



你的正餐

正在“快餐化”吗？

□本报记者 陆媛 文/图

缓解“做饭难”>>>

预制菜成餐桌“新宠”

倾听民声·关注民生
太仓市12345政务服务便民热线协办

快餐,在老一辈人眼里,往往代表着便宜、“糊弄”、“不好好吃饭”。而如今,连锁快餐店的门店越来越多,传统餐饮品牌的产品逐渐“快餐化”。门店也下沉至商场快餐区。同时,越来越多的人也主动选择快餐,预制菜、快餐店、便利店……正餐正不断呈现“快餐化”趋势,记者日前就此进行了探访。



方便又省时>>>

快餐备受市民青睐

每到傍晚,五洋广场便迎来一天中最热闹的时候,罗森、全家便利店里,年轻的“打工人”热一份速食饭、点一瓶饮料就解决了晚餐;连锁快餐店肯德基里,不少家长带着孩子火速就餐,以节省时间投入学习。在杨国福麻辣烫、兰州拉面等店铺就餐的人群,年龄跨度就要更大一些,还出现了中老年人的身影。记者随机采访了多名顾客,大多数人表示,选择快餐的原因是觉得做饭比较麻烦,吃快餐相对方便。当被问到一周吃几次快餐时,几乎一半的受访者表示自己每周至少吃两次。

正在便利店就餐的王女士是一名“95后”,她选择了一份速食牛肉饭和一瓶饮料作为当天的晚饭,她表示自己几乎每天都吃快餐:“每次做饭都需要下定决心,买菜、择菜、洗菜、剥蒜、剁肉,更不要提做饭2小时,吃饭10分钟,之后还要刷锅和洗碗,对我来说太痛苦了,关键有时候自己做的菜还没有快餐的味道好。”像王女士这样的人不在少数,市民陆女士的女儿每周三晚上都要上兴趣班,算上路上的时间,根本来不及回家做饭,因此每周三晚上,他们固定在学校附近吃快餐。



当快餐成为“刚需”>>>

美味健康得“两全”

不过,在预制菜的加持下,各品类的正餐都在往快餐化发展,中研网研究报告显示,2022年,我国快餐行业收入达10359亿元,预计2027年我国快餐行业市场规模将突破18000亿元,正餐快餐化趋势难以逆转,未来甚至有可能看到烧烤、酒馆、烘焙等各种业态的快餐化场景。

快餐产业是工业时代发展的必然产物,快餐这个品类是人们为了适应现代生活方式而选择

的市民准备早饭的时间在15分钟以下,其中不少市民的早饭食谱中都有预制菜的身影。市民张女士家中有两个读小学的孩子,她告诉记者,她家的早饭基本就是加热一下从冰箱里拿出来速冻食品:“出去买的话停车也不方便,速冻食品现在选择很多,牛肉卷、肉夹馍,偶尔煮个关东煮,孩子们也吃得高兴,反而我自己做的早饭,他们大部分情况下不爱吃。”但也有不少市民对预制菜的安全问题抱有顾虑,有些担心其中的油盐问题和食品添加剂问题,有些则担心原料的新鲜度和运输储存问题。“很多预制菜是冷冻的,要求储藏温度是零下18摄氏度,会担心运输过程中的温度是否达标,是否存在停电解冻又重新冻上的现象。”市民陈先生表示,他选择尽量少吃预制菜。

肺炎支原体感染后,饮食方面要注意!

近期,肺炎支原体感染的患儿人数较多,孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽,胃口较差,用药治疗后可能还会出现呕吐等反应,不仅延长疾病的恢复时间,甚至还可能影响一段时间的生长发育。家长们除了关注儿童用药之外,“肺炎支原体感染期间,孩子到底该怎么吃?”也成为临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,专家表示,选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。肺炎支原体感染期间,儿童饮食需要把握以下五条原则,均适用于急性期和恢复期:

一、保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿,如

伴有发热的症状,丢失水分较多,要尽量多补充水分以及富含水分的食物,3至6岁患儿每日饮水量600~800毫升,6至10岁患儿每日饮水量800~1000毫升,发热情况下可酌情加量,建议少量多次饮用温开水。

二、补充充足的蛋白质。患儿伴有发热、咳嗽等症状,能量消耗大,需要及时补充高蛋白质食物,如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三、饮食要清淡。患儿消化功能减退,建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式,避免油腻,少食多餐。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四、多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高

免疫力,抑制病毒合成,因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

五、合理补充微量营养素。反复呼吸道感染,可补充维生素A、维生素D和锌等,帮助患儿调节机体免疫功能,提高防御能力,具体补充剂量建议咨询医生。

另外,生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染,体重下降5%及以上,需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专病门诊等专科就诊,给予精准个体化饮食干预,在营养师指导下开具合理的膳食处方。(来源:苏州发布)

广告

公告

根据《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定,我局拟将受理的张某某被网络诈骗案中涉案银行卡(卡号:6217852700023396060,开户名:杨齐波,开户行:中国银行昆明市马街支行)中冻结资金778382.28元向受害人张某某按比例返还21000元。本公告发布之日起三十日内,被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。

特此公告

太仓市公安局
2023年11月17日

公告

根据《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定,我局拟将受理的某某某被网络诈骗案中涉案银行卡(卡号:16709401040002192,开户名:南阳国宁建筑材料有限公司,开户行:中国农业银行股份有限公司南阳陆营支行)中冻结资金248419元向受害人某某某按比例返还5673元。本公告发布之日起三十日内,

被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。

特此公告

太仓市公安局
2023年11月17日

公告

根据《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定,我局拟将受理的某某某被网络诈骗案中涉案银行卡(卡号:6230522320046527378,开户名:熊文星,开户行:中国农业银行股份有限公司上高县支行)中冻结资金48640元向受害人某某某按比例返还9796元。本公告发布之日起三十日内,被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。

特此公告

太仓市公安局
2023年11月17日

公告

根据《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定,我局拟将受理的某某某被网络诈骗案中涉案银行卡(卡号:62214673260001209375,开户名:陈泽滨,开户行:中国建设银行股份有限公司揭阳阳陇支行)中冻结资金65249.46元向受害人某某某按比例返还2991元。本公告发布之日起三十日内,被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。

特此公告

太仓市公安局
2023年11月17日

公告

根据《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定,我局拟将受理的高某某被网络诈骗案中涉案银行卡(卡号:6228481042494837413,开户名:梅玉兰,开户行:中国农业银行股份有限公司镇江新区支行)中冻结资金173605.54元向受害人高某某按比例返还53506元。本公告发布之日起三十日内,被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。

特此公告

太仓市公安局
2023年11月17日

关注燃气隐患 创建幸福平安

燃气安全防范措施

用完燃气关阀门，关牢靠再离去。

熄火保护应配置。选用灶具要切记，胶管固定应仔细，定期更换别忘记。

防止漏气入室内，家中地漏要封闭。

发现漏气要警惕，快快报修莫麻痹。

为确保安全，使用完毕后请关闭燃气阀门。

严禁私自拆卸燃具。

不得擅自拆卸、维修燃气用具。

不得随意倾倒残液。

请有资质的维修人员上门进行检修。

液化气泄漏时请关闭钢瓶角阀，并到户外拨打报修电话。