

仁化县食品安全工作简报

2016 年第 08 期（总第 26 期）

仁化县食品安全委员会办公室
仁化县食品药品监督管理局

编 印

2016 年 08 月 15 日

目 录

仁化县农业局举办农产品质量安全监管培训班

仁化县农产品质量安全监测通报

食品安全常识：夏季吃莲子好处多 莲子的功效与作用都有哪些？

仁化县农业局举办农产品质量安全监管培训班

为进一步落实农产品生产主体责任，强化属地管理责任，结合我县农产品质量安全工作实际，仁化县农业局于 7 月 25 日举办了 2016 年仁化县农产品质量安全监管培训班。该局有关部门、各镇（街）农产品质量安全分管领导，农业办主任、农产品质量安全监管员共 40 余人参加了这次培训。

仁化县农业局副局长王金焕作了开班讲话，总结了近年来我县农产品质量安全监管工作取得的成绩和存在的问题，并对下一步农产品质量安全工作提出了新的要求。培训班邀请了韶关市农

业局农产品质量安全监管科副科长钟福亮就农产品质量安全的相关法律法规和监管知识对学员进行了培训。

通过这次培训，加强了镇（街）对农产品质量安全监管工作的认识和重视，推动了农产品质量安全监管“网格化”的落实，为进一步完善基层农产品质量安全监管体系奠定了良好基础。

（农业局 李丽英）

仁化县农产品质量安全监测通报

仁化县农业局立足职能，把农产品质量安全工作摆到突出位置，进一步健全机构，落实责任，大力加强对农产品生产、流通环节进行例行监测，7月份，分别对县城第一市场和县城第二市场、中心、大岭、周田、黄屋进行了6次共206个蔬菜样品进行例行监测，经仁化县农产品质量安全监督检验测试站定性（快速）检测，其中叶菜类119个样品、瓜类67个样品、豆类20个样品，检出阳性样品数为0，检测合格率为100%，我县蔬菜质量安全状况稳定。（农业局 李丽英）

食品安全常识

夏季吃莲子好处多 莲子的功效与作用都有哪些？

夏季和莲总是能联系在一起，而夏季吃莲子更是惬意而养生的事。那你知道莲子的功效和作用有哪些吗？夏季吃莲子又有哪些方法和注意事项呢？一起来看看吧。

莲子的功效与作用

1、防癌抗癌 莲子善于补五脏不足，通利十二经脉气血，使气血畅而不腐，莲子所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有抑制作用，

这一切，构成了莲子的防癌抗癌的营养保健功能。

2、滋养补虚、止遗涩精 莲子中所含的棉子糖，是老少皆宜的滋补品，对于久病、产后或老年体虚者，更是常用营养佳品；莲子碱有平抑性欲的作用，对于青年人梦多，遗精频繁或滑精者，服食莲子有良好的止遗涩精作用。

3、降血压 从莲子心提出莲心碱结晶，有短暂降压之效，改变为季铵盐，则出现强而持久的降压作用。氧位甲基-莲心碱硫酸甲酯季铵盐对迷走神经节阻滞作用强而持久，但并不是通过迷走神经而致持久降压；脊髓猫和狗头交叉循环试验都指出其降压机理主要是外周作用。莲子心非结晶生物碱Nn-9，具有较强降压作用。麻醉猫静脉注射1~2毫克/公斤，可降低原血压水平约50%，维持2~3小时；狗血压于半小时即恢复；兔子不降压。有快速耐受性。经进一步实验，证明此生物碱降压机理主要是释放组织胺，使外周血管扩张，其次与神经因素也有关。

4、改善肌肉弹性 莲子能够有利于保持肌肉的伸缩性。莲子中含有大量的蛋白质、脂肪以及微量元素、荷叶碱等物质能够有效促进凝血，维持肌肉的伸缩性。

5、清热降火 莲子能够帮助清热降火。特别是对于心火旺盛的人来说，吃莲子能够有效降心火、清心安神，另外对于因为上火引起的口舌生疮也有很好的调理作用。

夏季吃新鲜莲子有啥好处？

莲蓬浑身都是宝，莲子清甜解热，莲子心养心健脑，甚至用莲房煮茶还有预防糖尿病的功效。

新鲜莲子吃到嘴里甜滋滋、凉丝丝的，有清心解热的功效。夏季炎热容易烦躁，剥开几颗鲜嫩的青莲子，在齿间细细品味，立刻神清气爽、心旷神怡。

嫩绿的莲子心，夹在莲子中间。别看它不起眼，功效可不少。莲子心可以降血压、除心火。脑力工作者用莲子心泡茶喝，可以

健脑、增强记忆力、提高工作效率。传说乾隆皇帝每到避暑山庄总要用荷叶露珠泡莲子心茶，养心益智，调整元气，解毒清心火。

莲房，是莲蓬中包裹莲子的部分，经常饮用其煮成的茶水可预防糖尿病。

吃莲子的注意事项

莲子是一种珍贵的纯天然高级营养保健食品，素有“莲参”之称，具有滋阴补血，润肺养心，延年益寿之功能。莲子还具有降血压的功效，莲子芯所含生物碱有强心作用。食用时还是要注意食物搭配，才能将莲子的功效发挥出来。

1、莲心不可与蟹、龟类同服，否则可出现某些不良反应，患感冒者、便秘及痔疮者也不可服用，便秘和脘腹胀闷者最好忌用。

2、莲子自古以来是公认的老少皆宜的鲜美滋补佳品。其吃法很多，可用来配菜、做羹、炖汤、制饴、做糕点等，可以与其他药食搭配。

3、平素大便干结难解，或腹部胀满之人忌食。

4、巧去莲子皮：莲子皮薄如纸，剥除很费时间。若将莲子先洗一下，然后放入开水中，加入适量老碱，搅拌均匀后稍闷片刻，在倒入淘米箩内，用力揉搓，即可很快去除莲子皮。

5、储存：鲜莲子比较难保存，比较有效的方法就是放进冰箱急冻，但保存时间也不长；较好的方法是先将鲜莲子晾干，这样保存的时间可以长些。市面销售的干莲子，有的添加了硫磺处理，主要是为了防止虫蛀，但对人体健康不利。

以上是吃莲子的功效与作用，以及注意事项，您了解了吗？
(广东省食品安全网<http://www.gdfs.gov.cn/>)

(公开属性：依申请公开)

送：市食品安全委员会办公室，县委办，县人大，县政府办，县政协，
县食品安全委员会委员单位。
