

吉林省文旅厅

开展旅游从业人员 在线教育培训

为全面提升我省旅游从业人员业务素质,深入落实《吉林省文化和旅游厅关于印发〈吉林文旅“春风计划”〉的通知》(吉文旅发〔2020〕40 号)文件精神,结合当前疫情防控工作实际,吉林省文旅厅印发《吉林省文化和旅游厅关于开展全省旅游从业人员在线教育培训的通知》,要求从 3 月 15 日至 12 月 31 日对全省 1.7 万余名已经取得导游证书人员和其他旅游从业人员组织开展在线培训、“云课堂”,进行免费培训,鼓励他们在疫情期间加强业务学习,提高从业知识和能力储备。

停工不停学,据了解,本次培训重点涉及政策法规、安全生产、突发事件应对、文明服务、省内旅游景点讲解、红色旅游讲解、导游比赛视频等内容。全省旅游从业人员可通过电脑端(PC 端)登录吉林省文化和旅游厅官网 <http://whhlyt.jl.gov.cn/>,点击

首页左下端“在线培训”;或者登录网址 jl.wlpxks.com,按照要求进行注册后,开始学习。或通过手机端搜索微信公众号“悠游吉林”添加关注,点击底部菜单“小吉帮+”内的“在线培训”,进行注册后,开始学习。此次免费在线培训旨

在稳定导游就业队伍,为旅游业恢复蓄能。吉林省文化和旅游厅号召全省广大旅游从业者、特别是导游人员切实提高思想认识,积极参与旅游在线教育培训,进一步提升自身能力和素质,助力全省旅游业高质量发展。/ 记者 孙莹报道

中国农业银行股份有限公司靖宇县支行

强力助推靖宇县脱贫攻坚工作

3 月 6 日,中国农业银行股份有限公司靖宇县支行被靖宇县评为“2019 年度脱贫攻坚贡献奖”,这是该行已连续两年获得该县脱贫攻坚工作表彰。

2019 年,中国农业银行股份有限公司靖宇县支行进一步提高政治站位,高度重视金融扶贫工作,坚持“造血、输血、活血”多策并举,着力破解脱贫工作中资金难题,大力培育农民产业,拓宽贫困群众增收渠道,强力助推靖宇县脱贫攻坚工作。

该行发放精准扶贫贷款 6456 万元,较年初净增

2400 万元,年内累计带动服务贫困人口 855 人,完成年度计划的 102.27%。扶贫小额信贷累计投放 179 笔、795 万元,现有 112 户,余额 498 万元,贫困户获贷率 2.44%,较年初提高 1.58 个百分点。新布放智能支付通 11 部,行政村覆盖率达到 100%。购买 8 家国定贫困县农产品 2.38 万元,完成计划的 1133%,购买总行指定帮扶县农产品 0.11 万元,完成计划的 275%,帮助销售贫困县——靖宇县农产品 33 万元,完成计划的 113%。

此外,该行还进一步

加大产业帮扶力度,力求帮扶成效。积极从上级行申请帮扶资金,为全村 46 户贫困户实施有机玉米种植 30 亩和有机白菜种植 5 亩产业带动项目,获得大丰收,有机玉米达到亩产 500 斤,总产量 15000 斤,有机白菜产量达到 2 万斤以上,均有该行帮助销售,两个项目实现销售收入 17 万元,净利润实现 6 万元,户均增收 1300 元以上。贝母集中种植项目为 13 户贫困户户均增收 3463 元,入选靖宇县优秀帮扶案例。

/ 牛会军 记者 张志善

国投吉林生物公司：

努力实现疫情防控和生产经营双胜利

疫情发生以来,国投生物吉林有限公司积极响应省政府号召,紧盯建设全国最大的乙醇消毒剂生产基地的产业发展目标,通过调结构、抓生产、稳市场、保经营多管齐下,努力实现

疫情防控和生产经营双胜利。新冠疫情发生后,该企业充分发挥自身产业优势,迅速组织三家生产单位申请乙醇消毒剂生产许可证,用最短时间进行技术攻关、工艺调整和设备改

造。一面保证食用酒精和其他主要产品产量,一面保证乙醇消毒剂全国供应。截至 3 月 1 日,该企业已生产乙醇消毒剂 4700 吨,其中对外捐赠 618 吨,有效缓解了疫情防控物资

紧张的局面。企业严格防疫管理措施,近 4000 名员工无一人发生感染。

国投生物吉林有限公司是一家驻吉央企,拥有酒精产能 150 万吨,实际产量超过 100 万

吨,食用酒精产量亚洲第一,也是全国燃料乙醇生产的龙头企业。据了解,该企业从去年 8 月份启动生产以来,包括元旦、春节等假期一直保持 24 小时满负荷生产状态。/ 记者 盖卓威 报道

速冻食品的营养到底如何？

疫情期间宅在家里,很多人家里都会囤很多食物,很多人都会买一些速冻饺子、速冻肉等等速冻食品。有人担心速冻食品营养价值差,不愿意吃。速冻食品的营养价值到底如何?可不可以囤?能放心吃吗?今天我们聊聊速冻食品的营养。

速冻食品,关键在迅速

很多人觉得速冻食品营养差,冻的时间太久,营养都损失了。其实,这完全是误解。速冻食品,可不仅仅是把食物冻起来这么简单,它最大的特点就是冷冻速度非常快。如果是我们自家包好的饺子放进冰箱里冷冻,因为温度下降得比较慢,食物中的水会形成“冰晶”,随着温度的降低,这样的“冰晶”会越来越大,很容易破

坏食物的细胞结构,导致营养流失,也会使得口感变差。

而速冻食品,它采取的是一种比较独特的冷冻过程——快。相比一般的冷冻过程,它能快速地把食物温度降低到远远低于水的凝固点(通常在零下 18℃下)。由于降温速度很快,食物中的水会进入一个「过冷」的状态,此时形成的“冰晶”很小,小到不会严重破坏食物细胞,能最大程度地保留食物的营养和口感。而且,由于温度低,细胞活动基本都停止了,微生物的活动也受到了极大限制,速冻食品才能够保存很长时间。

论营养,速冻食品可不差

虽然速冻食品种类很多,各种饺子、点心、肉丸,还有冷

冻的蔬菜水果,但从原料的角度,大概可以分为冷冻的动物性食品和植物性食品,也就我们常说的冷冻肉类和冷冻蔬菜水果。

1.冷冻肉类:肉类主要提供蛋白质和矿物质。在温度极低的条件下,蛋白质和矿物质几乎不会发生变化,所以,冷冻肉类的营养价值几乎不会有损失。不过,冷冻肉类的问题可能是口感会稍微差一些,因为如果长时间冷冻,肉会逐渐失水,吃起来的口感也就没有那么嫩了。

2.冷冻果蔬:除了传统的冷冻肉类、速冻饺子、包子这些主食之外,现在超市里的冷冻蔬菜也不少见。从经典的冷冻青豆、胡萝卜、玉米,到速冻西蓝花、芦笋、青菜,品种也越

来越丰富。大家最担心的是冷冻蔬菜和水果。因为绝大多数人都会认为,新鲜的蔬菜水果更营养。不过,这个跟你想象的也不一样。水果和蔬菜从采摘下来时,它们依然在进行着呼吸作用等生化活动,在进入超市、农贸市场前,还要经过运输、贮藏等过程,最后到达消费者的家里,往往都要经过长途跋涉,营养损失是在所难免的。不过,冷冻蔬果并不会比新鲜蔬果损失更多营养。冷冻蔬果一采摘下来很快就会在零下 18℃下进行冷冻。在这个温度下,蔬果的呼吸作用几乎停滞,微生物也无法生长繁殖,可能还更有助于营养物质的保留呢。

速冻食品怎么放？

1. 尽快放到冰箱冷冻室

里,避免路上受热融化。如果不能马上吃,应立刻放进冰箱里。放进冰箱后,仍要尽快吃掉,因为冰箱里冷冻也有保质期,时间太久还是会质量变差。

2.存放时,不同食物要区分保存。不同的食物最好做好分装冷冻保存,避免与其他生的鱼、肉、禽等产品放在一起。因为不同食物存放在同一空间相互之间会传播细菌,引起食物变质。开封的或者包装破损的速冻食品要尽快吃掉,吃不完的要扎紧封口或者用保鲜袋包好放入冰箱冷冻。

3. 按照食用量做好分装,避免反复解冻。食用前最好按照食量大小做好分装,吃多少拿出来解冻多少,避免反复解冻。/ 新华社