

热,热,热……

高温天饮食安全实用常识,请收好

冰箱不是保险箱,谨防李斯特菌“入侵”

每年夏天都会有不少因为“吃的不对付”而跑肚拉稀的病例,大人小孩都有,且常常被误为吃得太“凉”导致。事实上,低温的食物或饮料确实会让一部分人肠蠕动加快,但首先要考虑食品卫生导致的肠道感染。

冰箱中储存的食物饮品种类繁杂,其中不乏“输入细菌”的食物,如可能携带了沙门氏菌的鸡蛋,以及可能携带了致病性大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和寄生虫的生肉、果蔬等。

另外,冰箱里很容易寄居一种非常有杀伤力的细菌——李斯特菌,它们喜欢凉爽甚至寒冷的环境,冰箱对于它们而言简直就是安乐窝,因此有着“冰箱杀手”的绰号。李斯特菌能够在2℃-8℃低温环境中快速生长繁殖,并污染诸如剩菜剩饭、切开的“有伤口”的水果蔬菜、豆芽、软奶酪、开封后的冷切熟食、牛奶、烟熏鱼虾类水产等食物。

有学者专门针对有机酸含量低的瓜类(包括西瓜、甜瓜、哈密瓜、木瓜)做过试验,把一定量的李斯特菌和沙门氏菌“接种”到确保灭菌条件下操作取得的这些瓜的果肉上,经过不同温度不同时间的培养,观察这两种菌在这几种瓜肉上的繁殖情况。最后得出的结论是:

沙门氏菌:温度越高、时间越长,繁殖数量越多。

李斯特菌:温度越低、时间越长,繁殖数量越多。

李斯特菌最容易袭击的人群是抗病能力相对较弱的群体,包括:新生儿、老年人、孕妇,以及存在免疫缺陷的人。它导致的感染,可引起脑膜炎、败血症、心内膜炎、孕妇流产,甚至造成孕妇死胎。

最后提醒大家:环境不是无菌的,食品卫生安全不可忽视。

五个安全吃瓜“小贴士”

1. 最好保证现吃现切

家里人口多的,建议购买完整西瓜,回家现吃现切;家里人口少的,尽可能买刚切的西瓜,回家后抓紧吃、或者抓紧放进冰箱,越早吃完越安全。

2. 保证双手、砧板、刀具的卫生

备好专门切水果的砧板及刀具,切勿与切其他食物的砧板及刀具混用;切瓜前将砧板及刀具洗净沥干;西瓜在切前也应当用流动水清洗干净,并用厨房纸巾擦掉残余的水渍;处理西瓜前,需要先用六步洗手法洗净双手,再清洗西瓜外皮;取保鲜膜覆盖西瓜的过程中,就算是洗过双手,也要避免手指触碰到可能接触果肉部分的保鲜膜,避免手上细菌通过接触保鲜膜转移到瓜肉上。

特别要提醒孕妈妈们:对于哈密瓜、甜瓜这类表皮粗糙、坑坑洼洼的瓜类,在清洗的时候,建议用小刷子刷一遍表皮——这些地方可能藏匿了弓形虫,会伤害母婴双方。且如果瓜体已经有“磕碰伤”,要及时切掉磕碰处,也是为了杜绝隐患。

3. 缩短储存时间

室温≤30℃条件下,切开的瓜最好能在8小时内吃完;吃不完的覆盖上保鲜膜(这主要是为了避免接触冰箱里的其他细菌),尽快放入冰箱冷藏;现切开后冷藏的西瓜最好不超过24小时,不建议吃吃过的瓜再放入冰箱储存。

4. “断舍离”可能已污染的部分

冰箱里储存过的西瓜、甜瓜、哈密瓜、木瓜等,吃的时候,建议切去表面的部分(厚度大概1厘米左右);如果切开的西瓜已在冰箱里放置了两三天,或表面已有肉眼可见的不新鲜果肉,别犹豫,抓紧弃之。

5. 正确选择保鲜膜,建议买有PE和PVDC标记的

市售的保鲜膜,依据主要成分,可以分为三类:聚乙烯(PE)、聚偏二氯乙烯(PVDC)和聚氯乙烯(PVC)。建议选择前两种,安全性更有保障。聚氯乙烯的保鲜膜安全性相对较差(含有塑化剂DEHA和DEHP,虽然塑化剂是合法添加剂,在常温/低温条件下用于不含油脂的食物,如水果蔬菜是安全的,但在加热或者接触油脂类物质时容易迁移出来,因此PVC保鲜膜确实存在一定的致癌风险),不建议购买。

刘遂谦

绿豆汤怎么煮,消暑效果最好

天气越来越热,绿豆汤又成了大家消暑的饮品。煮一锅绿豆汤容易,但要煮好却需花不少心思。下面就与你分享一些煮绿豆汤的小窍门。

1. 煮10分钟即可

如果想要清热解暑,将绿豆放在锅中煮10分钟就可以关火了。

绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定的抑制作用,从解暑清热的角度来说,氧化程度不深的绿豆汤消暑作用最佳。

那么,如何判断多酚类物质的氧化程度呢? 可以看颜色。呈绿色的绿豆汤,营养保留更好一些。这是因为绿豆中含有的多酚类物质比较敏感,在高温加热或长时间放置的情况下,会与空气中的氧气发生反应,生成醌类物质,然后会继续聚合成颜色更深的物质。所以,煮绿豆汤的时候,汤会依次呈现:浅色-绿色-红色。

2. 煮时盖上锅盖

如果把锅盖打开煮或煮的时间过长,又或者是将绿豆汤在空气中放置的时间过长,多酚类物质都会被氧化,绿豆汤就会变成红色。从解暑清热的角度来看,效果会差一些。

煮绿豆汤的时候不要用铁锅,否则会加速多酚类物质的破坏,用砂锅煮效果较好,当然,用不锈钢锅也是可以的。

3. 可以加些柠檬汁

煮绿豆汤时放些柠檬汁或两三片维生素C,可降低氧化速率,保护多酚类物质,让绿豆汤保持较长时间的绿色。

4. 不要喝冰镇绿豆汤

尽量少喝或不喝冷藏过的绿豆汤,以免引起腹痛、腹泻等不适。肠胃不能承受绿豆汤的人,可以加大米煮成绿豆粥食用,也可以吃绿豆粉加工的食物。不要用绿豆汤完全代替正餐或饮水,可放在两餐之间做加餐。在自觉身体无不适的前提下,一般每天喝2-4小碗即可。

于康

热茶和冰饮,哪个更解暑

火辣辣的太阳一个劲儿地照着大地。上面的热气下降,地上的湿气上升,湿热交织中,人们备受煎熬,如何解暑,成了每个人都关注的话题。

很多人一感觉到热,直接想到的就是一杯冰水、一块冰镇西瓜,吃到胃里,全身凉透。然而,这种凉爽感觉并不能持续很长时间,甚至爽口的冰镇冷饮反而会对身体产生诸多伤害。

为什么呢? 首先,人喝进去的大量冰镇饮料,需要体内水分进行稀释,而冷饮进入体内,导致体内温度骤降,暑热集聚无法散发,会增加中暑风险。其次,食物冰凉容易引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹胀等症状。此外,冰饮吃得过多还会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等反应。所以,想用一杯冰饮来打败暑热是行不通的!

其实,天气越是热,越应该喝茶,尤其是热茶,这才是真正的解暑法宝。

这又是为什么呢? 喝热茶,能促进皮肤汗液分泌,毛孔打开。当汗液蒸发的时候,也会散去身体表层的热量。同时,人体血流量大大增加,汗液分泌也会增加,人体深部的热量也会逐渐散发出去。要注意的是,待茶汤的温度降到40摄氏度左右,再慢慢啜饮为宜。

如果不喜欢热茶,那就来杯常温茶水。茶水中的咖啡碱等成分也能对体温进行调节,有降暑效果。茶叶特有的香味,本身就是难得的清凉剂。茶叶中含有的维生素和矿物质,具有一定的保健效果。茶水中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质,可与唾液发生反应,滋润口腔,使人产生清凉之感。所以,在解暑功效上,热茶完胜冰饮!

茶叶的品种有很多,一般分为绿茶、红茶、花茶三大类。俗话说“春花、夏绿、秋青、冬红”。绿茶性凉,夏季饮用,可清热解暑。而且,绿茶大多是以新叶为原料,制作步骤也相对简单,没有经过发酵,使其天然的物质得到了很好的保留,香味清新淡雅。

简康

高温天,别忘了多喝水、会喝水

持续高温让我们大呼受不了! 酷热难耐、食欲不振的日子里,还有很重要的一点千万别忽视——及时足量补水!

水是人体重要的组成成分,是一切生命必需的物质,约占一个健康成年人体重的50%-60%,除此之外,水对人体的重要性还有很多。

饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。在温和气候条件下参加轻体力活动的成年人每日饮水推荐量为最少饮水1500-1700毫升(约7-8杯)。在高温环境下劳动或运动,会造成出汗量增多,因此,饮水量需要相应适当增多。应根据个人的体力负荷和热应激状态,调节每日饮水量。

在大量出汗的情况下,比如运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等活动量较大的人群,注意额外补充水分的同时,需要适当补充淡盐水(浓度为0.9%),主要是为了防止大量出汗导致的钠离子丢失,保持体内电解质平衡。

还有要主动饮水,不要等到口渴了才喝水。饮水时间应分配在一天中任何时刻,每次200毫升左右(1杯)。千万不要一次猛灌,一次性大量饮水会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化。

早晨起床后空腹喝一杯水,可降低

血液黏度,增加循环血容量。睡觉前喝一杯水(睡前半小时后不要大量喝水),有利于预防夜间血液黏稠度增加。

张妍