“酸甜苦辣”它先尝

这么多年你的筷子用对了吗?

“身体细长,兄弟成双,只爱吃菜,不爱喝汤,酸甜苦辣它先尝”……筷子,作为中华饮食文化不可或缺的“主角”之一,样式繁多,用法讲究。那么,各种筷子有什么特点?可能存在哪些健康风险?该如何健康用筷呢?



(资料图片)

哪种材质筷子最好

竹筷和木筷 分别以竹子和树木为原材料制成的筷子,材质天然,是最常见的筷子之一,也是推荐使用的筷子。虽然竹筷和木筷取材健康、天然、无毒、无害,但是材质本身在潮湿的环境下非常容易滋生致病微生物,如黄曲霉、大肠菌群、致病菌等。这些微生物随着食物进入到胃肠道后,可以黏附在胃肠道黏膜表面生长繁殖,它们产生的毒素会引起呕吐、腹泻等胃肠道反应。如果这些毒素通过胃肠道黏膜屏障进入到血液中并随血液侵入其他部位,可能会造成肝、肾损伤,严重者可以引起休克或死亡。

金属筷 主要包括不锈钢筷、银筷、铜筷、钛合金筷等。金属筷相对比较重,容易清洗,不容易长霉,导热较快,所以不适用于夹取太烫的食物。需要注意的是,金属筷原材料选用不当,可能会含有铅、镉、铬、砷、汞等有害重金属,长期使用可能会导致这些有害重金属在体内的蓄积,引发健康问题。

聚合物筷 主要是密胺材质的塑料筷子,在食堂、餐馆用得比较多。易清洗,不易长霉。但是容易摔断,受热容易变形。其原材料为高分子聚合物。由于生产工艺的原因,高分子原材料中会含有一些未反应的游离单体,这些单体可能会在使用过程中迁移出来,对人体健康产生危害。

筷子用对才健康

筷子随着一日三餐与我们密切接触,与健康息息相关,该如何健康用筷呢?

建议首选竹筷和木筷,选择简单无纹理的筷子。因为花纹凹槽里面比较容易滋生微生物、沉积灰尘等。此外,不要因视觉效应而选择涂彩漆的筷子,虽然外观精美、吸引人,但是外表的涂漆中可能含重金属及苯等有害物质,随着使用时间的延长,涂漆可能脱落而随食物进入人体。

筷子的生产包括多个步骤,在生产和运输的过程中非常容易沾染病毒、细菌等微生物及黏胶等化学物质。如果只是用水冲一下,没有办法彻底洗干净。因此,新买的筷子先用自来水清洗干净,然后用加入洗洁精的清水浸泡5至10分钟,再放入锅中用沸水煮半小时,最后捞出擦干、沥干水分,或放入消毒碗柜中消毒、烘干后,放在干净、干燥处备用。

吃饭不仅是为了满足生命所需和口福,还可以借助美味佳肴来传递友情和亲情。为了表达情感,不少地方有主人给亲朋好友“布菜”的习俗,用自己的餐具给相邻的人夹菜。为了自己和亲朋好友的健康,市民要实践“分筷”“合餐分食”等符合现代饮食文明和健康的做法。每个人都有自己用的筷子,“布菜”、夹菜时使用公筷,入口时使用自己的筷子,以免让筷子成为“病从口入”的媒介。尤其是家中有肝炎患者、幽门螺杆菌感染者等,筷子一定要单独清洗、存放。

筷子用完后要及时清除食物残留并彻底清洗。没有及时清洗的筷子,残留着的食物残渣是霉菌、细菌最好的培养基,丰富的营养物质能让其在几个小时内就呈几何速度增长,加速筷子霉变。

存储要保持干燥

细菌和霉菌等微生物都喜欢在潮湿的环境下生存,所以筷子清洗干净后应该将水分沥干、风干,不给它们提供生存的条件。筷子盒也应该通风、有出水孔,避免存水。此外,还应该注意保持封闭,防止储存的筷子被苍蝇、蟑螂等光顾。

筷子需要定期更换,建议最佳的使用时间是3至6个月。貌似只要筷子没断,就可以用好多年,但是如果使用时间过长的话,筷子表面容易磨损而变得粗糙,出现裂纹、凹槽等,非常容易滋生细菌、霉菌等微生物。

一次性筷子少用

在外就餐或者点外卖时,大家经常会选择一次性筷子。认为其在方便的同时,还干净、卫生。其实不然,一次性筷子除了不环保之外,还存在一定的健康隐患。首先,一次性筷子生产厂家以小型企业为主,卫生要求难以得到保障;其次,很可能使用到搁置时间过长的一次性筷子,过了保质期的筷子有可能已发生霉变;最后,一次性筷子一般都是拆开后就直接使用,未经过彻底清洗。

小贴士

筷子头朝上不一定卫生

之前有观点表示,用筷笼放筷子时,只要将筷子头朝上放置,就能保证卫生。其实,筷子头朝上不一定卫生,要根据自家情况灵活调整。

如果筷笼悬空且底部有洞帮助渗水,那么筷子头朝上或朝下影响不大。但如筷子头朝上放,筷笼又邻近水池或切菜板,清洗肉菜、切剁食材时很容易使碎渣溅到筷子上,尤其是生肉细菌较多,对健康危害更大。其实,筷子是否卫生跟多种因素有关。如果洗得不干净、残留物多,加上存放位置不通风透气,潮湿度大,筷子就会在很短时间内滋生大量细菌。只要用热的流动水冲洗,绝大多数残留物和细菌都能被冲洗掉,再保证存放的环境相对干燥(筷笼应有一定高度,远离水池),筷子基本不会生长大量致病菌。有条件的家庭,每天最好用消毒碗柜高温消毒一次。

当然,就算放置使用得当,筷子也要经常换,尤其出现以下情况时:1.表面出现斑点。只有当微生物堆积到一定数量,才会导致木筷子出现这种变化,拿洗洁精洗、热水烫、钢丝球刷是没用的,换新是唯一办法。2.筷子出现变形、明显凹槽。这样的筷子比没变形的更容易滋生微生物,也不方便夹菜。理论上,几乎每天都使用的竹筷、木筷,建议3至6个月更换一次。

(宗禾)

运动不够,走路来凑?

专家提醒,过度健步走有伤害

□纪光伟

赣州市人民医院运动医学科独家协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797

健步走,其实就是走路,被公认是最简单、最经济的运动方式。尤其在中老年群体中,健步走非常流行。

同时,健步走也逐渐成为年轻人和上班族的最爱。平时工作忙,没有专门的时间锻炼,上下班路上和午休时间走走路,可以很好地弥补锻炼的空白。

健步走越快越好吗?越多越好吗?怎么走才科学呢?

不是越快就越好

健步走是一种介于散步和竞走之间的中等强度的运动方式,与跑步、打篮球等激烈的运动相比,这是一种安全有效的锻炼方式。对于没有基础疾病的人来说,健步走基本是适合的,不分性别、年龄。

经常走一走可以减少心脏病、糖尿病的患病概率,还可以促进机体免疫系统功能,有效增强免疫力。健步走还能帮助想要减肥的人达到塑身的效果,而且不会像其他运动方式那样疲劳。

但健步走不注意方式,也会损害身体健康。科学健步走,才能避免损伤。

健步走时姿势很重要。健步走的时候应该是颈与肩放松,抬头挺胸,手跟着步行速度左右摆动;腰背要直,稍微收腹;身体微微向前屈,保持脚跟着地、脚尖蹬地的姿势。

健步走是越快越好吗?当然不是。这里有一个权威且简单易记的公式。即在健步走过程中,人体的最佳心率应控制在180减去自己的年龄。

如果不讲究那么精确,建议每次健步走30分钟左右,达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态就可以了。这时,能量消耗已经是闲时自然走路的一倍以上了。

三种伤害要了解

朋友圈里经常有人晒出日行数万步的数据,还有人为了争夺排名第一,相互比拼步数,实际上,这并不是一种良好的生活方式。健步走不仅要控制速度和心率,还要控制距离和步数。

过度运动伤身:即便是对身体最有好处的有氧运动,也有强度的要求。强度达不到,对健康的好处有限;但如果长时间大强度运动,会引起身体里大量水和电解质流失,营养物质消耗过多,影响机体正常代谢。如不能及时补充水分,就可能对健康产生危害,甚至引起心梗和脑梗。

过度运动伤膝:膝关节是人体运动的主要关节之一,但它却是有一定使用年限的。一般认为,膝关节的使用寿命为40年左右。保养不当,就可能会出现各种各样的问题。每天步行几万步,会加快膝关节的磨损,缩短它的使用寿命。甚至有些年轻人,因为过度运动不得不做膝关节手术。

过度运动伤心:过量运动可以引发心梗。如果是有高血压和心脏病病史的人,更容易发生危险。

总之,运动要根据自身的情况量力而行。

预防“走伤”有招数

健步走太快或太多的问题,是针对一般人群的提醒。而对于慢性病患者来说,还有一些其他注意事项需要牢记。

具体来说,健步走前最好进行热身运动。以平时步行的速度先走5分钟至15分钟,这样能够让身体热起来,同时还能对关节、肌肉进行一些拉伸,避免运动损伤。

健步走结束后,需要逐渐减速步行,持续20分钟左右,可以促进和恢复肌肉紧张度,使整个身体回到常态,同时也能避免第二天的肌肉酸痛。

健步走时各方面的支撑条件也很关键。比如鞋子,建议穿比较软或者比较舒服的鞋。衣物尽量选择易干、吸汗的材质,运动后热量能快速流失。

此外,一定强度的健步走后,必须及时补充水分。有慢性疾病及年纪较大的人群,需根据个人情况准备一些药物。为了确保安全,提倡结伴同行。

最后,有基础疾病的人群,特别是老年人,健步走前建议跟专业医生进行沟通。



健康教育

每天应食用奶类、豆类及其制品

奶类营养丰富,营养组成比例适宜,容易消化吸收,是膳食钙质的极好来源。饮奶有利于骨质健康,减少骨质丢失。儿童青少年饮奶有利于生长发育和骨骼健康,同时预防成年后发生骨质疏松。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素,且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量,也可防止过多消费肉类带来的不利影响。建议每人每天摄入30克至50克大豆或相当量的豆制品。



下期刊登预告:

《健康教育》将在2020年12月18日8版,刊登中国公民“健康素养66条”第30条解读“膳食习惯要清淡 少糖少油又少盐”。敬请关注。

重组带状疱疹疫苗可在赣州预约接种

本报讯 (钟梦宁 柳伟 记者陈少芬)12月10日,记者从赣州市疾病预防控制中心了解到,重组带状疱疹疫苗已经进入我市部分县区,需要接种的市民可提前咨询预约。

据介绍,带状疱疹俗称“蛇缠腰”,是由潜伏于人体感觉神经节的水痘-带状疱疹病毒经再激活后所引起的皮肤损害,免疫功能低下时易发带状疱疹。带状疱疹是皮肤科常见病,除皮肤损害外,常伴有神经病理性疼痛,严重影响患者的生活质量。年龄增长是带状疱疹发病最主要的危险因素,50岁以上为易发人群,并且年龄越大越容易患病,通常病情也更严重。同时,糖尿病、高血压等慢性疾病,免疫抑制治疗,近期精神压力大,劳累等也是引发带状疱疹的危险因素。

今年7月,重组带状疱疹疫苗欣安立适陆续在中国市场上市,该疫苗适用于50岁及以上成人,接种后可达90%以上的保护效率。重组带状疱疹疫苗目前已进入我市章贡区,率先开展接种服务的门诊主要有赣江街道社区卫生服务中心和水南街道社区卫生服务中心。随后,我市其他县(市、区)也会陆续开展带状疱疹疫苗接种服务。重组带状疱疹疫苗属于非免疫规划疫苗,需要接种的人员可至居住地附近的预防接种门诊咨询、自愿自费接种疫苗。

外省相继出现本土病例 这些防疫知识需牢记

近期,新疆喀什、天津、上海、安徽相继出现本土新冠肺炎确诊病例。目前我国已进入冬季,而秋冬是流感等传染病高发季,面对新冠与流感“双流行”风险,疾控部门提醒大家,关于新冠肺炎的这些知识点可以拿出来温习了。

新冠肺炎的临床表现是什么?

新冠肺炎以发热、干咳、乏力为主要表现。部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状,少数伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。轻型患者可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等,无肺炎表现。部分患者在感染新型冠状病毒后可无明显临床症状。患者大多预后良好,少数病情危重,多见于老年人、有慢性基础疾病者、晚期妊娠和围产期女性、肥胖人群。

出现可疑呼吸道症状时怎么办?

- 及时就诊,根据医生建议进行治疗,就诊时患者和陪护人员均需要佩戴口罩。
- 如有可疑流行病学史,应主动告知医务人员,前往医院途中尽量避免乘坐地铁、公交等公共交通工具。
- 生病期间尽量避免前往人群聚集的场所,不带病上班、上课,确需外出时要佩戴口罩。
- 在咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾或肘部掩住口鼻。
- 经常用肥皂和流动水洗手,及时清理被污染的区域和物品。
- 如出现高热不退、呼吸困难等症状,及时至医院开展进一步治疗。

新冠肺炎预防措施有哪些?

虽然我国新冠肺炎疫情防控已进入常态化阶段,但仍不能放松警惕,在日常工作生活中,需牢记防疫“三件套”、做好防护“五还要”。

防疫“三件套”:戴口罩;保持1米社交;做好个人卫生。

防护“五还要”:口罩还要继续戴;社交距离还要留;咳嗽喷嚏还要遮;双手还要经常洗;窗户还要尽量开。

如近期曾去过中高风险地区,或接触过来自中高风险地区人员,或曾与新冠肺炎确诊、疑似病例有接触史,应主动报告卫生部门,并进行健康监测和新冠病毒检测。

此外,冬春季是呼吸道传染病的流行季节,应避免近距离接触有流感样症状的患者;婴幼儿和儿童、老年人群、慢性病患者、医务人员、公共场所从业人员等重点人群可通过接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗来进行预防。

口罩佩戴指引

1.有发热、鼻塞、流涕、咳嗽等症状的人员及相关陪同人员,赴医疗机构就诊或前往公共场所(场合)时,必须佩戴口罩。

2.相关从业人员在岗期间,依据执业规范和有关规定,必须佩戴口罩(包括医疗机构医务人员、公共服务行业从业人员、从事疫情防控相关工作人员等)。

3.乘坐轨道交通或长途客车,进入医疗机构、福利机构及学校等国家有明确要求的场所,必须佩戴口罩。

4.年老及体弱者、慢性疾病患者外出时,建议佩戴口罩。

5.提倡个人随身携带口罩,在密闭空间内、人群密集区、需要与他人密切接触时,建议视情况佩戴口罩。 (来源:上海疾控中心)