

警惕厨房“卫生死角”危害健康

你知道吗？我们的厨房也许并不像表面看起来那样干净，它还隐藏着许多“健康死角”。虽然你在厨房中每天大多重复做着相同的事，但有些习惯却在无形中威胁到了你的健康。专家表示，厨房是隐藏着健康风险的重灾区，避免“病从口入”，就需及时打扫厨房“卫生死角”。

健康死角之一

不粘锅炒菜不如铁锅炒菜健康

不粘锅具有炒菜不粘锅、油烟少、容易清洗等特点，广受“马大嫂”们的青睐。但上海中医药大学附属龙华医院营养科主任医师蔡骏指出，不粘锅涂层主要是聚四氟乙烯，是一种不能接触酸性食物的防粘涂料，使用时温度有一定的限制，不能超过250度。虽然日常烹饪的温度不会超过180度，不必担心涂层分解并释放有害物质，但若用铁铲炒菜，容易损伤不粘锅的涂层，让

有毒涂料融入菜中，有害身体健康。

“当然，从健康方面考虑的话，不粘锅没有铁锅健康。”蔡主任解释说，铁锅的优点是传热均匀，热度适中，在烹饪中易使食物中的铁元素含量增加，而人体合成血红蛋白最重要的元素就是铁离子，所以长期使用铁锅炒菜做饭有利于防治缺铁性贫血，因而成为千百年来国人首选的炊具之一。

健康死角之二

“超龄”油烟机 内部油污遇热挥发恐致癌

复旦大学附属华东医院营养科副主任营养师杨青指出，吸油烟机达到一定的使用年限，便存在着巨大的健康、安全隐患。据了解，油烟机的使用寿命是7年。超过年限，不但会增加能耗，存在漏电、脱落等危险，而且内部沉积的一些无法清洗的油污，遇热挥发可能诱发致癌有害物质，严重污染环境，影响家人健康。要想解决这些难题，及时对吸油烟机进行更新换代是关键。

健康死角之三

食用油放灶台边易分解变质

蔡骏主任提醒，食用油和盐、酱、醋、糖等调料不要长期放置在灶台边，尤其是食用油。这是因为炒菜时，灶台周边的温度、湿度相对较高，尤其在长时间煮制或煲制食物时，温度会变得更

健康死角之四

筷子常年不换 易成为细菌生长的温床

杨青表示，筷子常年不更换存在不同程度的安全隐患。比如竹木筷子易磨损开裂形成细微凹槽，不易彻底清洗，被病原微生物污染会滋生有害细菌。而彩色筷子的涂料中含有重金属铅及有机溶剂苯等致癌物质，会随食物一同进入体内危害健康。

一般而言，一双竹木筷子的使用寿命一般为三至六个月，“超龄”筷子易成为细菌生长的温床。因此，杨医生建议，筷子每半年就应该更换一次。而且在每次使用后可以清洗并高温消毒，放置在空气中晾晒干燥再使用，这样可以达到消毒的作用。

健康死角之五

菜板留有食物残渣 可引起胃肠道不适

据了解，切菜板使用完，若没有马上清洗残留的食物残渣，

并保持干燥通风，残留的食物残渣变质后，会在阴暗潮湿的环境中滋生各种霉菌，可以引起胃肠道不适。因此，蔡骏主任建议，在日常使用菜板的过程中，要保持接触食物的那面卫生，菜板用完后及时清洗干净，不留食物残渣，减少细菌残留，下次使用前最好再用流水清洗一次。

蔡主任介绍，一般可用五种方法清洁。一是紫外线消毒，需把切菜板放在阳光下晒30分钟以上，这样不仅可以杀死细菌，还可使切菜板干燥，减少病菌繁殖。二是洗烫消毒，先用硬刷和清水将切菜板表面和缝隙洗刷干净，再用100℃的开水冲洗。三是撒盐消毒，每次使用后，都要用刀将板面的残渣刮净，每周在板面上撒一层盐，这样既可杀菌，又可防止切菜板干裂。四是葱姜消毒，用生葱或生姜将案板擦遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗。五是醋消毒，一般切过鱼肉的菜板，只要撒上点醋，放在阳光下晒干，再用清水冲，就不会有腥味。（央广网）

预防手足口病 需知“三三原则”

不要让儿童喝生水、吃生冷食物等

上海中医药大学附属曙光医院儿科副主任医师 沈健

每年4~7月是手足口病的高发期，但在有些地区，因为空气比较潮湿，手足口病毒活性较高，所以还可能在秋冬季节出现发病小高峰。手足口病危害极大，但可防、可控、可治。那么，手足口病到底是什么？如何及早发现手足口病呢？

手足口病是什么？手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病，引发手足口病的肠道病毒有20多种，其中最常见的病毒是肠道病毒71型和柯萨奇病毒A16型。手足口病多发于5岁以下的儿童，其中婴幼儿为主要发病对象。该病主要通过粪口传播，接触患者的口鼻分泌物、疱疹液、粪便，以及被污染的玩具、奶瓶、餐具等都有可能被传染。手足口病患者通常会出现发热的症状，其手、足、口等部位还可能出现皮疹、溃疡，个别患者还会伴有心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。

发现手足口病需掌握“三三原则”。

要想及早发现手足口病，需掌握“三三原则”，即潜伏期、初期表现、特征性表现这三个要素，以及手、足、口这三个部位。

【潜伏期】该病的潜伏期通常为1~2周。

【初期表现】该病的初期表现与感冒相似，可表现为咳嗽、流涕、发热、食欲不振、恶心、呕吐、头痛等。

【特征性表现】手足口病的症状具有离心性分布的特征，即疱疹、溃疡等出现的部位主要分布在远离心脏的地方，最常见于手、足、口这三个部位，也可见于臀部、腿侧、膝盖等处。

儿童应如何预防手足口病？

预防手足口病需要做到以下几点：1.勤洗手，且洗手方式要正确。2.尽量少去人群密集的场所，在去人群密集的场所时最好戴上口罩。3.室内要经常开窗通风。4.勤晒衣被。5.要对儿童经常接触的玩具、餐具、尿布、奶瓶等做好消毒工作。6.不要让儿童喝生水、吃生冷食物等。

红茶不加奶可有效降脂

茶是世界公认的健康饮品，和咖啡、可可并称为世界三大饮料。红茶可以增强人体新陈代谢，很多人将其视为怡神又能瘦身的饮料。但据科学家最新研究，喝红茶不加牛奶，减肥效果会更好。

这项研究的参与者之一、美国加州大学洛杉矶分校李昭平（音译）博士说，不加牛奶的英式早茶能够软化血管，促进血液流通。此次研究是在实验鼠身上进行的。科学家将小白

鼠分为4组，连续4周给予低脂高糖、高脂高糖、高脂高糖加绿茶、高脂高糖加红茶等4种不同饮食。研究显示，喝绿茶和红茶的老鼠，体内和肥胖相关的“坏细菌”数量出现下降，有益健康的“好细菌”数量增加，结果是，喝茶的老鼠体重降到了和低脂饮食老鼠一样的水平。

但研究发现，只有喝红茶的老鼠体内有一种能够促进新陈代谢的有益细菌，喝绿茶的老鼠体内则没有。科学家估

计，这是因为红茶分子体积更大，能够停留在大肠中不易被吸收，有助于有益菌的生长。

本次研究带头人、加州大学苏珊娜·海宁教授说：“一般认为绿茶的保健效果优于红茶。但此次研究表明，红茶大分子成分作用于消化系统菌群，对于人体保健和减肥作用或许并不低于绿茶。”李博士说：“对于红茶爱好者来说，这是他们继续饮用红茶的最好理由，但前提是喝纯红茶，不要加牛奶。”（孙开元）

滋补品吃错反伤身？两类人慎吃枸杞子

说起枸杞，人们一般都是会想到它的好处，知道这是一种对人体健康有益的食物，的确，枸杞的作用有很多，它还可起到很好的补肾效果，但是凡事都不可能是十全十美的，枸杞也有一定的缺陷存在，那就是吃法不正确，或者是触碰到一些禁忌的话，就会产生副作用，那么，枸杞的副作用有哪些呢？

过量食用问题多

枸杞子适合体质虚弱、抵抗

力差的人服用。但服用过程，一定要长期坚持，每天吃一点，才能见效，枸杞子含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C、钙、磷、铁等成分。对人体健康有益，但是要注意把握用量。过量食用枸杞子会使人上火、流鼻血、甚至造成眼睛红肿不舒服等。

两种人最好别吃枸杞

阴虚人群吃枸杞易上火 夏季阴虚体质的人应该注意枸杞的用量，因为枸杞性甘，温和，

用量过度能造成上火，尤其是生吃时更应减少用量。

感冒发烧都别吃 枸杞子虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。由于它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。由于枸杞子温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好别吃。

（新华网）

嗓子干痒，喝杏仁红糖水

嗓子干痒，属咽炎临床症状之一。中医将咽炎称之为“喉痹”，是以反复咽部微痛、咽干咽痒、有异物感或喉底颗粒肿起为主要特征的疾病，其病机是邪毒久滞、气机阻滞、血行不畅所致。

这里给大家推荐一个能缓解嗓子干痒的小药茶——杏仁

红糖水。具体做法是：杏仁500克，炒干，粉碎，加适量红糖，温水搅匀，口服，每次6克，每天3次。

杏仁又名杏子、杏核仁、苦杏仁、杏梅仁等，其味苦、性微温，能止咳平喘、行气化痰，是中医常用的利咽药。现代研究也证明，杏仁中的有效成分为苦杏仁苷，经过多次分解生成

苯甲酸和氢氰酸，可止咳、平喘，能抑制炎症，增强巨噬细胞的吞噬功能，调节免疫功能。杏仁中还含有杏仁油，活性成分主要为天然维生素E、多元酚酸类物质，有清除自由基和抗氧化的作用。红糖性温，配伍一同服用，可化痰生津、活血、健脾，还能改善口感。

