



冰箱里的嗜冷菌

在高温难耐的夏日,从冰箱里拿出冰镇水果和冷饮享用,对很多市民而言不失为一件“快事”。但冰箱给人们带来方便的同时,却也伴随着健康隐患。夏天医院就诊的肠胃炎患者中有近三成是“冰箱病”,因为吃放在冰箱里的食物而闹肚子、得肠胃炎甚至患上肺炎的人数在增加。

冰箱的温度可滋生嗜冷菌

夏季天气炎热,很多市民喜欢吃“冰”的食物。但如果不注意冰箱的清洁工作或吃冰镇食物不得法,往往会因食用了冷藏的食物而患上“冰箱肠炎”。家用冰箱的冷藏室温度大多在4℃-10℃之间,在这样的温度下,

绝大多数微生物的生长会变得缓慢,而对部分嗜冷菌来说,这个温度则是再合适不过的了。

嗜冷菌是一类菌的总称。一般在0℃-20℃之间最适宜生长,最常见的嗜冷菌有耶氏菌和李斯特菌。肉类、奶及奶制品、豆制品等,都是较易受其污染的食物。食用了被嗜冷菌污染的食物,会导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。但嗜冷菌的危害远不止如此。人们食用了存放在低温中被耶氏菌污染的食品,可出现腹泻、肠胃炎或阑尾炎,还可能发生脑脓肿、败血症等。

水果进冰箱前最好不要洗

很多人喜欢把清洁

后的果蔬洗好或者切好放入冰箱,看起来似乎是个健康的好习惯,但其实是弄巧成拙。

湿润的环境是滋生细菌的“温床”。果蔬清洗后放入冰箱,容易使冰箱中的湿度增加,为细菌繁殖创造有利条件。此外,一般果蔬表面都会有一层蜡质可以保护其不受微生物的侵害,但清洗会破坏这层蜡质,令细菌更容易进入果蔬内部,引起变质。

如果一定要清洗果蔬,最好等果蔬表面的水分完全沥干后再用保鲜膜密封放入冰箱,洗过的水果,在从冰箱取出后,也要再次清洗,因为在存储过程中,其表面可能会产生亚硝酸盐,而清洗恰恰可以去掉它。

冰箱不洁可能诱发“肺炎”

冰箱冷冻机的排风口和蒸发器如果长时间不擦洗,就很容易成为真菌繁殖的场所。这些真菌承受低温的能力极强,能在冰箱低温下生长繁殖,并伴随尘埃散布到空气中。呼吸道免疫缺陷、过敏性体质者和儿童,如果吸入这种带菌空气,极可能出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷和气喘等“冰箱肺炎”症状。

冰箱使用一段时间后,要将内部清洗一次。可用餐具清洗剂或0.5%的漂白粉溶液擦洗,特别要注意擦洗箱缝、拐角和隔架,擦洗后应擦拭干净并晾干。定期用酒精清洁冷凝器和压缩机表面的灰尘。(杨璞)

健康提示

剩菜加热的学问多

鱼类：加热四五分钟就好

于我们身体的吸收和利用。

鱼类加工的菜中的细菌很容易繁殖,上面的大肠杆菌在20℃左右的温度里每8分钟就能够繁殖两倍,在五个小时之内一个细菌就会变成一亿个。如此数量足以让你的肠胃感到不舒服。所以,鱼类一定要加热四五分钟。但过长时间加热,鱼中所含的全价蛋白、鱼脂和丰富的维生素等有益于人体神经系统的营养素就会失去营养价值。

肉类：加热时请加点醋

肉类食品都含有比较丰富的矿物质,这些矿物质加热后,都会随着水分一同流失。那么,在加热的时候加上一些醋,这些物质遇上了醋酸就会合成为醋酸钙,不仅提高了它的营养,同时还有利

海鲜类：加热时应加点作料

贝类、海鲜类的食品在加热时最好另外加一些酒、葱、姜等作料,这样不仅可以提鲜,而且还具有一定的杀菌作用,可以杀灭潜伏其中的副溶血性弧菌,防止引起肠胃不适,特别是姜,在中医里具有杀菌和解毒(特别是鱼虾蟹之毒)的功效。

淀粉类：请4个小时内吃完

富含淀粉类的一些食品,最好在4个小时内吃完,因为它们容易被葡萄球菌寄生。而这类细菌的毒素在高温加热之下也不会被分解,解决不了变质的问题。所以,如在短时间内没吃完,那么即使从外观上看没有变质也不要再吃了。(扬子)

喝饮料补维生素C不可取

夏日酷暑难耐,维C饮料成了热销产品。营养学专家指出,各类饮料均含有添加剂,不提倡通过喝饮料来补充维生素C。

夏天出汗过多,市民适当补充维生素C很有必要。通过普通均衡的饮食,每日摄入维生素C约为80毫克;去除烹饪流失,被人体吸收的约为50毫克至60毫克。相比每日需要摄入100毫克

的推荐量,其实只需补一点即可。补充维生素C的途径多种多样,吃新鲜的蔬菜瓜果无疑最有效。

况且维生素C并非补得越多越好。临床证明,人体每日摄入超过两克的维生素C,便会产生一系列副作用,包括导致尿酸结石、肾结石;使血液中的尿酸水平升高,增加痛风几率;有的人还会因体内维生素C水平过高,引发腹泻。(蔡青)

减肥瘦身

晚上跑步最容易减“将军肚”

对上班族来说,晚上跑步既解决了白天没有时间锻炼的苦恼,又会使得锻炼的效果更加明显,尤其是有“将军肚”的人,更应该在晚上抽出时间来跑一跑。

美国芝加哥大学临床研究中心一项研究显示,在晚上7时到第二天凌晨2时,人体新陈代谢的关键物质荷尔蒙对身体锻炼的反应最强烈,与脂肪新陈代谢相关的皮质甾醇和与肌肉修复相关的促甲状腺激素(在血液中含量)急剧上升。所以,这个时候最适合跑步减肥。

联合利华体重管理全球项目领导人David Mela博士建议,最好在夜跑前喝上一杯绿茶,除了可以补充水分,绿茶中的儿茶素还可以通过血液循环进入全身,加强新陈代谢,增强脂肪的氧化和能量消耗,尤其是对腹部脂肪有一定的抑制作用。(王惠)

美容妙招

女人美颜睡好“三觉”

睡眠质量还受入睡时精神状态影响。如果入睡时想烦心事,会降低睡眠质量。美国研究人员研究发现,夫妻白天闹别扭,双方晚上睡眠质量往往较差;相反,如果夫妻晚上睡眠不好,第二天夫妻关系也会受影响。对女性来说,睡眠除了与健康密切相关,还对美容养颜起着关键作用。选择最佳的时间,养成良好的睡眠习惯往往会收到事半功倍的效果。

美容觉

“美容觉”的时间是晚上10时至次日凌晨2时。研究表明,从午夜至凌晨2时,人体表皮细胞的新陈代谢最活跃,皮肤细胞进行再生,肌肤进行自我调整。此时若熬夜将影响细胞再生的速度,导致肌肤老化。所以,睡“美

容觉”对保持脸部皮肤的娇嫩很有效,胜过许多名牌护肤品。

子午觉

“子午觉”指的是子时(晚上23时到凌晨1点)和午时(中午11时到下午1时)这两段时间的睡眠。据《黄帝内经》的睡眠理论,子时阴气最盛,阳气衰弱,此时睡眠效果最好,睡眠质量也最高。午时阳气最盛,阴气衰弱,“阴气尽则寐”,所以午时也应睡觉。不过午休“小憩”半小时即可,否则会影响晚上睡眠。多睡子午觉,不失为保持健康的好方法。

回笼觉

早晨醒后,大脑并



没有马上进入正常的兴奋状态,而是由抑制状态向兴奋状态过渡,如果此时突然醒来并强行起床,常常会感到头晕、头痛、血压不稳。早上醒来可以睡个“回笼觉”,让大脑神经活动重新调整,最终使人彻底清醒过来。

所以在时间和条件允许的情况下,早晨哪怕已起床并做了一些事,但还是很困时可以睡个“回笼觉”,保证自己一天精力充沛。(李梅滢)

养生之道

暑天健忘宜养脑

很多人贪图凉快,总爱待在空调房里,体育锻炼、户外活动都大大减少,“元神”得不到舒展,便会干扰大脑的记忆功能。

“暑湿伤脾”导致食欲下降、摄入减少,偏偏多数人爱喝冷饮,给“外热内寒”的身体更添寒意,导致拉肚子,营养供给不良影响大脑反应。长夏炎热容易心烦气躁,“心主血”,而脑细胞靠血供养,一旦心情郁结导致血液供应不足,便会扰乱元神,很难记住事。

如果记性不好是近期出现的,除此之外没有其他不适,一般属于短期的反应性健忘,在寻找去除的原因后可进行有针对性

的调适。健忘是脑功能受损的反应之一,要改善它就必须养脑。就夏天引起健忘的各个因素,可从睡眠、饮食、情绪等多个方面来养脑。

首先,要舒展元神。多出去做运动,增加户外活动时间。平时要学会释放压力,有空就做点自己喜欢的事,比如看电影、听音乐、逛商店等。

其次,保证大脑的营养摄入。适量吃些生姜,促进胃肠蠕动和消化液分泌,既开胃健脾,还可祛风散寒,防止因过量喝冷饮导致的脾胃虚寒、腹痛腹泻。扁豆、薏仁、冬瓜这类化湿健脾食物也可改善食欲。(凌茜雯)