

高温天饮食安全 这些实用常识请收好

夏天,你是否吃了“危险的瓜”?

在炎热且湿度高的夏季,食物随时都会成为细菌肥沃的培养基。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,且常常被误以为是吃得“凉”导致的。事实上,低温的食物或饮料确实会让一部分朋友肠蠕动加快,但一般不会让人一天跑若干次厕所。所以,当便便发生显著性状改变(俗称“拉稀”),首先要考虑食品卫生导致的肠道感染。



冰箱不是保险箱 谨防李斯特菌“入侵”

冰箱中储存的食物饮品种类繁多,其中不乏往冰箱里“输入细菌”的食物,比如可能携带了沙门氏菌的鸡蛋,再比如可能携带了致病性大肠杆菌、致病性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“危险分子”——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。在2℃-8℃能够让我们瑟瑟发抖的低温环境中,它们依旧可以快乐地生长繁殖,并污染诸如剩菜剩饭、切开的“有伤口”的水果蔬菜(包括外购的自制沙拉)、豆芽、软奶酪、开封后放置时间略长的冷切熟食、开

封后放置时间过长的牛奶、烟熏鱼虾类水产等食物。

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。

有机酸含量较低的水果容易被“盯上”

为什么有必要跟大家聊聊夏天如何安全吃瓜这件事儿,且话题主角不仅仅是西瓜,还包括了甜瓜和木瓜——因为它们都是有机酸含量较低的水果,容易被讨厌的致病菌觊觎和偷袭。以切开的西瓜为例,我们常常以为用保鲜膜覆盖了果肉、并放入冰箱储存,就一定可以“保鲜”而不出问题。事实上,从买瓜到处理到保存的整个环节中,其实还是存在

可能导致感染的危险因素。

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

读到这里,你是否觉得刚刚吃过冰西瓜的肚子和后脊梁骨直冒凉气?先别紧张,这并不是为了制造恐慌,而是想提醒大家:环境不是无菌的,食品卫生安全不可忽视。有个口诀告诉大家:环境细菌,无处不在;冰箱冷藏,风险依旧;病从口入,谨防致病菌。

五个安全吃瓜“小贴士”

1.最好保证现吃现切

家里人口多的家庭,建议还是购买完整西瓜,回家现吃现切;

家里人口少的家庭,往往会选择从超市购买已经切成一半、覆盖保鲜膜售卖的瓜,尽可能买“刚切的”,回家后抓紧吃、或者抓紧放进冰箱,越早吃完越安全。不建议在冰箱储存好几天。

2.保证双手、砧板、刀具的卫生

家中备出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;

西瓜被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;

处理西瓜之前,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;

需要特别提醒孕妈妈

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;

预估一次性吃不完的量,切开后覆盖上保鲜膜(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;

吃多少切多少,不建议用勺子挖着吃,剩下再放冰箱继续储存;

现切开后冷藏的西瓜最好不要超过24小时。

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);

如果切开的西瓜已经在冰箱里放置了两三天,或者

表面已经有肉眼可见的不新鲜果肉,那就别犹豫,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。而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。所以,购买的时候认准PE和PVDC标记。

绿豆汤怎么煮,消暑效果最好?

这几天的天气是越来越热了,绿豆汤又成了家家必备的饮品,这道以绿豆和水作为主要食材熬制而成的汤,具有清热解毒、止渴消暑的功效。煮一锅绿豆汤容易,但煮好了却需要花不少心思,怎么煮出的绿豆汤消暑效果最好呢?下面就为您分享一些煮好绿豆汤的小窍门。

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,所以,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。汤呈绿色的绿豆汤,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。

当然,绿豆汤变红了,只要没变质照样可以喝,只是从解暑清热的角度来看,

效果会差一些。

除了控制时间,还需要注意哪些问题,才能更好地利用绿豆汤呢?

3.不要用铁锅煮

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

4.可以加些柠檬汁

在煮绿豆汤的时候放些柠檬汁或两三片维生素C,都可以降低氧化速率,保护多酚类物质,让绿豆汤保持较长时间的绿色。

5.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。

6.不要多喝

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。

7.不要扔掉豆子

喝了汤,剩下的豆子建议吃掉。煮熟的绿豆其豆皮和里面的肉含有一定胶体类成分以及不可溶性膳食纤维,可以把身体里相对多余的胆固醇和甘油三酯带出去,或者延缓胆固醇和甘油三酯的吸收。

煮绿豆汤,如果煮的时间短,绿豆没有开花,这样的豆子不好消化,可以先喝一些绿豆汤,然后再继续把绿豆煮10-20分钟,把绿豆煮到开花后吃掉,或者直接用绿豆熬粥喝。据《北京青年报》

