

一口隔夜西瓜吃下8400个细菌?

专家:从切到存都有安全要点



夏季,随着气温升高,作为消暑生津的夏日水果,西瓜进入消费旺季。可买回家的大西瓜,一次吃不完,放着又担心变质。去年夏天就发生多起吃了隔夜西瓜导致肠胃疾病的案例。江苏一位老人吃了隔夜西瓜后,连续5天呕吐腹泻,住院治疗后发现得了肠胃炎。同样,住在西安的图图一家吃了隔夜西瓜后,3人均因恶心、呕吐、腹泻而住院。隔夜西瓜真是“胃肠刺客”吗?我们又该如何享受这口夏日里的甜蜜? 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅给大家——作出解答。

1. 相对于其他水果,为啥西瓜更容易坏呢?

朱毅表示,西瓜个头相对较大,不容易一次性吃完,剩下的几率高,又因为含糖比较高,如果长时间暴露空气中是很好的细菌培养基,再加上夏季温度湿度都很高,也为细菌繁殖提供了绝好条件。另外,在切开西瓜时,如果没有将西瓜表皮、案板和刀具清洗干净很容易污染到西瓜。

2. 切开的西瓜究竟能放多久? 用保鲜膜保存西瓜是否坏得更快? 2022年,杭州市市场监管局做

了一组主题为“西瓜细菌滋生”的小实验。将2个新鲜西瓜用生活饮用水清洗干净表面,用自来水冲洗刀具后分别切开样品1、样品2。将样品1置于4℃冰箱冷藏;样品2置于室温(26℃)保存。放置8小时、24小时后分别检测样品切面中菌落总数、大肠杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌四个指标。

保存8小时后,常温保存、冷藏保存的西瓜实验数据无明显差异,是否覆盖保鲜膜对实验数据也未产生影响。保存24小时后,冷藏保存的西瓜菌落总数明显少于常温保存的西瓜,冷藏保存西瓜是否用保鲜膜,对菌落总数基本没有影响,这可能是由于存放的冰箱环境相对比较干净;常温保存的西瓜,覆盖保鲜膜后样品中菌落总数大幅上升,这可能是由于覆盖保鲜膜后加速了西瓜的腐败变质。

朱毅表示,决定西瓜变质速度的是细菌数量、储存时间和温度等。如果西瓜在封保鲜膜前,其表面就存在细菌等微生物,再加上保鲜膜的透气透水功能不好,温度下降慢,就会导致细菌繁殖得更快。

3. 隔夜瓜吃一口等于吃下8400

个细菌?

对于一口隔夜西瓜吃下去8400个细菌的说法,源自一档电视节目。试验人员对隔夜放置的西瓜进行了微生物检测,发现一口(约25克)就有8400个细菌。测试中,西瓜是用刚切完肉的刀和菜板,简单清洗后,切开西瓜,放置24小时后得出的数据,是在一种相对极端的条件下测得的含菌量。而且这一数字不算太大。参考国标GB 2759-2015中对冷冻饮品和制作料菌落总数的规定:“取5个不同的平行样品,最多可以有二个样品的菌落总数在25000-100000/毫升之间,其他样品则小于25000/毫升。”此外,有细菌不代表一定有致病菌。即便一口隔夜西瓜真有8400个细菌,也不一定吃了就会有问题。

4. 夏日如果想要安全、健康地吃瓜,要注意哪几点呢?

切西瓜用的刀具、案板应尽量做到生熟分开,能专门使用更好。切西瓜的用具,包括菜刀、案板等,在切西瓜前要清洗干净,平时也要定期消毒,可以用开水多烫煮。一次少切一点,切面小一些。保存时要注意尽快覆盖保鲜膜后,立即放冰箱冷藏,并在吃西瓜时,将和保鲜膜接触的西瓜切去一层丢弃。西瓜在冰箱中保存时,应注意与其他食物,特别是生肉、鸡蛋等可能带有致病菌的食物分开,尽量放置于这些食物上方不同间隔内。即使是在冰箱中保存的西瓜,也建议尽快食用,尽量在24小时内食用为宜,放置时间越久,西瓜变质的可能性就越大。肾功能不全、糖尿病、感冒初期患者,以及胃肠道功能较弱人群,可根据身体情况限量食用西瓜,从冰箱里取出的西瓜待恢复到室温后再吃,以免引起不适。

(环球时报 虞 晔)

给肉蛋奶找个好“搭档”
吃对了营养加倍!

肉、蛋、奶固然营养丰富,也富含人体必需的营养元素,但单独吃的做法有限,而且营养不一定能高效被人体吸收,如果在吃肉、蛋、奶的时候搭配一些适合的食物,营养可能会大大增加。也就是说,下面这些食物分别可以作为肉、蛋、奶的好“伴侣”,让我们的饮食更有营养。

肉的好搭档——芋头

芋头特别适合和肉一起搭配。芋头是“胆固醇的搬运工”,它富含可溶性膳食纤维,能帮助我们体内多余的脂肪和胆固醇排出去,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。

此外,芋头里富含能够吸附胆

脂的结构,还有一些黏性物质,比如黏液蛋白,与肉混搭在一起的烹调过程中,可以通过这些物质吸附油脂。所以,芋头又叫“炖肉伴侣”。

如果把芋头和肉炖在一起,注意别放太多烹调油,这样再吃芋头就要考虑到有可能油脂摄入会超标。所以朋友们可以根据自己身体的实际情况,来决定炖肉之后的芋头要不要吃和吃多少。

鸡蛋的好搭档——主食

鸡蛋是一种接近完美的食物,是自然界对人类的一个神奇馈赠。

鸡蛋中蛋白质质量非常高,除此之外,鸡蛋还富含卵磷脂、维生素A、D、E,大部分B族维生素及钙钾等矿物质,所以我们常说,每天的营养是从一个鸡蛋开始的。

中国居民膳食指南推荐成人每周蛋类摄入量为280-350克,平均到每天,即大约摄入一个鸡蛋。鸡蛋虽然完美,但不能一顿饭只吃鸡蛋,必须搭配一些主食。这是因为,主食的主要成分是淀粉,淀粉经消化后分解成碳水化合物,而碳水化合物为人提供热能,人体生命活动所需的绝大部分能量都来

源于此。正常人如果没有主食供给,大脑运作的效率会大大下降。

如果过量摄入高蛋白食物,用蛋白质供能,在体内代谢后会产生大量的氮,对身体产生负担。

所以,吃鸡蛋的时候,一定要同时吃些主食。

牛奶的好搭档——红豆

可能很多朋友不知道,牛奶和红豆是很好的搭配。

红豆是一种非常粗的粗粮,热量比其他很多常见粮食更低,对体重控制有利。红豆还含膳食纤维,能阻止或延缓糖分或者油脂的吸收,非常适合已经发福的人。

生活中,大家可以这样将牛奶和红豆一起吃。

把泡好的红豆用高压锅焖熟,或者把泡好的红豆放到微波炉里高火加热,直到豆子鼓胀变软,然后把红豆和牛奶放在一起加热。

两者搭配在一起具有很好的营养价值。红豆中的营养素,特别是膳食纤维,不会因为煮的时间过长而损失,相反,煮烂后更容易消化吸收,而牛奶则是补钙的最好来源。

(北京青年报 于 康)

别让青少年成为
电子烟的“围猎”对象

近年来,在中国,电子烟越来越受欢迎。有数据显示,全球约90%的电子烟产自中国。中国不仅是电子烟的最大生产国,销量也越来越大。

电子烟厂商为了吸引消费者,将电子烟打造成不断翻新的时尚社交工具,淡化“烟”的属性,让电子烟看起来漂亮又好玩,这对一些青少年有很大的吸引力与迷惑性,一些青少年将吸食电子烟当成一种新时尚。而电子烟还可以添加水果、薄荷醇或薄荷、糖果味等,这让电子烟对青少年更具诱惑力。青少年吸食电子烟后,还容易过渡到吸食传统烟草,以至于染上烟瘾。

另外,电子烟并非像很多人认为的,不会像卷烟一样对人造成伤害。研究表明,电子烟蒸气会损伤肺部免疫细胞。2016年《美国卫生总监报告》中关于青少年电子烟使用的报告显示,电子烟中的尼古丁会影响青少年的大脑发育,青春期的使用会对青少年的注意力、学习、情绪波动和冲动控制产生影响。而一些电子烟的尼古丁含量偏高,甚至高于普通香烟,这让这些电子烟比卷烟能够给人带来更直接的伤害。

中国疾病预防控制中心日前发布的2019年中国中学生烟草调查结果显示,初中学生卷烟使用率明显下降,电子烟使用率显著上升。对于这一现象相关各方要引起高度重视。

今年5·31世界无烟日的主题是“保护青少年远离传统烟草产品和电子烟”,要把口号变成行动,显然任重道远。

我国长期没有正式颁布电

子烟的国家标准,对于电子烟缺乏必要的监管,这导致电子烟在监管真空地带野蛮生长。

如市场上电子烟产品质量参差不齐,部分产品还可能存在着质量安全隐患。2021年11月,国务院发布《关于修改〈中华人民共和国烟草专卖法实施条例〉的决定》,其中规定,将电子烟纳入新型烟草制品监管范畴,让电子烟拥有了“合法身份”,填补了法律空白,开启电子烟监管法治化。

今年3月11日,国家烟草专卖局发布的《电子烟管理办法》明确提出:从5月1日起,禁止销售除烟草口味以外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟。我国未成年人保护法和预防未成年人犯罪法明确规定禁止向未成年人出售烟酒,电子烟纳入新型烟草制品范畴,对于向未成年人销售电子烟的行为,就要依法予以惩治。

让未成年人远离电子烟别“光说不做”。徒法不足以自行,清理整治向未成年人销售电子烟活动,要提高无良商家的违法成本,加大对给青少年销售电子烟行为的惩治力度。同时,还要加强控烟健康教育,让控烟健康教育能够进校园、进社区等;禁止向未成年人销售电子烟,还要能纳入控烟范围,要能形成长效治理机制,也要有控烟措施的强力跟进,推动全国层面控烟立法,深入推进控烟工作等等。通过多措并举,才能筑牢青少年防线,让电子烟的“防线”,不仅能让未成年人免受烟草、电子烟侵害,也能促进全社会迈向“无烟社会”。

(泉州市卫生健康促进中心供稿)

多吃纤维,少磨牙

磨牙症为口腔科常见病和多发病,表现为夜间入睡后磨牙或白天无意识紧咬牙。近期一项研究显示,增加食物纤维摄入量,可降低磨牙症风险。

研究小组招募143名大学生进行口腔检查和相关调查,并使用可穿戴肌电图设备对磨牙症进行诊断。分为磨牙症组(58人)和非磨牙症组(85人),每人根据35种食物类别回答一份食物频率调查问卷,分析和比较有无睡眠磨牙症的学生营养摄入量。

结果发现,磨牙症组和非磨牙症组的营养摄入量存在较大差异,前者的食物纤维摄入量明显少于

后者,且食物纤维摄入量越少,睡眠磨牙症倾向越高,增加食物纤维可降低9%的磨牙症风险。研究还发现,与老年人相比,年轻人磨牙症风险明显上升。

研究人员表示,睡眠磨牙症会造成牙齿缺失、牙周病加重、下颌关节疼痛等不良影响和后果,目前处理方法主要是使用牙套进行牙齿保护。该研究小组之前发现,睡眠磨牙与睡眠质量下降和睡眠障碍有关,而食物纤维的摄入,可通过脑肠轴的作用,调整和改善睡眠,由此或可降低睡眠磨牙症风险。

(生命时报 宁蔚夏)