

食源性疾病进入高发季

五招让你安全过夏天

夏季是微生物引起食源性疾病的高发季节,我们该如何预防呢?教你五招打败食源性疾病。

保持清洁



“饭前便后要洗手”我们从小就知道了,除此以外,在做饭前和做饭过程中也要洗手,尤其是在生熟食品交叉处理过程中或者接打电话以后。

注意保持厨房的卫生清洁,比如餐具、筷子笼、刀具和砧板,尤其是抹布,要经常清洗和消毒,切忌成为厨房的污染源。

生熟分开



这里的“生”指的是还需要进行加热处理的原材料,比如生肉、生海鲜。“熟”就是直接入口的食品。

生熟分开就是避免生的食品上携带的致病菌污染到直接入口的食品,引起食源性疾病。要特别注意加工生熟食品的用具也要分开,例如刀具、砧板等。

烧熟煮透



烧熟煮透的一般原则是开锅后,再保持10~15分钟,如果是

大块肉,比如整鸡,时间还要更长一点。

在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法是不安全的,尤其是孕妇、儿童、老人等免疫力低下人群尽量避免生食的饮食方式。

低温保存食物



绝大多数微生物喜欢室温的环境,高于70℃,或者低于4℃就很难存活。夏季,熟食在室温下存放的时间不宜超过2个小时,让食物冷却放入冰箱内保存。

但冰箱不是保险箱,有些嗜冷菌如单增李斯特菌、小肠结肠

炎耶尔森菌等可以生长,所以冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

食品原料要安全



要到正规超市或市场购买食品、购买食品要注意生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。

不食用超过保质期的食物,若罐装食物包装鼓起或者变形,坚决不食用。

良好的食品安全环境需要我们大家的共同努力,让我们从我做起,从现在做起,提高食品安全意识,养成良好的卫生习惯,远离食源性疾病。 据人民网

温馨提示

新冠病毒在56℃状态下30分钟就能杀死

中国疾病预防控制中心研究员冯录召表示,蔬菜、肉、水果买回家后先用流水清洗。有人说是不是多放几天比较安全?建议新鲜蔬菜、水果不要放置太久再吃,暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻,因为如果放置时间过长,可能变质滋生大量细菌,吃了之后反倒对身体不好。不要生食,蔬菜、肉类应炒熟吃,水果的话尽量削皮,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在温度56℃状态下30分钟就能被杀死,而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。处理过后还是注意及时洗手。

了之后反倒对身体不好。不要生食,蔬菜、肉类应炒熟吃,水果的话尽量削皮,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在温度56℃状态下30分钟就能被杀死,而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。处理过后还是注意及时洗手。

实用宝典

“微毒”防蚊商品怎么使用

市场上出售的许多防蚊物品,如电蚊香液、电蚊香片、杀虫剂、蚊香等会标出“微毒”的字样。这些“微毒”的产品是否会对人体健康造成威胁呢?

应采取正确的使用方式

江苏省中西医结合医院皮肤科副主任医师栾立云表示,对于这些标注了“微毒”字样的物品,大家只要采取正确的使用方式,一般都是比较安全的。

蚊香、电蚊香片、电蚊香液、灭蚊气雾剂等本质上是一样的,其驱蚊成分一般都是杀虫菊酯。从理论上讲,这类成

分因为用量小、使用浓度低,所以对人畜都比较安全。“但是不建议在密闭的空间里长时间使用。大家可以先插上电蚊香,过1个小时之后打开房门通风,然后人再进屋,从而将刺激性降到最低。”栾医生说。同时,使用时应当注意不要用皮肤直接接触杀虫剂和蚊香液等,防止其透过皮肤被吸收。

还有一些驱蚊花露水的包装上也会有“微毒”的字样。据了解,由于其中含微量的避蚊胺或者驱蚊酯等卫生用农药成分,属于微毒产品,根据国家规定,必须标注才能上市。栾医生介绍,避蚊胺和驱蚊酯的毒性和刺激性都非常小,并且国家都规定了所售商品的浓度上限。从理论上讲,浓度低于30%就是安全的,而市场上相关商品一般浓度在10%以下。

支招:夏日防蚊,试试这样做

如何有效防止蚊子的侵袭呢?首先,最有效最安全的方法是使用蚊帐,最好穿上长袖长裤和袜子,以阻挡蚊子。

其次,正确使用电蚊香等灭蚊工具。无论是电蚊香液还是电蚊香片,都是通过电力持续加热挥发灭蚊物质的,灭蚊时间比较长,效果也比较好。

另外,涂抹驱蚊花露水。驱蚊花露水里的驱蚊酯或避蚊胺等成分能够有效驱赶蚊虫。但是有些产品号称能够有效防蚊12小时,可能涉及虚假宣传。一般而言,10%浓度的避蚊胺能够有效防蚊2小时。因此,大家晚上出门前使用驱蚊花露水也要注意在室外停留的时间。

据《贵阳晚报》

教你一招

椒麻鸡



出香味后盖上锅盖焖煮,期间不时翻动煮至筷子能戳破鸡肉后捞出。

3.小火热锅,放花椒粒、麻椒

材料:土鸡、洋葱、花椒粒、麻椒粒、胡椒粒、藤椒花椒粉、红椒、八角、香叶、草果、姜、葱、桂皮、料酒、辣椒油、青花椒油、白糖、盐、生抽、醋、麻油、红油、芝麻等。

做法:

1.将土鸡洗净,用盐、花椒粉、料酒抹在土鸡上腌制20分钟。

2.锅内加水烧开,放腌好的鸡,放香叶、桂皮、八角、草果、姜片、花椒粒,适量料酒,大火烧开后

粒、红油、辣椒油、青花椒油炒香装碗放凉。

4.将放凉的鸡肉切块撕成鸡丝,将鸡丝倒入盆中加葱丝,红椒丝、姜丝、花椒粉、花椒油,少许白糖、生抽、醋、麻油,再加鸡汤一起拌匀,最后把之前炒好放凉的花椒油淋在鸡丝上。

5.装盘后放新鲜的藤椒,淋两勺热油,撒点芝麻,吃起来更香麻。 晚综

生活妙招

四个练习养护颈肩

长时间看手机、电脑,颈椎就会出现疲劳。天津体育学院带来一套颈椎保健动作,仅需四个小练习,便可帮助大家提升颈椎部位稳定性,激活颈部深层小肌群,缓解和减轻肩颈的疲劳或疼痛感。

动作一 俯卧在地面或床上,头、颈部悬空,保持头颈正直,下颏内收,同时头向前伸,保持静止姿势30秒,这一动作可以激活颈部深层伸肌。

动作二 俯卧在地面上,头、颈部悬空,两臂屈肘,保持头颈部不动,然后肩胛骨部位做内收动作,重复8至12次。注意动作要缓慢,配合呼吸练习,肩胛骨带动双臂

向上发力时呼气,这个动作将有效激活肩部肌群。

动作三 身体侧卧于地面,身体呈一条直线,头、颈部悬空保持不动,保持静止姿势30秒后,换一侧重复该动作。这一动作可以激活颈部深层侧屈肌群。

动作四 身体侧卧姿,保持头、颈部不动,外侧手臂经体侧上举至头顶,然后回到初始位,练习8至12次。注意,肩胛骨做回旋动作时要保持缓慢,配合呼吸练习,充分激活肩部肌群。然后换另一侧,重复练习。

以上练习均可重复进行3至5组,要依个人情况适度练习。 据新华网

不同类型被子清洗方法

羊毛被 羊毛碰水会变形缩小,所以最好送干洗。同时,还应不定期晾晒。放在通风良好但没有暴晒的地方,达到去水汽和消毒的效果。羊毛被的保存方法非常简单:经阳光照射后,在空气流通处稍加抖动,放入原包装布袋,置于阴凉干爽处即可。

蚕丝被 不可水洗,用清水擦拭脏污的部位即可。可送干洗,不可日晒,因为蚕丝蛋白会因紫外线影响而变质,使纤维脆化而缩短寿命。如有潮湿的情形,放置于通风良好的阴凉处自然风干即可。每周将蚕丝被大力抖动,使被胎的内部纤维恢复弹性。定期放置于通风处吹干,或用早晨、午后

阳光较弱时晾一下即可。

羽绒被 平时湿气较重时平铺在床上,用除湿机除湿即可。羽绒被一般可用中性洗洁剂或肥皂粉水洗,但如果处理不当易折损使用寿命,因此建议3~5年送干洗一次即可。平时可放置于通风处达到干燥效果,不宜暴晒。

棉被 应多晒、多晾、多抖动,不可以用水洗。如有黄斑出现表示已滋生细菌或虫类,最好丢弃。晾晒时最好将被里面向阳,一来保护被面的材质,二来让被里直接接触阳光才能收到最好的晾晒效果。如果怕落尘太多,习惯把被面朝外,可在被面上覆盖一层薄布起到保护作用。

据《都市女报》

健康生活

冻鱼和鲜鱼营养差别不大

鲜鱼和冻鱼吃起来差别大吗?

从口感来看,鱼在冷冻过程中,内部的水分冻结形成冰晶,会导致鱼肉蛋白质发生变性,带来一系列理化性质的改变,包括蛋白质空间结构和疏水性变化、凝胶性和保水性降低等,这些都会造成鱼肉的质地和口感下降,使肉质变硬,鲜嫩程度降低。

从营养角度来看,鱼类冷冻内部形成冰晶的过

程中,会从鱼肉的肌原纤维中夺走结合的水分。解冻时,这些融化的水无法再与蛋白质分子聚合形成结合水,不能被全部吸收回鱼肉中,就造成了汁液流失。

汁液流失伴随着鱼肉中一小部分可溶性蛋白质、盐类、维生素等水溶性营养物质流失,可以说在一定程度上降低了营养价值。但这点损失并不影响鱼类的核心营养价值。

据《大河健康报》