

我市餐具收费叫停 多数饭店餐具费照收

□见习记者 牛勇威

本报讯 随着《大河报》对消毒餐具的持续关注，连日来，“1 元消毒餐具”在我市也引来多方关注，不少消费者向本报询问碰到类似问题该如何维权。昨日，市工商局消费者权益保护处赵曼丽女士接受采访时明确表示，根据我市相关规定，市民就餐不允许餐馆收取餐位费和一次性餐具费，饭店向消费者收取 1 元消毒餐具费，肯定是对消费者正当、合法权益的侵犯，属于不合理收费，违背了《中华人民共和国消费者权益保护法》等法律法规，应当纠正。

消费者维权意识有待提高

昨日，记者针对饭店收取 1 元消毒餐具问题在我市饭店进行随机

走访，记者发现我市大多数消费者对“1 元消毒餐具”并无明显排斥现象。对此，记者随机采访了消费者周先生。周先生说：“对于餐具费我并不是很在意，因为大家都是平等消费。主要是卫生问题，这些消毒餐具不是很干净，我有好几次都看到里面有异物。”“我用餐前都会把餐具再洗刷一次，不然总感觉很脏，至于餐具费结账时没听服务员提起过。”同来用餐的朱先生这样告诉记者。对此，记者采访了市工商局消费者权益保护处赵曼丽女士，赵女士说：“消费者应当学会维护自己的权益，如果遇到这类情况，消费者除了可以与商家进行交涉外，还可以打电话 8385315、8599376 向市消协或周口日报社进行举报，消费者维权前

要保存好发票等消费凭证。

饭店为何钟情消毒餐具？

不少市民还反映，一次性消毒餐具背后存在着极大的利润空间，一个月可净赚几千元，所以众多饭店趋之若鹜。记者昨天也对此进行了调查，但很多饭店对此否认。曾经长期从事餐饮行业的王先生说，表面上看，一次性消毒餐具是饭店花钱从消毒公司买过来的，顾客使用放心餐具天经地义，但实际上这些消毒餐具的进价肯定低于一元，饭店可从中赚取差价。因此，很多饭店对一次性消毒餐具特别钟情。“说到底，一次性消毒餐具背后的利润，才是饭店使用一次性收费消毒餐具的根本原因。”他表示。他还解释说，这些收入是直接的利润，饭店使用

消毒餐具还有更多利润，如节约大量水费；饭店使用一次性收费消毒餐具还可以减少洗碗工。另外，使用消毒公司提供的一次性收费消毒餐具，饭店可以节省餐具方面的开支。这样算下来，饭店使用一次性收费消毒餐具不仅节省成本，还获利颇丰，每个月至少可以省下几千元。

据了解，我市餐饮业全面停止强制收取一次性餐具费是禁令在前。市消协工作人员表示，消费者到饭店就餐，饭店应该免费提供座位、碗筷等必备用品，把餐具费变身成了餐位费也是不允许的。对于纸巾、一次性筷子、湿巾等一起合并收费事宜，按规定，消费者有选择的权利，这是消费者的自由，商家没有权利强制消费。

营养课堂

入伏迎来桑拿天 饮食需讲究

洗桑拿是一种享受，过桑拿天却令人难以忍受。已经入伏，桑拿天来袭，我们应该如何应对呢？在民间自古就有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。这表明，伏天不同于其他天气，人们需要体力来对抗炎热的天气，所以在饮食上含糊不得。那么，如何在夏日里吃得清爽又健康呢？

多吃些清热利湿的食物

清热的食物宜在盛夏时吃，清热的食物有西瓜、苦瓜、桃子、西红柿、绿豆、黄瓜等，还可用大蒜、姜、醋等调味品以增强食欲；健脾利湿的食物主要有冬瓜、南瓜、苦菜、姜、莲藕、薏米、山药等。

饮食以清淡为主

夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸易被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱导致食欲不振，加上睡眠不足，天然贪吃生冷食物的因素，如果再吃油腻食物，势必加重胃肠负担，影响消化。因此，夏季饮食应以清淡平和为主，少吃油腻食物。另外早晚餐喝点粥，既可生津止渴，清凉解暑，又能补养身体。如：绿豆粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥、皮蛋粥等。

多吃蔬菜水果

高温出汗引起水溶性维生素大量丢失，尤其是维生素 C 需要量比标准高一倍，同时也应补充

维生素 B 族。在新鲜蔬菜及时令水果如西红柿、西瓜、杨梅、桃、李子中维生素 C 含量较多。维生素 B 族在谷类、豆类、动物肝脏、肉、蛋类含量较多，夏季人们可适当补充这些食物，也可适当口服一些酵母片。

保证蛋白质供给

在高温条件下，人体蛋白质分解增加，尿氮排出增多，从而引起负氮平衡。因此蛋白质的摄入要适量增加，但不宜过多，以免增加肾脏负担。其中以鱼、肉、蛋、奶和豆类为优质蛋白，且要占蛋白质摄入量的 50%。

讲究烹调方法

膳食要易于消化，色香味俱佳。宜多吃些凉拌或焯拌的菜肴，可适量加酸、辣味的调味品调节口味，以增加食欲。吃饭时还可以佐食咸菜或风味小菜，既能帮助下饭，又可以补充盐分。

补充水和盐分

人体大量出汗或体温过高，不但可造成体内水分不足，而且还会流失大量的钠、钾等元素。缺钠就会加重缺水，所以要注意补充水和无机盐。水和盐的补充以汤的形式较好，菜汤、肉汤、鱼汤可交替选择。在餐前饮少量的汤还可以增加食欲，对大量出汗的人群，应在两餐之间补充一定量的含盐饮

料。另外可食用含钾高的水果和蔬菜，如：油菜、芹菜、毛豆、番茄、土豆、紫菜、花生、香蕉、橙子等。

饮食切忌过凉

夏季虽然天气炎热，但对过凉的冷饮、冰棒、冰啤和冰镇水果等均不宜多食。如冰箱里的西瓜，取出后不应马上吃，应在常温下放置一会儿再吃。因为大量过冷食物会造成胃肠血管骤然收缩，引起胃肠功能紊乱，出现胃肠痉挛、腹痛、腹泻、消化吸收障碍。尤其是某些慢性病患者，吃冷饮更要有选择和控制。另外夏天不能吃得过饱，尤其晚餐更不能饱食。特别是老人、小孩消化能力弱，吃得过饱，容易使脾胃受损，导致胃痛。

饮食卫生很重要

夏季是肠道传染病和细菌性食物中毒的多发季节，生吃蔬菜、水果要注意清洗消毒。不吃腐败变质的食物，剩菜剩饭要充分加热后再吃，不喝生水。另外，家庭用的切菜板必须用清洗剂充分洗刷，特别是缝隙、刀痕处更应注意，然后用清水冲净，竖起放置使其自然干燥。菜板和刀具最好应生、熟专用，保证操作卫生，以防病从口入。

(夏吟)

大众食尚

常吃这些食物助防晒

夏天，除了防晒霜、遮阳伞、太阳镜，别忘了还要多吃一些防晒食品。

每天吃高维生素 C 水果

维生素 C 是“永远的美肤圣品”，每天吃 2 至 3 份水果，其中应选择富含维生素 C 的番石榴、奇异果、草莓或是柑橘类水果。维生素 C 是抑制黑斑的有效物质，堪称美白之王。

番茄

番茄是最好的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素，每天摄入 16 毫克番茄红素可将晒伤的危险降低 40%。吃熟番茄比吃生番茄效果更好。同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效，其中的 β 胡萝卜素能有效阻挡

UV。

黄红色蔬果

黄红色蔬果及深绿色叶菜，如胡萝卜、西红柿、木瓜、南瓜、空心菜等，多含有大量胡萝卜素及其他的植物化学物质，有助于抗氧化，增强皮肤抵抗力。

绿茶

美国科技人员研究表明，喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品，可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约 1/3。一般健康人喝茶养生，每天 2 至 4 杯较合适，也可将不同类的茶换着喝。

(友邦)

食疗养生

夏吃苦瓜要适体适量

每到夏天，我家餐桌上都少不了这道菜。可最近朋友告诉我，常吃苦瓜容易引起脾胃虚寒，朋友说得对吗？

医生回答

夏天人心火最旺，容易上火。苦瓜味苦性寒，炎热的季节人们适宜多吃，不仅可以清热降火，还有益气生津、解除疲劳的作用。夏季吃苦瓜虽然对身体有好处，但是并不适合所有人群。苦瓜寒凉，归于泻泻类食物，体质较虚弱者不宜食用。如果每顿饭都食苦瓜，不仅会因为寒凉食物摄入过多伤害脾胃，还可能对胃

肠道造成刺激，引发恶心、呕吐或腹泻等症状。

所以，夏季饮食一定要多元化，不要一味为降火就天天吃苦瓜，保证每天摄入营养成分的多样化才能增强机体的免疫力。

以下人群不宜多食苦瓜：脾胃虚寒者不宜多食，否则可能出现腹胀腹痛，甚至呕吐、腹泻等症状。学龄前儿童为纯阳之体，胃常有余，脾常不足，不宜过食苦瓜。苦瓜内含有奎宁，食用过量会刺激子宫收缩，可能造成流产，孕妇应慎食。

(矢量)

酒水餐饮投诉热线

为了维护广大消费者的合法权益，促进酒水、餐饮企业与消费者之间的和谐沟通，本报开通“酒水餐饮投诉热线”。如果您遇到就餐时不给发票、菜品中有异物、被店接受最低消费、油烟扰民、假冒伪劣酒水、服务态度恶劣等情况，可打电话投诉。我

们将协同有关部门给您一个公正的答复。对于解决不力的问题本报将予以曝光。

热线电话：8599376

13839412578

15036819999

15936968353

周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行

天诚茶行

天诚茶行

茗仕茶行

心怡茶庄

恒品茗茶

台湾茶·茗仁茶庄

子曰清韵茗茶

(八一一路)

(七一路)

(中州大道)

(七一路)

(文明路)

(黄河路)

(黄河路)

(关帝上城)

6010699

6010199

6089099

8278566

6175068

8368287

8396369

8125656

周口市民最喜爱的饭店

订台热线

本栏目录

淮阳·润德国际酒店

鲍喜堂 协办

订餐电话：0394—2650888

周口百春永和豆浆

一店：八一南路 8685666

二店：七一中路 8916666

三店：育新街东路 8260111

四店：商水县备战路 5468888

东云阁大酒家

周口店：周口迎宾大道 8686865

项城店：项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址：庆丰东街 8591888

加盟电话：13525702088

信阳私房菜

一店：文明南路 8363588

二店：汉阳南路 8395855

三店：汉阳中路 6191777

重庆醉鱼头火锅

地址：光荣路 8211222 8208333

周口农家大院

地址：中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址：七一东路 8102999

崔园大酒店

地址：大庆路与北环路交叉口

8935656

荣华楼(道和商务酒店)

地址：八一中路 8223895

8263895

中州国际饭店

地址：文昌大道 8519966

新品海楼酒店

地址：汉阳路 6197666 6197888

信阳人家

地址：汉阳路 8238986

喜捞宝滚锅牛肉

一店：文明北路 8233223

二店：光荣路 8220111

淮阳店：龙都大道 18939603959

刘家老母鸡中式快餐

地址：人民路与大庆路交叉口 8226569

稻香居

一店：庆丰中街 8599969

二店：大庆北路 8569696

夏威夷生态园酒店

地址：周商南路 8201111

粤海城

地址：邦杰路 8394980

粤海美食广场

地址：七一中路 8275116

上海世家

地址：大庆路 8266642

粤海杂家菜

地址：汉阳中路 8238936

大别山

地址：汉阳中路 8234957

渔人码头

海鲜城：汉阳南路 8362555

8363555

郸城店：城府东路 3265555

越秀酒店

地址：七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址：八一北路 8568333

皇家越秀

地址：周口大道 8819999

8853333

九弟生蚝城

地址：汉阳中路 6129878

味道江湖火锅

地址：汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址：黄河东路 8318787

怡景田园休闲农庄

地址：市南开发区 15603941116

代驾电话：13803940018

千味居

地址：光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目

咨询电话：8599376