

# 别再“趁热吃”啦!

## 正确的防烫“姿势”请收好

热气腾腾的涮羊肉、刚泡好的咖啡、才起锅的煎炸食品……似乎很多美食趁热吃更美味,然而前不久有新闻报道显示,广东深圳一名 62 岁的大叔长期喝热茶患鳞状食管癌。什么温度才叫“烫”? 怎样避免饮食过“烫”呢?

### 什么温度才算烫伤?

通常我们口腔和食道的温度范围是 36.5℃~37.2℃之间,口腔和食道能承受的食物温度就在 10℃~40℃之间,最高能承受的高温也就在 50℃~60℃之间。65℃属于一个最高保守的分界线了。所以,一般来说,65℃以上的食物就能算烫。

经常吃烫食的人,口腔已经习惯了高温。在食物温度很高的情况下,也不觉得烫,但实际损伤已经存在。在接触到 65℃以上的热食、热饮时,食管黏膜会有轻度灼伤。受伤了,组织细胞便开始新生。但如果经常烫伤口腔和食道黏膜,会引起食管黏膜的慢性炎症反应,从而增加食道癌变的风险。

### 长期吃烫食 易产生什么危害?

#### 1. 损害口腔黏膜, 引发口腔癌

人体口腔和食道表面覆盖一层柔软黏膜,正常情况下,口腔食道的温度维持在体温水平。人体口腔黏膜极薄,但有着保护功能,抵御机械伤害和微生物、病毒入侵。

口腔黏膜还有感觉功能,对外界造成疼痛等及时作出反应,能够感觉到味道。口腔黏膜不耐热,极易被烫伤。而吃烫食温度有可能达到 60℃~70℃及以上,可把口腔烫坏,导致起泡、脱皮、溃疡、疼痛等口腔问题,长期反复,难以愈合,

诱发黏膜质的变化甚至引发口腔癌。

#### 2. 损害食管黏膜, 引发食管癌

《柳叶刀肿瘤学》杂志在 2016 年发表过世界卫生组织(WHO)下属国际癌症研究机构的一个报告,其中明确警告饮用 65℃以上的热饮,可能增加罹患食管癌的风险。

当你吃东西时有以下几种感受那就要注意了:吃东西时感觉前胸有闷胀的感觉;在咽食物时感到心口窝有烧灼感、针刺疼样的感觉;吞咽食物后总是感觉有食物残渣贴附在食管壁上,咽不下去;在咽食物时感到食物下行缓慢,不如以前畅快,甚至在某处停留一下,有时饮水也会出现这种感觉;在吞咽食物时总是感到食物咽不干净。

#### 3. 损害胃黏膜, 引发胃癌

烫的食物或饮料会对胃造成极大的损害。胃黏膜耐热温度一般在 40℃,所以常常会出现人口不烫,却会把胃“烫伤”的情况,进而造成胃黏膜的损害、流血等状况产生。

同时胃部不停地分泌消化液,胃黏膜受损后,更容易受到消化液的腐蚀,胃黏膜长期反复遭受损害,继而易引起胃溃疡、胃炎、胃痛,甚至引发胃癌。

### 正确的防烫“姿势” 是怎样的?

#### 1. 饭菜出锅后要凉一会儿



再吃。为了安全起见,我们可以将所有食物先从锅里取出放置一会儿再端上桌吃。吃东西时,先将食物放在嘴唇上感受下温度,如果觉得不烫再吃下。切记,刚出锅的食物不要吃。

2. 吃火锅时,要谨记“心急吃不了热豆腐”。不要吃刚从锅里捞出来的食物,一定要在蘸料碗里放一会儿,或准备一个空盘子,将食物捞出放一会儿再吃,这样会更安全些。

3. 每时每刻都喝上温水的秘诀:恒温水壶。对于不喜欢喝凉水但是开水又太烫的人来说,备个恒温水壶,水温控制在 40℃~45℃之间,家里备着适宜温度的水,就可以喝上温水啦。

4. 改变喝烫饮料的习惯。有些人很喜欢喝烫嘴的热茶和热咖啡,这个习惯对健康有害,要改改了。如果你觉得刚倒的热茶或者刚出炉的烫食温度可以入嘴,完全可以接受,那就要考虑一下,是不是因为你的口腔、食管、胃已经受伤受习惯了。

北京市疾控中心  
营养与食品卫生所  
黄梨煜 赵耀

## 用完燃气 先关火再关阀门

用完燃气先关火还是先关气?对于这个问题,人们看法不一。很多人认为应该先关闭燃气,过一会再关火。因为使用天然气后,燃气管里面依然会残留一部分天然气,如果先关火的话,天然气没有用完就会浪费,还会挥发到空气当中,不利于我们的身体健康。其实这个做法是错误的,里面存在很多潜在的危险。

燃气灶阀作为燃气灶的开关,其主要作用是点火和截断通向燃气灶具的气源。燃气灶在使用过程中,可以通过按钮调节火焰大小,而燃气管道上面的阀门是控制天然气的,如果没关火就先关闭阀门,火苗就会钻进管道里面,容易引发安全事故,长期将这部分气体保留在胶管中并不可取。所以大家千万不要觉得浪费了天然气,而进行错误的操作。这也是燃气公司严格规定燃气胶管长度不得超过 2 米的原因,这 2 米就是一个安全长度,保证胶管中的气体不会造成严重的安全事故。

此外,一般家里要是做饭的话,一天可能会开关燃气灶五六次,如果每次都先关气后关火,会加速胶管端阀门的损坏,增加燃气泄漏的危险。而且现在的燃气灶具都有熄火保护的功能,关闭后燃气不会泄漏。因此我们白天使用燃气的时候,可以不用关气,等到晚上使用完毕以后,再将气阀关掉。

入户总阀门(燃气表前阀门、气源总开关),主要用于控制家里燃气的通断,掌握着全家燃气的供应。如果要出远门或长期不用气,一定要记得关闭入户总阀门(阀柄与管道垂直),防止漏气。

日常使用燃气发生故障时,千万不要擅自操作,在装修时也不要装饰物封闭总阀门,以免应急处置困难。

钱琦

## 辣椒辣手 两法缓解

当感觉辣椒辣手时,可以采用以下两种解辣的方法。

**白醋洗手** 辣椒烧手的主要原因是辣椒里面含有辣椒碱,而白醋是酸性的,可以和辣椒碱中和,用它洗手一般一两分钟效果就出来了,用白醋洗完手后,再用清水清洗一下即可。

**酒精擦拭** 辣椒素不溶于水,但可溶于乙醇。从理论上讲,我们可以用酒精来溶解手上的辣椒碱,而且酒精具有很强的挥发性,涂抹于皮肤表面会很快挥发并带走热量,让人感觉皮肤凉凉的,降低因辣椒素引起的灼烧感。

### 小贴士

1. 辣椒辣手了,千万不要揉眼睛、挠皮肤;

2. 每次切完辣椒,别忘了用水洗洗手。如果不是很严重,一般 30 分钟内疼痛就会减弱或者消失;

3. 需要接触到大量辣椒时,可戴上厚实的手套,防范辣手情况的发生。

张若冰

## 挑选餐具 莫忽视这些健康因素

餐具的材质不合格、使用不当都会危害人体健康,挑选、使用餐具要注意以下几点。

**小心陶瓷里的金属元素** 陶瓷餐具表面上的彩釉有可能成为健康杀手。彩釉中的铅、汞、镉、锑等都是对身体有害的元素。放射性元素镉会杀伤白血球。镉、铅和汞都是重金属,镉和铅会引起肝脏或其他内脏中毒,汞会引起肝、肾硬化。长期使用不合格的陶瓷产品,易引起慢性中毒。

**塑料餐具颜色别太艳** 许多塑料餐具的表层都有漂亮的彩色图案,如果图案中的铅、镉等金属元素含量超标,就会对人体造

成伤害。一般的塑料制品表面有一层保护膜,这层膜一旦被硬器划破,有害物质就会释放出来。劣质的塑料餐具表层往往不光滑,有害物质很容易漏出。因此要尽量选择没有装饰图案、无色无味、表面光洁、手感结实的塑料餐具。

**不锈钢餐具也要防腐蚀** 不锈钢金属性能良好,比其他金属耐锈蚀,但是如果使用不当,不锈钢中的微量金属元素同样会在人体中慢慢累积。使用不锈钢餐具不要长时间盛放强酸或强碱性食品,防止铬、镍等金属元素溶出;不能用不锈钢器皿煎熬中药,以防不锈钢在加热条件下与中药

中的生物碱和有机酸反应,生成毒性更大的化学物质;同时,也要注意不能用强碱和强氧化性的药剂洗涤不锈钢餐具,一旦发现不锈钢餐具变形或者表层破损,就要及时更换。

**花哨的筷子不要用** 如今筷子的花样也越来越多,表层上了油漆的筷子极具装饰性。但油漆中多含有铅、镉等有毒物质,有的不法商家选用的是不合格的木材,使用油漆来掩盖材质的缺陷。劣质的木材会滋生霉菌,对人体健康带来更多危害。因此人们最好选用合格的竹制或木制且不上漆的筷子。

朱广凯