

拒绝病从口入

从选对、用对筷子开始

筷子是每天与嘴“亲密接触”的餐具，它是否安全与身体健康息息相关。筷子如被病菌污染，后又被送入口中，这对身体健康就会有很大的威胁。因此选对筷子、用好筷子十分重要。你家的筷子是什么材质的？面对市场上各种材质的筷子，该如何选择呢？筷子又多久进行一次更换？今天一并讲清楚。

筷子应多久更换一次？

网络上有“筷子三个月不更换就会产生黄曲霉素导致肝癌”的说法，这是真的吗？

黄曲霉素的出现需要前提条件，并非那么简单。黄曲霉毒素，主要是由黄曲霉和寄生曲霉次生代谢而成的物质，它的出现需要合适的营养条件。例如玉米、花生、小麦、大豆等粮食谷物腐败变质、发霉后就会产生黄曲霉毒素。

但筷子本身并不是粮食作物，它自身的营养环境很难培养出黄曲霉菌。所以，即便筷子出现发霉问题，一般大多是普通霉菌物质，很少能直接危害人体的健康。

万一感染了黄曲霉菌对人体会有什么影响呢？因为并不是每个黄曲霉（菌）都会产生致癌的黄曲霉毒素，多数的黄曲霉无法产生毒素。也就是说，即使筷子感染了黄曲霉菌，也没有太严重的致癌致病问题。

虽然“筷子三个月不更换会引发肝癌”的说法并不可信，但是仍建议三个月左右更换一次筷子。筷子的颜色和破损度会随着使用频率慢慢变化，主要是由于受到食物、空气、洗涤剂以及筷子上的残留物所导致，细菌长时间的附着堆积就

■延伸阅读

使用一次性筷子注意保质期

外出就餐时尽量少用一次性筷子，有些情况避免不了要用时，那就要注意保质期。

一般来说，消毒的一次性筷子保质期最多为4个月，一旦过了保质期，很可能带有金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等病菌。但目前市场上的一次性筷子很少标注生产日期和保质期，这就需要注意观察，如果在筷子上出现非木本色的斑点，在未使用之前潮湿、变形或是有明显的酸味，都是受污染的标志，应避免使用。



是筷子变色一个原因。筷子作为家庭中的最基础生活物品，需要定期消毒，及时更换。

选哪种筷子更好？

竹筷子——推荐使用。竹质筷子使用率较高，价格适中、导热性差不易烫手；竹子表面相对光滑，不易滋生细菌和虫子。

金属筷子——更安全。对于多数人使用的“不锈钢筷子”等金属筷子，耐用且易清洗，一般不易被磨损，也不易滋生细菌物质，但略沉且滑，不方便夹取。从安全角度来看，可以考虑使用。

塑料筷子——不推荐使用。塑料筷子虽然颜色丰富、造型多样，还方便携带，但它熔点较低，一旦受热很容易融化、变形，释放的物质甚至会对身体造成伤害，同样也容易滋生细菌，污染环境。因此，生活中不建议大家使用塑料筷子。

此外，这几种筷子最好别用：

1. 没有“QS 质量认证标志”。有些不法商家为了节约成本，可能会用一些不安全材质的物料制作筷子，以次充好。建议大家到正规商超进行选购，认准“QS 质量认证标

志”，避免上当受骗。

2. 已变色或出现酸臭味。当竹木筷子已经出现斑点、变色或者筷子已经有了明显的酸臭味、潮湿腐败味，请拒绝使用。

3. 已存在划痕、裂痕、沟壑。无论什么材质的筷子，如果已经出现了划痕、裂痕等破损痕迹，更容易生长繁殖细菌等有害微生物，建议不要继续使用。

日常用筷要注意什么？

1. 清洗要认真。清洗筷子以先用清水将其打湿，然后蘸用清洁剂，最后用流水冲洗油渍、食物残渣以及清洁剂等。另外，建议每周一次对筷子进行30分钟以上的煮沸消毒。清洗完筷子后放在通风且阳光较好的地方进行晾晒。

2. 头朝上放置。有的人并不在意怎么放，每次都是随机的。其实洗完筷子头朝下放置，这样是极不卫生的。筷篓底部由于剩水残留，潮湿的环境更容易使筷子滋生细菌。有数据显示，筷子头放置在筷篓底部，检测结果无论是菌落总数还是大肠菌群数值都很高。所以筷子头一定要朝上。

国家高级食品检验师 王思露

熏蒸的。

2. 用鼻闻 消费者使用一次性筷子前，最好先用鼻子闻一下。合格的筷子不应该有异味，只会散发出木材或者竹子本身的味道。

3. 用手折 由于熏蒸只能使筷子的表层颜色变白，消费者可以将筷子折断。如果筷子内层和外层的颜色有明显差异，那就很可能是经过漂白剂熏蒸的。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

端午将至 如何选粽子？

端午佳节将至，又到了粽子飘香的时候。市面上的粽子种类繁多，选购时应该注意什么？

眼看鼻闻，清香味更佳 在正规市场或超市购买粽子时要注意看外包装是否完整，真空包装类粽子是否存在漏气胀气，同时要看清外包装上的生产日期、存储条件、成分及配料表。不购买标签不清晰、无生产日期和无保质期的粽子，不购买超保质期粽子。同时用鼻子闻一闻有无霉味、酸败味等异味，清香味浓郁的粽子食用时风味更佳。

天气炎热，存放要妥当 粽子时令性强，最好即开即食，现吃现买，新鲜类粽子要少量购买，真空包装和速冻粽子要根据标签上所示储存条件存放，真空包装类粽子开袋后不能常温下在塑料袋中存放，最好放置在冰箱冷藏保存。新鲜类粽子可放阴凉干燥处，若两三天内不能食用完，也要放冰箱冷藏。自制粽子要随包随吃，生熟粽子要分开存放。

粽叶鲜翠，可能有问题 不过度追求粽叶颜色，粽叶经过高温蒸煮后绿色会褪去一些，略发黄发暗，属正常现象，是最可能通过正常途径制作而成的粽子。粽叶过度鲜绿，并不是真实自然的。

包装过度，着实没必要 不过度追求包装。有些厂家在粽子销售活动中存在对粽子过度包装的现象。包装层数、包装成本超过必要包装的程度，有些包装的成本甚至超过了粽子的成本，造成了资源的浪费。

钱伟

4步清洗保鲜盒防霉菌

保鲜盒方便存放食物又可重复使用，是我们日常生活的必备用品。但如果清洁不当，会比我们想像中的还要脏。4步清洗保鲜盒，避免霉菌、细菌滋生。

1. 以回纹针圆弧处平推，拆下保鲜盒胶条（勿使用牙签等锐利物品来拆胶条，以免留下凹洞或刮痕，使细菌有滋生的场所）。

2. 以清洁剂或小苏打粉加水作为洗剂，用牙刷清洁胶条。

3. 用海绵清洁保鲜盒盒身。

4. 把保鲜盒的各个配件用清水冲洗干净，并晾干或烘干，确认胶条、缝隙不潮湿后再组装。

盛装的食物有油脂、汤汁时，为预防保鲜盒盖上的胶条被油沾污，可先铺一层保鲜膜，再盖上盖子并保持正放方向，避免油水渗入边缘缝隙。

保鲜盒只要使用过，都要拆下胶条清洁，还要留意清洗细缝处。建议选择盒盖和胶圈一体成形的无缝设计保鲜盒。

选购保鲜盒时，除了留意设计，还要考量安全无毒的材质。要留意产品是否有标示食用级材质和不含双酚A的认证。

保鲜盒或胶条如果出现轻微发霉、水渍和污渍的情况，可用环保酵素、白醋、柠檬汁、小苏打水，或是柠檬汁加小苏打、白醋加小苏打等天然清洁液，将保鲜盒或胶条浸泡在内，泡5分钟，再用牙刷洗去脏污。

如果脏污较严重，可延长浸泡时间。胶条若已出现黑斑，可用白醋或白醋加小苏打粉清洁，后者效果更好。

吕雪莹