



进入夏季 这些常见菜食用要小心!

夏季,随着气温逐渐升高,细菌病毒也日渐滋生繁衍,各种微生物、致病菌越发活跃,在平时用餐时各位一定要注意卫生。

凉拌菜

天气炎热,很多人喜欢在家里自制凉拌菜。但是凉拌菜在加工过程采用冷加工,极易发生致病微生物污染的情况。

- 尽量不要在外购买凉拌菜。
- 凉拌菜的原料要保证新鲜、卫生。
- 能彻底加热的原料就彻底加热,然后再用凉白开进行冷却,不能彻底加热的原料应彻底洗净。
- 加工过程中刀具、砧板、餐具等做到生熟分开。
- 吃多少凉拌多少,加工完后尽快食用。

海鲜

夏季,食用海鲜而发生中毒的情况也时有发生。

副溶血性弧菌是一种嗜盐性细菌,存在于近岸海水、海底沉积物和鱼、贝类等海产品中。如果处理不当,如未经过充分的清洗,或生熟食品的交叉污染,

或吃法不当,如生吃或半生不熟等,如水焯、盐渍、烧烤等均可引起副溶血性弧菌食物中毒。

副溶血性食物中毒潜伏期一般为11至18小时,最短为4至6小时,长者达32小时,其临床表现主要为上腹部阵发性绞痛,继而腹泻,每天5至10次。

预防措施:用餐时注意辨别食物的新鲜度。

- 不要吃生的,或半生不熟的,或外熟内生的海产品。购买食物时,海鲜应与其他食物分装存放,生熟分开,2小时内放入冰箱。
- 对海产品一定要煮熟煮透,螃蟹要蒸30分钟,大虾要煮沸10分钟,才能保证该菌体被全部杀死。解冻时,不要在室温下解冻,应在冰箱冷藏室或用微波炉解冻。
- 吃海产品一定要现吃现做,做熟后盛装在经过消毒的容器内。剩下的或存放时间过长的海产品,下次食用前一定要充分加热。
- 盛装过海产品的容器、用具、炊具及操作人员的手应经过彻底洗刷消毒后,才能接触熟食品。

水果、饮料

夏季,各类水果、饮料也是

必不可少。但是,天气炎热,水果和饮料又富含细菌所需要的营养物质,水果和饮料非常容易变质。所以,在购买、食用水果和饮料时应格外注意。

- 尽量少购买已经切好的水果,切开后的水果营养物质流失快,细菌容易滋生。
- 购买后的水果、饮料需要冷藏的就放入冰箱,不需要冷藏的应存放在阴凉处,避免阳光直射。
- 水果要现切现吃,大个的水果吃不完要冷藏保存,常温下放置过久应丢弃。
- 大瓶开盖的饮料,应倒入杯子中喝,注意密封冷藏。

剩饭剩菜

无论是外出就餐,还是自己在家做饭,总是会遇到剩饭剩菜的问题。

- 最好不要剩蔬菜,其他的剩菜注意分装(保鲜盒、保鲜袋等)。
- 2小时内将剩饭剩菜放入冰箱,在冰箱存放不要超过3天。
- 再次吃的时候,加热熟透,吃多少热多少,剩饭菜加热的次数不超过1次。

蔬菜中毒

菌类:许多菌类都含有营养成分,可以成为细菌的培养基。干的时候,微生物没法生长。一旦泡水,在环境温度较高的情况下,就不可避免地滋生多种微生物,变成培养基。如果运气不好,其中可能会增殖一种叫做“椰毒假单胞菌”的致病菌。它会产生一种叫做“米酵菌酸”的毒素,其毒性非常凶猛。“最可怕的一点是,这种毒素非常耐热。泡过的木耳认真清洗过,又在沸水中焯烫过,毒素还是没法完全去掉。”

预防措施:

- 这些食物在泡发时,一定要放在冰箱冷藏室里泡。冰箱的作用是通过降温来延缓微生物的增殖速度,抑制致病菌的产毒效率。
- 泡发的时候,一定要先把食材表面洗干净,然后使用干净的容器和干净的水来泡。不要给微生物提供更多的营养来源。
- 泡发各种干货之后,如果发现它们表面黏糊糊的,或者是有味产生,都意味着微生物已

经大举进驻,一定要毫不留情地丢掉。

·不要一次泡发过多的干货。泡发后一定要尽快吃完,泡好之后在冰箱里储藏也不要超过24小时。如果泡发后24小时吃不完,建议分装在保鲜袋里,放冷冻室保存。取出之后再蒸一次或煮一次,保证杀菌。

四季豆:四季豆的外皮含有伤肠胃的“皂素”生物碱(尤其在豆的两头及荚丝中特别多),只要彻底煮熟四季豆,毒性就能被破坏。

红薯:削开发黑的皮,如果皮底下这一块,呈现一片褐色,那就是黑斑红薯了,有毒物质是一种叫做长喙壳菌的细菌,吃多了会恶心呕吐,更严重的则会伤及肝脏甚至造成昏迷。

马铃薯:马铃薯发芽后,龙葵碱的含量特别高,对胃肠道有较强的腐蚀性,还有中枢麻痹及溶血作用。人大量误食后,会口中发麻、口干,进而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状;严重者甚至会发热、呼吸困难、抽搐等,如不及时治疗,可能有生命危险。

花生:花生发芽后,外壳被损坏,很容易被霉菌污染,生成有致癌作用的黄曲霉毒素。

喝牛奶是个“技术活”

□ 解放军第95医院 陈玉辉

早餐喝一杯,开启一整天的活力;睡前喝一杯,助自己香甜入梦。作为公认的营养饮品,牛奶已成为很多人健康饮食的一部分。但是,如何正确喝牛奶,喝多少,什么时候喝最好?很多人也许就不清楚了。

喝牛奶是个“技术活”,喝法不对可能会让健康大打折扣,应当因人而异,适度适量。

1.购买牛奶。优质牛奶颜色乳白,乳香清淡,口感稀薄,闻起来香味很淡,入口后有淡淡的奶香。需警惕的是,入口前就有扑鼻的香味,入口后奶香味久久停留的牛奶,极有可能加入了牛奶香精。即有些牛奶所谓的“浓”,可能是商家在牛奶中加入了香精、增稠剂和稳定剂等添加剂,因此不必盲目追求浓稠香滑的口感。可以在盛冷水的碗里,滴几滴牛奶,奶汁凝固沉淀者为质量较好的牛奶,浮散者说明质量可能欠佳。

通常应当选没有任何添加剂的“纯牛奶”,同等价位选择脂肪含量高的,质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶,全脂牛奶最大限度

地保留了牛奶中的营养物质,含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K等,并且含有天然钙质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂肪,有利于控制热量。脱脂牛奶完全脱去了脂肪,有刺激胃酸分泌的作用。

2.喝牛奶。每天适量喝牛奶并不会长胖,但不能拿牛奶当水喝,成人每天喝300ml左右,但奶制品的摄入量总量不能超过500ml。要注意的是,空腹饮用牛奶会导致其中的蛋白质等成分,未经充分消化就进入肠道,造成营养流失。牛奶、面包加果蔬或鸡蛋,麦片粥加果蔬,都是比较好的早餐搭配,让牛奶与唾液消化酶充分接触,更有利于成分吸收。对于胃部不好的人来说,可以在饭前一小时左右喝蜂蜜牛奶。饭后休息一会饮用牛奶,胃里有淀粉类食物,可以帮助牛奶中的蛋白质得到充分吸收。

牛奶是否促进睡眠还有待研究,只是相比于其他食物,它含有一些有利于预防失眠的成分,比如钙、维生素B₆等。从热量上看,牛奶的饱腹感较强,一小杯牛奶

就能有效缓解饥饿感,避免睡前“饥火中烧”睡不着,远比吃方便面、面条、饼干、面包、烤串等夜宵更有利。如睡前半小时至一小时喝热牛奶,以100~200毫升为好,喝多了消化吸收的时间就会较长,反而影响睡眠。饮用后应及时刷牙,充分清理口腔,避免微生物滋生,造成口腔疾病。

3.煮牛奶。牛奶煮沸后,所含蛋白质会由溶胶状态转变成凝胶状态,其中的钙会出现磷酸沉淀现象,维生素被破坏,同时牛奶中的乳糖遇高温会焦化,影响人体吸收。最好是采用“巴氏消毒法”,即将鲜牛奶加热至62℃保持30分钟,或加热至71℃保持20分钟,这样既可把细菌杀死,又不会影响吸收。生活中不提倡喝冷牛奶,易引起胃部不适,建议稍微加热再喝。微波炉加热比较方便,但需注意不能用塑料袋直接加热,要使用玻璃容器加热。至于牛奶不加糖,和消化关系不大,主要是为了改善口感,但孩子喝的牛奶不宜调得过甜,这样会刺激孩子的味蕾,从小养成喜爱甜食的不良习惯。

常吃什么食物拥有好视力?

富含维生素A的食物 维生素A是保持眼睛健康不可或缺的微量元素。缺少了维生素A,会得夜盲症。维生素A最好的食物来源就是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、禽蛋等。除此之外,胡萝卜、生菜、卷心菜、苜蓿、红心甘薯、南瓜、青辣椒等蔬菜中所含的维生素A原也能在人体内转化为维生素A。

但维生素A的补充不能急于求成,否则过量摄入维生素A有可能导致维生素A中毒。

菠菜 菠菜可以预防眼部疾病。在菠菜中发现的一种叫作黄体素的类胡萝卜素可以预防白内障和黄斑变性。

富含维生素C的水果 维生素C可以清除会对眼睛造成伤害的自由基,所以应增加猕猴桃、橙子、柠檬、枸杞、山楂这类富含维生素C的食物的摄入量。此外,柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜中也富含维生素C。

豆制品 豆制品中含有人体必需的对眼睛有益的脂肪酸、植物性雌激素、维生素E等。豆奶、黄豆、大豆乳酪等豆制品和橄榄油、谷类食物等富含维生素E的食物,都有益于眼睛健康。

大蒜和洋葱 大蒜是用来提高视力的极好食物。大蒜中的硫能稳固晶状体,并且让它变得更韧性。此外,富含硫的洋葱也对视力很有好处。

杏 杏中含有的维生素A可以降低由自由基对眼睛造成的伤害,延缓眼睛的衰老。此外,杏中还含有一些能够提高视力的类胡萝卜素,对眼睛非常有好处。

鸡蛋 鸡蛋中的半胱氨酸、硫、卵磷脂、氨基酸和类胡萝卜素等物质可以有效防止白内障的产生,保护眼睛健康。

鲑鱼和沙丁鱼 鲑鱼和沙丁鱼中所含有的ω-3脂肪酸对视力非常有好处,它可以抑制眼睛里的自由基,防止新血管的形成,防止晶状体炎症的发生。

西兰花 西兰花中所含的叶黄素和玉米黄素可以使眼细胞免受自由基对其造成的压力,提高视力并预防白内障的发生。

黑巧克力 黑巧克力中的黄酮类化合物可以保护眼部血管,可以使眼角膜和晶状体更健康。只有纯黑巧克力才能达到这种效果。

高钙食品 含钙多的食物,主要有奶类及其制品、贝壳类(虾)、骨粉、豆及豆制品、蛋黄和深绿色蔬菜等。同时还要注意搭配动物肝脏、绿色蔬菜等富含维生素D的食物,以增加钙的吸收与利用。

含锌食物 锌多存在于糙米、麦麸之中,动物肝脏、葡萄汁、果仁含量也较为丰富。

含锌食物 含锌较多的食物有牡蛎、肉类、动物肝脏、蛋类、花生、小麦、豆类等。(摘自网络)