

# 夏季食源性疾病高发 怎样避免病从口入?

食源性疾病是最常见的食品卫生问题之一,夏天天气炎热,气温高是多种细菌迅速繁殖的必要因素。而暴雨、洪水之后食源性疾病也会高发。针对食品卫生,世界卫生组织(WHO)和美国疾病控制中心(CDC)提出以下建议。掌握这几点,避免病从口入:

## 1 保持清洁:勤洗手,清洁台面、案板和餐具

在接触食物之前、期间和之后,尤其是生肉海鲜和未煮熟的鸡蛋,以及饭前便后应用肥皂和水洗手20秒;购物时不直接接触生食,可以戴手套或塑料袋隔离;用热水清洗餐具、案板和台面。在再次使用前,应彻底清洗所有接触过生肉、家禽、海鲜或鸡蛋的盘子、餐具或案板;切除或丢弃腐烂的蔬果,并用流动水冲洗新鲜水果和蔬菜。

## 2 生熟分离:避免交叉污染

生肉、家禽、海鲜和鸡蛋会将细菌传播到即食食品中,因此应将它们完全分开。

使用一个案板专用于处理生肉、家禽和海鲜,另外一个案板专用于新鲜农产品或其它可以生食的食物;在菜市场、超市购物时,将生肉、家禽、海鲜放在密封的袋子里,以防生肉或生肉汁接触其他食物;冰箱保存时,将生肉、家禽、海鲜和鸡蛋放入密封的袋子或保鲜盒,与所有其他食物分开;冰箱冷藏时,蔬果类在上,肉类和鸡蛋类在下,分开储存。如果近几天内不计划食用,应及时分成小包装后放入冷冻室。



## 3 彻底烹制:到安全的温度

当食物内部温度升高到足以灭活可能致病的细菌时,食物才算是安全煮熟。

判断食物是否安全煮熟的最好方法是使用食物温度计。通过检查食物的颜色和质地,很难判断食物是否安全煮熟,所以必要时使用食物温度计可以确保食物在安全的内部温度下煮熟。

## 4 低温保存:及时冷藏或冷冻

室温下或在4℃~60℃“危险区”之间,细菌会迅速繁殖,所以应在2小时内及时冷藏易腐烂食品。如果室外温度高于32℃,则应在1小时内冷藏。家禽类可在冷藏室内存放1~2天;牛羊肉可在冷藏室内存放3~5天。如有过期食物应及时处理。

在冰箱、冷水或微波炉中安全地解冻冷冻食品。切勿在柜台上解冻食物,因为细菌在达到室温的食物部分迅速繁殖。

冷冻不会破坏有害的细菌,但它可以保证食物的安全,直到能煮熟为止。家禽类可在冷冻室

存放9~12个月;牛羊肉可在冷冻室4~12个月。

此外,雨灾之后,还要注意以下食品安全风险提示:

一、不要食用被水淹过的食品,遭到水浸泡的粮食、水果、蔬菜等食品及原料一律丢弃,不要食用。

二、不要食用死因不明、来源不明的鸡、鸭、猪、牛等畜禽动物肉品,不要食用因洪灾导致死亡的水产品。

三、不要食用被污染、变质的食品,不要食用过期的食品、不要食用馊饭菜、不要食用发霉的米面、不要食用被水淹死或死亡的鸡、鸭、猪、牛等畜禽。

四、注意饮用水卫生,生活及饮用水要在卫生防疫部门的指导下,经消毒处理后,方可饮用。提倡喝开水,不喝生水。

五、重点防范细菌性食物中毒。洪涝灾害之后温度迅速升高且湿度较大,食品及其原料容易受到致病菌污染,对于容易被致病菌污染的食品及其原料如肉、蛋和水产品等,要彻底加热后食用,餐饮用具和直接接触食品及其原料的工具要做好消毒方可使用。

中国注册营养师 高亚娟

## 三伏天常喝“三豆汤”少生病

三伏天是一年中气温最高且又潮湿闷热的一段日子,也是多种疾病的高发期,除中暑等外,许多人会被口腔溃疡、牙龈肿痛等上火症状所困扰,有的则出现精神疲惫、浑身乏力、口淡无味、食欲不振等“苦夏”现象,还有湿疹、痱子及各种皮炎也易在这个时候“凑热闹”。为了预防和减少这些相关疾病及不适症状的发生,饮食专家推荐入伏之后要常喝“三豆汤”。

三豆汤这个方子,出自宋代医学著作《朱氏集验方》一书。三豆即绿豆、黑豆、赤豆。绿豆有清热解毒消暑作用;黑豆有补肾益精清热之功;赤豆有清热利尿消肿疗效。三豆同用,实为解暑、清热、祛湿、防病的消暑佳品,能够很好地针对入伏之后可能出现的各种病症与不适症状。绿豆虽是寒凉之物,但加入黑豆后对它的寒凉之性有一定的抵消,对一些脾胃虚寒的人,特别是小孩和老人来说,喝这个汤也是适合的。

下面介绍“三豆汤”的两种简便做法:

1.绿豆20克,赤豆、黑豆各15克,一同洗净倒入锅中,加清水500毫升,大火烧沸,改小火煮至豆烂,离火晾凉。饮时连汤带豆一起食用,加适量冰糖则更好,既调味又提高保健防病效果。每日1~2次。

2.绿豆30克、赤豆50克、黑豆20克,一同淘洗干净,放入电高压锅中,加水适量(大约两碗),按下煮粥键即可。煮好后,可加适量冰糖,分早晚2次饮食。

温馨提醒:脾胃功能特别差、易腹泻的老人和儿童不要经常喝三豆汤。

云南 陈新

### 健康读卡

#### 学做家常菜: 土豆回锅肉

将500克带皮五花肉洗净,放入开水锅中,加3片姜,煮10分钟至筷子可以穿透时捞出。

煮好的五花肉放凉后切成2毫米左右的薄片。土豆1个去皮切片,反复冲洗后沥干水备用。红椒1个切段,青椒1个切片,姜、葱、蒜切片。

锅中倒一点油,油热后将五花肉放入,将肉片煸至两面焦黄后盛出。放入土豆片,也煎至两面金黄后盛出。

锅中倒入少许油,烧至七成热时加入郫县豆瓣酱炒出红油,加入姜、葱、蒜片炒香,倒入五花肉片和土豆片,加入料酒、生抽、细砂糖各1勺翻炒均匀,最后加入青红椒翻炒几下,断生即可出锅。

来源:本报微信公众号

## 冠心病患者 宜多吃含镁食品

不少冠心病患者认为蛋白质是维持心脏必需的营养物质,能够增强抵抗力,因而进食大量的蛋白质食物,但是摄入过多的蛋白质对冠心病不利。蛋白质不易消化,会增加心脏的负担,所以应适量。每日食物中蛋白质的含量以每千克体重不超过1克为宜,应选用牛奶、酸奶、鱼类和豆制品,对防治冠心病有利。

暴饮暴食的习惯也会诱发和加重心绞痛,其原因是在冠状动脉狭窄条件下,胃扩张后,引起血压增高,心肌耗氧量增多,然而,由于冠状血管会收缩、血流量减少,从而使心肌缺血进一步

加重,并可导致各类心律失常的发生。已有报道,饱餐是猝死的重要诱因,所以,冠心病患者,特别是在心绞痛发作的情况下,应避免暴饮暴食。

绿色蔬菜或黄色蔬果中大都含有较多的胡萝卜素,具有抗氧化化的作用,有益于心脏。此外,冠心病患者应注意多吃含镁、铬、锌、钙、硒元素的食物。尤其是含镁丰富的食物,如小米、玉米、豆类及豆制品、枸杞、桂圆等,可以影响血脂代谢和血栓形成,促进纤维蛋白溶解,抑制凝血对血小板起稳定作用,防止血小板凝集。

天一热,人就容易显得烦躁,应该让自己神清气和,精神愉悦,免除外界不良情绪的干扰,防止情绪中暑,中午要适当休息,午睡半小时可保护心血管。盛夏时节,除了多吃新鲜蔬菜水果、尽量少吃油腻食物外,特别应该在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后喝一些白开水,可起到补充水分、稀释血液粘稠度的作用。还要保持大便通畅,因为便秘可诱发急性心梗。此外,冠心病患者应自备常用药盒,可以随手拿到,出门时更应随身携带。

韩沐真