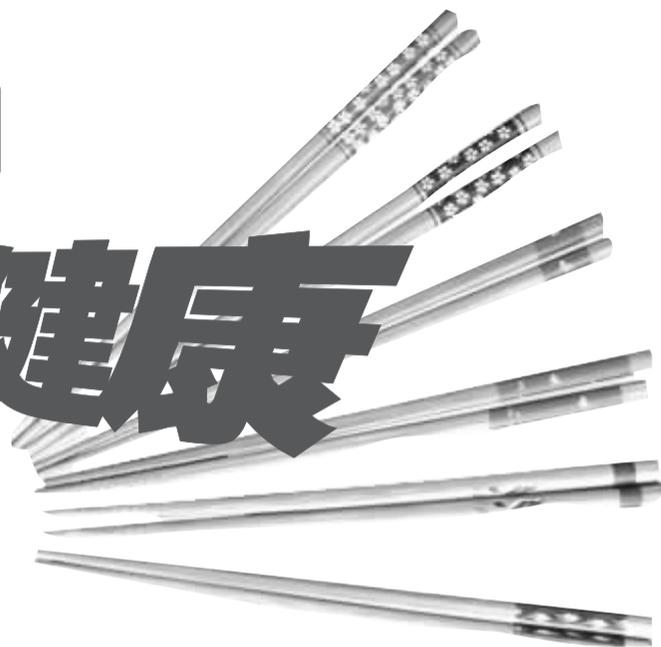


筷子天天用

选对才健康

筷子是我们每天都要使用的餐具。但是，你对一日三餐都要亲密接触的筷子到底了解多少呢？你真的用对它们了吗？



筷子3个月换一次

有专家指出，筷子与健康息息相关，一定要正确选择和使用。有调查显示，在不少的家庭，一双筷子使用两三年是常有的事。殊不知，筷子一旦用久了，表面就不再光滑，而且经常使用、搓洗容易使筷子变粗糙，出现许多细小的凹槽、裂纹，非常容易使致病微生物残留、滋生。因此，筷子最好像牙刷一样，每3个月到半年就更换一次。新买的筷子需要去除在生产 and 运输过程中积累的病毒和细菌，以及某些化学物质。

很多人认为，一家人吃饭就应该轻松随意。但是病毒、细菌可不会因为是一家人就不交叉感染了。恰恰相反，大多数感染性疾病患者都存在家庭聚集现象，也就是说感染给家人的几率更高。为了自己和家人的健康，筷子最好还是专人专用，使用公筷。很简单，家庭中每个人使用材质、颜色、形状、长度有所区别的筷子就可以了。

筷子清洗有讲究

筷子如果清洗和摆放的方法不当，同样非常容易被细菌和微生物污染。据检测，一双不干净的筷子上可能带有几万甚至几十万个细菌和病毒。人一旦使用了这样的筷子，就容易染上相关疾病，如肝炎、痢疾、伤寒、急性胃肠炎等。现在不少家庭洗筷子是采用整把的筷子放在水龙头下搓，之后往筷子盒里一插就算洗好了。殊不知，这样筷子上很容易滋生细菌，并随食物进入人体。正确的方法是：先把筷子表面冲净，再用洗洁精仔细搓洗筷子，然后放入消毒碗柜中消毒、烘干，也可冲洗并沥干水后，再放进筷子盒。

至于新买来的筷子，最好先用自来水清洗干净，第二次再用洗洁精来洗，最后放到锅里，沸水煮半小时后方可使用。新买的筷子上面商标胶贴有时难以除掉，用电吹风吹热，就可慢慢撕下。还可以用打火机把商标胶贴略烤，让胶水遇热融化就能轻松揭下，再用洗洁精仔细搓洗筷子，然后放入消毒碗柜中消毒、烘干。也可冲洗并沥干水后，再放进筷子盒。竹筷子要仔细去掉细刺。

对一次性筷子说“不”

一次性筷子方便快捷，拿来就用，很受食客们的青睐。然而，中央电视台多次揭露一次性筷子制作过程的黑幕：臭水泡、硫磺熏、双氧水淋、石蜡抛光，还有运输过程中受到的各种污染，这样的筷子简直就是健康的杀手。

再者，你是否知道，一次性筷子也有保质期？早在2006年，国家质检总局颁布的《食品用包装容器工具等实施细则》中针对一次性筷子就有明确规定，筷子的包装袋上应该明确标注“经消毒的一次性餐具最多保质4个月，超过保质期不可再出售或使用”。而市面上相当一部分一次性筷子都在“超期服役”。仔细观察它们的颜色，你就会发现，有些筷子已经隐约生出了黑绿色的小霉斑。

如果长期使用被硫磺熏蒸过的筷子，从筷子中释放出来的二氧化硫就会侵蚀人体呼吸黏膜，最终破坏人体的呼吸系统，其后果相当严重。一次性筷子在制作过程中用双氧水漂白，双氧水具有强烈的腐蚀性，会对口腔、食道甚至胃肠造成腐蚀。制作筷子在打磨过程中使用的滑石粉，清除不干净，在人体内慢慢累积，会使人患上胆结石。而有黑斑的一次性筷子，其中的“黄曲霉素”具有极高的致癌风险。除此之外，这些一次性筷子如果在生产、运输和储存的过程中卫生条件不达标，极有可能滋生金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等，抵抗力弱的人用了这样的筷子，就很容易导致腹泻和呕吐。

因此，就餐使用一次性竹筷时，要选黄绿色的，过黑、过黄、过白都不正常。筷子受潮后可能发生弯曲变形，甚至出现非竹子或木头本色的斑点，比如小黑斑，那表示可能发霉变质，千万不要再继续使用。如果筷子用硫磺熏过，会有一股淡淡的酸味，最好也不要使用。

在餐馆，可以自己先对一次性筷子做个“消毒处理”，比如用凉水清洗筷子表面，减少可能存在的二氧化硫残留；用开水烫一下，杀死筷子表面的病菌。但要注意，不要将筷子长时间浸泡在热汤或热粥里，否则会加速表面的二氧化硫分解。

质地不同 优劣各异

彩色漆筷

漆筷色泽鲜艳，图案优美，但从卫生角度来看，这种漆筷对身体健康是极其不利的。

- 1、涂料中的重金属铅以及有机溶剂苯等物质具有致癌性，对抵抗力差的老人、小孩尤为不利。
- 2、可以选购原木与彩漆相结合的新型筷，这种筷子上中部采用原木材料，中尾部为涂彩漆，既保证了卫生健康，时尚的外表也深得人心。

塑料筷

色彩缤纷，丰富多样的塑料筷子十分讨小朋友的欢心，但其质感较脆，硬度不够理想。

- 1、塑料受热后容易变形，产生对人体有害的物质，所以还是不用为好。
- 2、塑料筷由于色彩缤纷，建议可以作为居家装饰摆设。

骨筷

骨筷质感细腻，色彩温润，但容易变色，价格也比较昂贵。

- 1、尽量少用骨筷接触酱油、醋之类颜色重的调料，很容易染上颜色，不易完全清洗掉。
- 2、骨筷比较脆，容易断裂，使用时尽量小心，不要掉在瓷砖之类的地面上。

不锈钢筷

不锈钢筷子可以节约木材，也比较美观，不少亚洲国家的家庭都在使用。

- 1、不锈钢筷子不生锈的原因是其表面有一层稳定的保护膜，可以防止筷子氧化生锈。但是，如果长时间接触酸、碱、盐、保护膜就会被破坏，重金属就会趁机进入体内，危害健康。所以筷子应避免长时间接触这类有腐蚀性的调料。
- 2、不锈钢筷子导热很快，不小心容易被烫伤，特别是吃火锅之类的食物，要多加小心。
- 3、使用不锈钢筷子时容易碰触餐具发出噪声，不建议在隆重场合使用。

竹、木筷

竹、木筷是我们生活中最常用的筷子，材料天然，价廉物美，无毒无害。当然，一次性筷子应杜绝使用，不仅极不环保，对身体伤害也很大。

- 1、竹、木筷比较容易携带致病微生物，如细菌、病毒，应该注意保持清洁，经常消毒，定期更换。
- 2、若小孩子使用木筷，会存在断裂或起刺的安全隐患。竹筷较为坚韧，不易断裂，日常饮食首选竹筷为最佳。

银筷

古时富贵人家只有在宴请宾客时才会使用珍藏的银筷，以示对客人的尊重。现今，你当然也可以如法炮制，给亲朋好友一个惊喜。

- 1、砒霜、山柰、氰化钾等遇到硫化物时，银筷很快就会变黑，以示有毒。
- 2、接触皮蛋、臭腐乳、咸菜、蛋黄等，银筷也会变黑。
- 3、河豚毒、变质青菜中的硝酸盐等，因不产生硫化物，即使银筷久久插入也不会发黑。因此食用以上食物时需谨慎用筷。
- 4、因银有杀菌作用，经常使用银筷具有保健功能。科学家发现，1公斤水中只要含有微量的银离子，即可杀灭水中的大部分细菌。
- 5、外出旅游或野外作业，无奈要喝自来水时，用银筷子在水中搅拌一会儿即可饮用。

张正修 张文晴 贺成文