

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℃，所以常常会出现入口不烫，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
黄梨煌 赵耀

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、镍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，便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

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，在装修时也不要将装饰物封闭总阀门，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。

酒精擦洗 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