	10.95	8.99	9.99	7.98	11.90	8.98	10.14	6.73%
蒜苔	5.99	9.65	9.48	9.37	7.99	14.55	10.80	12.90	8.59	6.99	11.99	9.90	15.90	10.80	10.35	7.70%
西红柿	2.79	3.25	2.98	2.79	3.68	4.50	3.98	2.99	2.94	3.69	3.29	4.99	4.95	3.98	3.64	-13.04%
白萝卜	1.14	1.78	1.98	2.12	1.48	3.66	1.98	1.59	1.39	1.99	1.99	1.99	3.95	1.98	2.07	-21.11%
胡萝卜	2.39	1.88	1.68	2.36	1.98	4.67	1.98	4.99	2.49	1.99	2.99	2.68	2.95	2.98	2.71	6.51%
心里美萝卜	2.78	2.58	2.98		2.98	8.42	2.38	2.90		3.99	1.99	2.69		3.58	3.39	0.58%
小白菜	3.99	4.77	1.89	4.32	3.99	4.82	2.89	4.50	3.94	3.19	3.99	3.99	6.95	4.98	4.16	-9.21%
平菇	5.49	6.28	4.98		3.99	10.32	3.98		2.64	6.99	5.99	4.99	11.80	6.98	6.20	1.00%
蒜头	2.69	2.70	2.90	2.69	2.48	4.91	2.53	3.99	2.74	2.19	1.99	2.98	3.55	2.98	2.96	1.60%
绿豆芽	6.00	5.69	1.90	4.84	2.98	6.50	3.98	6.00	6.00		5.57	6.00	3.80		4.94	-0.03%
黄豆芽	6.00	5.78	1.90	6.41	2.98	6.50	3.98	6.00	6.00	6.43	5.57	6.00	3.80		5.18	2.88%
土豆	1.98	1.92	1.94	1.99	1.68	3.83	1.98	3.99	2.04	1.99	1.89	1.99	2.95	1.58	2.28	-0.11%
苦瓜	9.49	6.31	6.98	5.32	4.98	9.46	7.98	5.39	4.59		5.89	9.90	8.95	5.98	7.02	-15.58%
冬瓜	4.79	4.95	4.99	4.66	4.98	7.47	4.98	4.99	4.19	3.69	3.99	4.99	5.95	5.98	5.04	-2.42%
黄瓜	2.39	3.32	3.98	3.79	3.68	5.00	4.98	2.68	3.69	3.39	3.39	3.98	6.95	3.98	3.96	-15.47%
圆白菜	2.49	2.78	2.98	2.22	2.48	5.06	2.68	2.58	2.49	2.59	1.99	4.68	4.95	2.98	3.07	-23.97%
韭菜	5.85	4.25	4.38	5.32	3.49	8.40	3.99	7.99		6.74	4.88	5.99	7.90	2.98	5.55	-14.38%
菠菜	3.99	4.06	4.38	5.32	3.99	6.25	2.98	4.99	2.99	1.99	5.99	3.99	7.95	2.98	4.42	-24.55%
大白菜	1.39		1.83	0.89	0.99	1.98	1.38	1.28	1.09	0.99	0.99	1.99	1.95	1.58	1.41	-26.31%
油麦菜	3.99	5.47	4.58	3.99	3.99	4.67	2.99	5.50	4.74	2.59	3.89	3.99	7.90	3.98	4.41	-11.75%
油菜	2.59	4.91	4.98	3.22	2.48	5.10	2.98	4.50	3.14	2.39	3.89	3.99	5.95	2.98	3.79	-14.01%
大葱	8.49	8.65	7.98	8.32	6.99	10.88	7.98	8.99	9.29	8.25	6.35	7.99	7.95	8.58	8.33	-0.47%
生姜	7.79	6.65	5.98	7.32	6.98	11.78	5.98	6.99	7.14	7.59	6.99	6.99	12.90	10.80	7.99	-7.88%
大蒜	4.99	4.95	4.88	4.99	4.98	7.25	4.98	5.39	5.44	4.69	4.89	4.99	6.95	5.98	5.38	1.62%
鸡蛋	5.99	4.52	5.48	4.59	4.09	13.02	4.58	4.58	5.00	5.75	5.39	4.99	5.30	5.99	5.66	-8.04%
白条鸡	11.94	18.25	15.98	10.59	13.40	19.58	16.30	15.50	16.80	16.85	9.98	19.80	32.80	22.80	17.18	-0.63%
草鱼	14.00		0.90	9.99	15.00	24.00	12.80	12.00	14.60	13.05	13.80	15.80	21.80	15.00	14.99	1.81%
带鱼	21.35	20.65	16.98	18.98	39.90	19.90	14.90		24.57	9.90	24.00		29.80	29.80	22.56	-4.62%
鲜牛肉	67.80	36.98	45.98	57.65	39.85	53.29	47.80	55.80	81.00	37.85	41.80	30.00	89.80	48.80	52.46	-7.28%
鲜猪肉	31.40	29.65	22.98	33.31	34.90	45.78	29.80	29.80	27.60	34.40	34.90	33.90	28.90	36.80	32.44	-9.23%
鲜羊肉	60.15	63.59	45.98	44.65	55.85	71.00	49.80	45.80	70.00	57.40	60.80	51.80	83.80	53.80	58.17	-1.06%
羊肉片	51.80	51.66	36.98	53.65	46.35	54.98	39.80	48.80	51.40	44.85	49.90	32.80	69.00	49.80	48.70	0.23%
鸭子		21.90	9.99	13.86		28.87	8.80	7.99	21.90		7.80		18.90	15.80	15.58	-5.14%
粳米	2.22	2.49	2.89	2.49	2.19		2.18	2.38	2.70	3.28	3.69	2.99	3.95		2.79	2.42%
富强粉	1.99	1.89	1.87	2.39	1.87	1.79	1.99	1.99	3.90	1.99	2.18	4.99	3.38	2.49	2.48	-1.40%
标准粉	1.99	1.83	1.67	1.87	1.99		2.19	2.19		2.19	1.95			2.48	2.04	-0.63%
金龙鱼植物调和油	69.90	72.90	79.90	74.57	63.40	94.16	59.90	72.90	69.90	63.90	128.00	82.90	69.90	79.90	77.29	2.44%
鲁花花生油	159.90	159.90	159.90	159.87	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	-0.70%
香蕉	3.58	4.31	3.47	5.32	3.98	7.61	3.98	3.69	3.99	5.24	4.48	4.99	7.90	6.58	4.94	-9.04%
富士苹果	5.50	3.65	3.98	5.99	4.98	7.79	4.98	5.99	5.09	6.49	4.28	4.99	4.95	4.98	5.26	-8.55%

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

·广告·

丰台区市场监管局

“三到位”为食品安全保驾护航

为切实做好春运保障工作，丰台区市场监管局对新机场线草桥站周边区域餐饮单位开展食品安全专项检查行动，多举措保障春运顺利运行。

食品安全监管到位。执法人员对镇国寺北街的餐饮经营户开展了全面检查，重点对和合谷、麦当劳、嘉和面馆等就餐人数较多的连锁快餐品牌进行检查，检查其后厨环境是否整洁、食材渠道是否正规、进货票据是否保存、加工操作是否规范等。执法人员督促企业要落实好食品安全主体责任，严格加工操作过程，消除食品安全风险隐患。

防控工作落实到位。执法人员重点检查了餐饮单位扫码测温、口罩手套佩戴情况、环境消杀记录、进口冷链食品的追溯情况等，督促商户在春运期间严格落实防控责任，切实做好各项疫情防控措施，维护消费者和经营者自身生命安全。

接诉即办处理到位。执法人员认真梳理该辖区诉求情况，对投诉较多的点位进行了重点检查。对后厨脏、乱、差的餐饮单位要求其立即进行整改，做到未诉先办。

（刘婧）

通知

电车分公司职工王莉莉(员工卡号 09015327)，你自2020年10月23日旷工至2021年1月29日止，未按照电车分公司规定履行请假手续，属于严重违纪，根据你所属第七车队的统计，你已构成连续旷工70天。分公司与你多次联系无果。依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》第二十八条：连续旷工3天，十二个月内累计旷工5天的，用人单位与劳动者解除劳动合同之规定，分公司可与你解除劳动合同。请你自登报生效后7日内到分公司人力资源部报到，及时上交病假条等请假手续材料，接受分公司对你的处理。否则，分公司将依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》相关规定与你解除劳动合同。

电车分公司　2021年2月26日

遗失声明 北京掌合科技有限公司(注册号:110108018893696)不慎遗失营业执照正本，组织机构代码证正本、副本，代码号:3396818-7。特此声明作废

遗失声明 中投物业管理(北京)有限公司不慎遗失营业执照正本、副本，统一社会信用代码:91110106682883030N。特此声明作废

遗失声明 北京新台阶教育咨询有限公司，注册号:1101082928064，不慎遗失营业执照正、副本，公章，特此声明作废

作废声明 北京国滋华科金融服务外包有限公司(统一社会信用代码:91110105MA00E89G32)作废公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、法人人名章各一枚。特此声明

遗失声明 北京秦氏盛祥建筑设备租赁有限责任公司(统一社会信用代码:91110115793415109P)不慎遗失营业执照正本。特此声明作废

遗失声明 明天下商贸(北京)有限公司，注册号:110108016667815，不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废

注销公告 北京华锋兄弟文化艺术传播有限公司(统一社会信用代码:91110105677433158L)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:袁锋、王光华，清算组负责人:王光华，请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

更正公告 北京华教服装有限责任公司，注册号:110108000158022，于2020年12月14日在劳动午报刊登的吊销转注销公告中清算组成员有误，正确的清算组成员应为:陈良良、吕世国、张莉、刘洁，特此更正。

遗失声明 鄢笑然不慎将华润置地(北京)物业管理有限责任公司开具的车位租金收据丢失，收据号码 0370275，声明作废。

遗失声明 中企缘(北京)企业管理有限公司不慎遗失委托工商服务合同，合同号:ZQY2019FW-928 特此声明作废。

遗失声明 北京双龙彩皮草商贸中心，注册号:110106604463117，不慎将税务登记证正、副本(税号:110102199011052717)、公章丢失，特此声明作废。

减资公告 北京京城达信企业管理服务有限公司，统一社会信用代码 91110112MA01M2LE1R，经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由50万元人民币减少至40万元人民币，请债权债务人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求，特此公告。

注销公告 北京袁政动画制作有限公司，统一社会信用代码 91110105MA01AR030N，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:袁政、钱美娟，清算组负责人:袁政，请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

遗失声明 北京氧灵子科技股份有限公司，统一社会信用代码 91110105MA007EU20M，不慎遗失公章、财务专用章、发票专用章、合同专用章、法人人名章，特此声明作废

遗失声明 北京国岸科技发展有限公司(注册号:110108017501990)不慎遗失营业执照正本、副本;税务登记证正本、副本(税号:110108830649180X)。特此声明作废

遗失声明 北京大宏广告有限公司，税务号:110226102955561000，不慎遗失税务登记证正本、副本，特此声明作废

减资公告 北京祥伟盛业商贸有限公司，统一社会信用代码 91110114MA01R89JXD，经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由5000万元人民币减少至2550万元人民币，请债权债务人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求，特此公告。

减资公告 北京浩海时代医疗科技有限公司，统一社会信用代码:91110106MA01NTND50，经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本500万元人民币减少至200万元人民币，请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保的请求，特此公告。

遗失声明 中企缘(北京)企业管理有限公司不慎遗失委托工商服务合同，合同编号:ZQY2019FW-1005。特此声明作废

作废声明 北京氧灵子科技股份有限公司，统一社会信用代码 91110105MA007EU20M，作废公章、财务专用章、发票专用章、合同专用章、法人人名章各一枚，特此声明

遗失声明 北京乐乐聚福商店(注册号:110116604147599)不慎遗失营业执照正本、副本;公章。特此声明作废

更正公告 北京盟润科技发展有限公司(注册号:1102212969263)于2020年8月18日在劳动午报刊登的注销公告中内容有误，北京盟润科技发展有限公司，统一社会信用代码:911101147899729734，现更正为:北京盟润科技发展有限公司，注册号:1102212969263，特此更正

减资公告 北京正华通皓国际艺术培训有限公司(统一社会信用代码:91110108MA0024QW6E)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币600万元减少至人民币10万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

减资公告 北京筑工云网科技有限公司(统一社会信用代码:91110106MA01DDFJ5R)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币3000万元减少至人民币2000万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

遗失声明 明天下商贸(北京)有限公司，注册号:110108016667815，不慎遗失公章一枚，特此声明作废

本报刊登热线

13699137322

本版广告为信息资讯，不作为签订合同及承担法律责任依据。