

专家教你怎样预防“冰箱病”

夏天,大家会把吃不完的饭菜和新鲜的水果蔬菜放在冰箱里,但这样有可能会让人出现“冰箱病”,“冰箱病”指的是人吃了存放在冰箱中的食物,引起腹泻或是肠胃疾病,称为“冰箱胃炎”、“冰箱肠炎”等。其实,看似安全的冰箱中隐藏着一种“不畏严寒”的致病菌——耶尔森氏菌。



耶尔森氏菌低温会大量繁殖

很多人认为,冰箱的低温能把所有的病菌冻死,但事实上,耶尔森氏菌恰好相反,这种菌不但怕低温寒冷,而且在4℃左右大量繁殖,这恰好是冰箱冷藏的温度范围(0~6℃)。

耶尔森氏菌属中对人有致病性的有三种,最常见的是小肠结肠炎耶尔森氏菌。这种细菌会分布在蔬菜、乳和乳制

品、肉类、豆制品、沙拉、牡蛎、虾等食物中,如果食品和饮水被细菌侵袭,我们食用后就可能会引起发热、腹痛、腹泻、呕吐等食源性疾病,尤其是婴幼儿以及15岁以下的儿童。

生熟食分开放置

如何预防夏天“冰箱病”,国家二级公共营养师孙瑞刚介绍,冰箱冷藏室温

度一般为4~10℃,在不同位置温度分布不同,下层比上层温度低。最好上层放熟的,下层放生的。一般冰箱上层温度较稳定,适合用来放剩饭剩菜、熟食和直接入口的食物,下层温度较低,适合放熟肉类、生蔬菜、生豆腐等。蔬菜怕冷,所以最好放在靠外侧一点,而豆腐、牛奶等不怕冷,可以放到冰箱靠内壁的位置。冰箱冷藏下层的抽屉里适合放各种肉类。酸奶中一般有活菌,可以放到冰箱

上层,也可以放到温度不太稳定的冰箱门侧,鸡蛋以及一些开封的酱类同样也可以放到冰箱侧门。

在放置这些食物时,一定要用保鲜盒或保鲜袋分装好,防止窜味。另外,蔬菜在装袋后最好再在其内放几张白纸或牛皮纸,保持蔬菜的水分,保鲜袋口不要扎得太紧。

包装食品根据保藏条件存放

如果一种产品在4~6℃能保质7天,绝不意味着在室温下也能放7天。同时要注意,不要因为有了冰箱就肆意地延长食品的储藏时间,冰箱不是“保险箱”,它只是延长了保质期,时间太长食物还是会变质。而且,冰箱应该每一周彻底清洗一次。

很多人爱把各种食物都放到冰箱里,其实对于干制的食品和腌制品以及芒果、香蕉等热带水果等,可不放到冰箱里。夏天,很多人爱吃冰镇西瓜,刚从冰箱拿出就吃,这样极易造成肠胃不适。冰镇西瓜从冰箱拿出来后,最好在常温下放置10~20分钟再吃,吃的时候把瓢最表面的1厘米左右的一层切掉。对于其它的水果,从冰箱拿出来后也尽量在室温下放一会儿再吃。 (新华网)

新知

每天摄取全谷物可延长寿命

一项新的研究显示,如果饮食包含每日3份的全谷物,就会使人更长寿,还会降低患心血管疾病及癌症死亡的风险。

哈佛大学的研究人员指出,每份含量16克的全谷物,可使整体死亡风险降低7%,包括心血管死亡风险降低9%以及与癌症相关死亡风险降低5%。而提高全谷物摄取量至每日3份或48克,可使死亡风险降低20%,包括心血管死亡风险降低25%以及与癌症相关死亡风险降低14%。

发表在最近出版的《美国心脏学会——循环》期刊上的这项研究称,这些研究结果更加支持目前的饮食指南,即建议每日至少摄取3份全谷物(48克)来改善长期健康及预防早死。为了进行这项研究,哈佛大学的研究人员对先前的12项以上研究结果进行了分析。这些研究从1970年至2010年在美国、英国以及斯堪的那维亚半岛进行,涉及786076名男性及女性参与者。

研究人员警告称,不要采用当前流行的低碳水化合物饮食法。这种饮食法忽视了全谷物的好处,可能与心脏疾病和死亡风险增加有关。全谷物包括全麦、燕麦、糙米与藜麦等食物,它们含有纤维,可改善胆固醇水平及降低患心血管疾病、中风、肥胖和II型糖尿病的风险。全谷物还提供了维生素B以及会在加工过程中流失的各种矿物质等营养。

美国心脏学会建议,应当选择富含蔬果的饮食,同时摄取的谷物中至少要有一半是全谷。(摘)

小知识

枸杞的饮食禁忌

生活中很多人喜欢用枸杞煮粥、泡水以及炖汤。枸杞既是传统名贵中药材,又是一种营养滋补品。下面我们来看下枸杞饮食有哪些禁忌。

不要过量食用

现在,很多关于枸杞子毒性的动物实验证明,枸杞子是非常安全的食物,里面不含任何毒素,可以长期食用,但任何滋补品都不要过量食用,枸杞子也不例外。一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞子比较合适,如果想起到治疗的效果,每天最好吃30克左右。

直接嚼着吃效果更好

用枸杞子泡水或煲汤时,其中的药效并不能完全发挥出来,由于受水温、浸泡时间等因素的影响,枸杞子中只有部分药用成分能释放到水或汤中。直接用嘴嚼,对枸杞子中营养成分的吸收会更加充分,更有利于发挥枸杞的保健效果,但嚼服枸杞子时要注意,在吃的数量上最好减半,否则容易滋补过度。

什么人最适合吃枸杞?

最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵



抗力差的人。而且,一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效。脾胃虚弱有寒湿、泄泻者;外感热邪时等都不能吃枸杞子,否则会雪上加霜。枸杞子温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。(辑)

健康厨房

百合绿豆汤

材料:鲜百合100克,绿豆250克,白糖适量。

做法:绿豆去掉杂质洗净,百合剥开洗净。绿豆放入锅中,加入清水烧开,转用小火煮至绿豆开

花,放入百合,继续煮,待绿豆、百合熟烂时,放入白糖,待糖化开,盛入汤碗即可。

功效:此汤具有补中益气,解毒、保护肝脏的作用。

