

强降雨后 饮食安全做到“四要七不要”

本报讯 近日,北京迎来连续强降雨天气。强降雨导致部分地区积水增多,居住环境容易受到污染。而强降雨过后伴随的高温高温天气也极易引发肠道传染病和各类食源性疾病。此种情况下,市民朋友要注意食品安全,千万不可大意,做好“四要七不要”,严防“病从口入”。

四要

要加强个人卫生

注意手部卫生,饭前便后要洗手,尽量用肥皂或洗手液并使用流动水洗手。同时,保持健康的生活方式,避免过度劳累,及时增添衣物,提高自身免疫力。

要及时消毒餐具

如果家中进水导致厨具、餐具被浸泡,应消毒后再使用。最简单的消毒方法是,把洗净的餐具放入锅内,完全浸泡在水中进行加热,待水煮沸时,保持 15 分钟以上,即可达到消毒目的。

要加强环境卫生

强降雨后要及时清洁环境,做好防蝇防鼠工作,避免昆虫、害虫及其他动物进入厨房和接触食物。如将食物盖好或存放于密封容器中,保证垃圾桶盖严并定期清除垃圾,保持家中动物远离食物制备区等。

要及时就医

强降雨后,如果出现发热、腹痛、腹泻、恶心、呕吐或者其他身体不适症状一定要及时就医,不应擅自服用止泻药、抗生素等药物。

七不要

水淹的食物不要吃

被雨水浸泡过的食物容易被污水中的微生物污染,腐烂变质,食用后极易发生食物中毒。

温馨提示: 特别要注意冰箱内的食物,若冰箱已遭雨水侵入,或曾经停电,食品最好丢弃不用。

变质的食物不要吃

强降雨过后天气闷热潮湿,食物容易腐烂变质。食用霉变的粮食会引起霉菌毒素中毒,常引起胃肠症状如恶心、呕吐、腹胀、腹痛、偶有腹泻,而后出现体内各器官系统(肝、肾、神经、血液)的损害。

温馨提示: 夏季,熟食在室温下存放的时间不宜超过 2 个小时,所有熟食和易腐食物应及时放入冰箱内保存。

剩菜剩饭一定要冷藏,但不要在冰箱中存放超过 3 天,下一餐食用前要彻底加热,重复加热不能超过一次。

饭菜尽量当日清,已经腐败变质的食物不要食用。

死因不明的动物不要吃

死因不明、来源不明的鸡、鸭、猪、牛等畜禽动物肉品和水产品不要吃。死因不明的动物可能被致病菌污染,并在动物体内造成腐败变质,产生毒素,吃了会引起食物中毒。

来源不明食物不要吃

不要吃来源不明的、非专用食品容器包装的、无明确食品标志的食品。

野生的蘑菇不要吃

雨水过后,野生蘑菇会大量生长。传统的简单方法和特定经验来识别毒蘑菇是不靠谱的,所以千万不要随意采食野生蘑菇。

卫生条件差的凉拌菜不要吃

强降雨过后,受温度湿度影响,卫生条件差时,冷荤凉菜在制作过程中容易被污染,吃了容易生病,将食物烧熟煮透最为稳妥。此外,切勿用雨水清洗蔬菜瓜果,生食蔬菜瓜果等食物一定要用清水清洗。

生水不要喝

生水应烧开后饮用或选择符合卫生标准的瓶装水、桶装水。
(丰台疾控)



炎炎夏日 如何喝水更健康

本报讯 炎炎夏日,若不及时喝水,很容易导致脱水,甚至中暑、热射病。现在市场上的水琳琅满目,白开水、矿物质水、矿泉水、电解质水……有 2 块钱一瓶的,也有 20 块一瓶的。它们有什么区别? 喝什么水更健康? 如何健康喝水?

瓶装白开水好不好?

《中国居民膳食指南》建议我们喝水,首先推荐的就是白开水。

相比家里的白开水,瓶装白开水最大的优势是方便。它在生产过程中经过了消毒,然后密封、灌装成瓶,拿到手就可以直接喝。如果是出门办事、旅行,尤其是去一些偏远的地方,瓶装白开水就安全方便得多。而家里的白开水,一般都需要烧开之后再喝,这就有一个问题——不太方便。毕竟烧开需要时间,放凉也需要时间。

所以,如果是计划出门在外,可准备瓶装白开水;如果是自己在家、办公室,没有什么特殊事情,提前烧好水放着。

靠喝水补充矿物质,靠谱吗?

在各种瓶装水测评中,有一条是要喝矿物质含量高的水,对人体有益。

矿物质,通常是指钙、镁、钾、钠、锂、锶的无机盐。这些元素都是身体需要的,也对人体有好处。不过,这并不意味着矿物质必须通过喝水获得。实际上,水在人体内的作用主要是作为代谢载体,相当于搬运工。喝水主要是为了补水。我们人体获得矿物质及微量元素的主要来源是各种丰富的食物,比如蔬菜、水果等,并不靠喝水。

以钙离子为例,中国人平均每天吃进去的钙约 400 毫克,成年人每天参考摄入量大约在 800 ~ 1200 毫升。现以 1000 毫克来计算,也就是平均有 600 毫克左右的缺口。而矿物质水钙含量高的也不过 30 ~ 40 毫克/升,如果靠喝水补钙,每天需要喝 16 ~ 20 升水,差不多就是一大桶桶装水的量。真喝这么多,人早就水中毒了。

因此,水里的矿物质对我们普通人的健康并没有很大影响,含矿物质的水也不见得有多好。

瓶装矿泉水更好吗?

有说法称,矿泉水,尤其天然矿泉水含有丰富的矿物质,水源是天然、优质水源,更值得推荐。这是真的吗?

矿泉水对水源有严格要求,需经过地矿部门勘探评价、采取水源保护措施。有些特殊位置的水,可能有一定不同。所以,矿泉水也是一种矿产资源,通常卖得更贵,毕竟资源更少一些,物以稀为贵。

但和其他种类的饮用水相比,矿泉水除了有更多的矿物质成分,其他方面并无太大区别。更何况就像前文所说,靠矿泉水补充矿物质也并不现实,所以花几十块钱买瓶水图个新鲜可以,但盲目追求昂贵的矿泉水,或是想靠它们补充人体矿物质,就不太理智了。

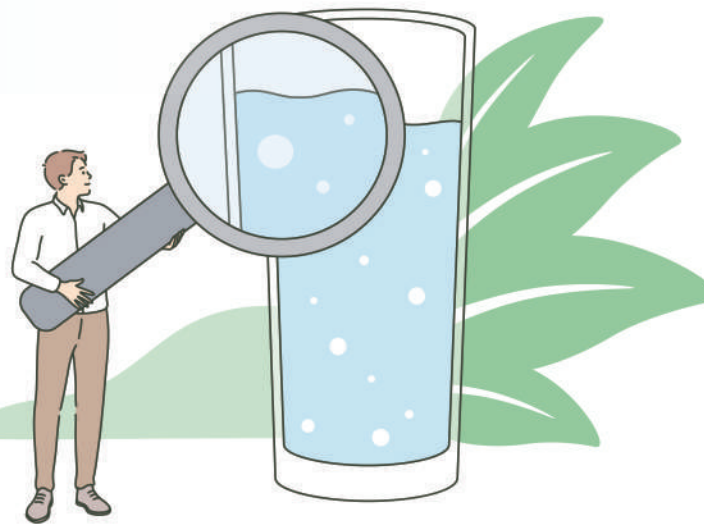
电解质水,要不要喝?

说到矿物质水,很多人还会联想到电解质水。电解质水和矿物质水并不一样。

人体内的体液主要成分是水,其次是电解质,维持电解质平衡对人体生理功能和健康都非常重要。矿物质水多是强调补充一些微量矿物质元素;电解质水则主要是提供钾、钠等电解质离子,有助于帮助人体维持电解质平衡。

跟其他矿物质类似,一般来说,正常健康人群通过食物就可以获得电解质。但一些特殊情况下,电解质水还是有用的。比如:

- 当发烧时出现大量出汗甚至腹泻等状况,会导致电解质大量流失,身体就会因电解质失衡而造成不适,这时候就需要补充电解质水了。
- 当人长时间或者剧烈运动大量出汗时,身体会排出大量电解质,可以通过电解质水来补充流失的电解质。
- 当高温户外活动或者高温环境工作时,身体会通过大量排汗散热来调节体温,会出现水分和电解质的流失。这时候,可以喝电解质水帮助自己及时补充水分和电解质。



如何喝水更健康

喝水,选对不选贵

对于正常普通人来说,凉白开就足够了。如果需要在外面买,普通 2 块钱一瓶的瓶装水也足够。

喝水需适量

我国膳食指南建议,普通成年人每天喝水 1500 ~ 1700 毫升。当然,这个是推荐量,并不用恪守,可以根据自己的情况调整,比如,如果是夏天,或者运动量大、流汗多,应该多喝一些;北方空气干燥,也可以适当多喝点水。体力劳动者或待在户外的人,渴得快,也可以多喝。

喝水要注意少量多次

喝水不要感到口渴时再喝,应该有意识地主动喝,少量多次。

特殊情况时注意多喝水,可适当选择电解质水

高烧腹泻人群、泌尿系结石、糖尿病患者应多喝水,可在医生或营养师指导下选择电解质水。高温(夏季高温)环境活动或工作的人,应适当多喝水,也可以喝淡盐水或者含有钾、钠等微量元素的电解质水。

(科普中国)

北京 丰台
FENGTAI BEIJING

我践行我学习
社会主义核心价值观
THE CHINESE DREAM
人民有信仰 国家有力量

公正是捍卫权利的天平,它是
衡量社会发展的价值准绳。

——明·刘伯温《郁离子》

持心如衡,
以理为平。

公正



富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善