

生活提醒

季节养生

暴雨洪灾之后, 饮食安全别大意

六月

近日,受台风“杜苏芮”影响,华北、黄淮等地出现极端降雨过程,引发洪涝和地质灾害,造成北京、河北等地人员伤亡。7月31日,水利部海河水利委员会分别确定海河流域永定河系、大清河系的此次洪水为“永定河2023年第1号洪水”“大清河2023年第1号洪水”。

面对洪水,我们不仅应在灾前和灾中做好充分的生活物资储备,还应当关注灾后的食品安全问题。

对于被洪水浸泡过的饮料,有人说“这是未开封的,只是被水泡过,擦擦、晾干还能喝”。但世界卫生组织(WHO)提示:“洪水接触的所有食物需丢弃。”中国红十字会也在洪灾的应急措施指南中指出:洪水过后要“丢掉所有接触过洪水和泥浆的食物、饮料、药品,包括罐装食物和密封包装的食物或水”。

水灾过后怎样安全用水

洪水泡过的果蔬、农产品和瓶装水都应该被丢弃。因为一旦被污染,这些食物就无法彻底清洁和消毒。被洪水泡过的瓶装水外表看起来可能还很干净,但拧开瓶盖后会发现,“脏东西”已经进到了瓶子里面。这主要是因为,使用螺旋盖、按扣盖、拉盖等的容器属于不防水容器。

曾有实验发现,将未开封的饮料放入墨水中,浸泡一段时间打开发,瓶口螺纹处有被墨水污染的痕迹。这其实是由于一种叫作毛细管作用的现象导致的。毛细管作用是液体在无须任何外力作用下,在狭窄空间内自动流动的情况。当流动空间足够狭小的时候,液体内的内聚力(液体表面张力)和液体与容器壁之间的黏附力将共同推动液体的流动。

除了被洪水泡过的瓶装水,取自井水、河水、湖水、塘水的临时饮用水,都有被污染的风险,一定要进行消毒。煮沸几分钟,就可以将水中所含的绝大部分致病菌、病毒杀死。但要注意,盛放开水的容器要清洁,不要用喝水的杯子直接到容器中取水,可以设置开水龙头或公用水口。

为保证安全,刷牙、洗手、洗脸、洗碗碟、洗食物等,皆需在自来水烧开后才可使用。如果在家中没有符合卫生标准的瓶装水,又遇到供水中断情况,可以选择净水器皿储存雨水(虽然雨水也存在一定污染问题,但比洪水强很多)过滤、烧开后再次饮用或使用。

对于被洪水浸泡过的饮料,有人说“这是未开封的,只是被水泡过,擦擦、晾干还能喝”。但世界卫生组织(WHO)提示:“洪水接触的所有食物需丢弃。”中国红十字会也在洪灾的应急措施指南中指出:洪水过后要“丢掉所有接触过洪水和泥浆的食物、饮料、药品,包括罐装食物和密封包装的食物或水”。



小丽画

暴雨后, 食品安全做到“七不要”

在洪水灾害中,食品同样容易受到污染。误食洪水接触过的食物,可能会导致腹泻、呕吐、发烧等症状。

首先,食品可能会受到洪水中的细菌、病毒、霉菌等微生物的污染。这些微生物很容易在潮湿的环境中繁殖,导致食品变质、腐烂。其次,食品可能会受到洪水中的化学物质的污染,例如农药、杀虫剂、重金属等。这些化学物质可能会渗透到食品中,对人体健康造成危害。

河北省疾控中心营养与食品安全所副主任医师赵永丽介绍,预防食源性疾病,保证饮食安全,应该做到以下几点:

- 一、水淹的食物不要吃。**被雨水淹泡过的食物容易被微生物污染,食用后极易发生食物中毒。为了保证安全,遭到水淹的食物最好丢弃。若冰箱已遭雨水侵入或曾经停电,里面的食品最好丢弃不用。
- 二、变质的食物不要吃。**夏季熟食在室温下存放的时间不宜超过两个小时,所有的熟食和容易腐败的食物都应及时放入冰箱。剩菜剩饭一定要及时冷藏,但不要在冰箱中存放太久,下一餐食用前要彻底加热。重复加热建议不要超过一次。
- 三、来源不明的食物不要吃。**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。
- 四、卫生条件差的凉拌菜不要吃。**强降雨

过后,部分地区卫生条件很差,凉菜在制作过程中容易受到污染,吃了容易生病,将食物烧熟煮透是最为稳妥的。

五、死因不明的动物不要吃。死因不明、来源不明的鸡、鸭、猪、牛、羊等畜禽动物肉品和因降雨导致死亡的鱼虾等水产品不要吃。死因不明的动物可能被致病菌污染,吃了会引起食物中毒。

六、野生蘑菇不要吃。雨水过后野生蘑菇会大量生长,通过传统的方法和特定经验来识别毒蘑菇是不靠谱的,千万不要随意采食野生蘑菇。

七、止泻药、抗生素等药物不要随便吃。强降雨后如果出现发热、腹痛、腹泻、恶心、呕吐或其他身体不适的症状,一定要及时就医,不要擅自服用药物。

智养花客

记忆中的味道

人们常说:世间万物,唯爱和美食不可辜负。过日子就得用心去琢磨,积极尝试、动手去实践,把日常的一餐一饭经营好,这样才算得上是过得有滋有味呢!

夏天有好食材, 不愁做不出好味道



郭小虹

我家先生和儿子都是美食家,他们的口头禅是:只要有好食材,不愁做不出好味道。我常常被他们爱钻研的精神和出众的厨艺折服。汪曾祺先生说过:愿意做菜给别人吃的人是比较不自私的。这个夏天我深以为然。

立夏是个周末,下午好闺蜜闪送两条胶东半岛的马鲛鱼,足足有一米长,我正犯愁怎么收拾,怎么做,怎么做?正巧儿子下班回家,他说:“Easy,妈妈,看我的。”脱下外衣,换上居家服,他到厨房三下五除二就把两条海鱼收拾得干干净净,切成两公分厚的鱼片,我打下手把鱼片分装冷冻。留了三段中间部位的鱼片,他说趁着新鲜,晚上给我们做香煎鱼片。

按照他的要求,我只需切些姜末、蒜末备着。他给鱼片两面打上胡椒粉腌渍15分钟,平底锅烧热放油将鱼片

煎至两面金黄,出锅前放蒜末姜末,点少许酱油。美食还得用美器,装盘长方形青花瓷盘,还挤了点柠檬汁儿提香,视觉和味觉瞬间都上了一个档次。像蒜瓣一样的肉粒鲜嫩细滑,我和先生盛赞了儿子的厨艺,同时感到特别的富足,美食美意拉开了夏天的帷幕。

七月流火,我的生日恰好是周六,可是周五赶上值班。儿子发微信让我下班回家吃早饭,他和女朋友深深已经从超市把长寿面的食材准备好了。多么期待!早晨下班,风风火火地赶回家,进门客厅里深深选了紫色打底的花束典雅别致,紫气东来,满心欢喜。儿子做的长寿面好有新意,番茄酱做底汤,加一枚金黄的煎蛋,清香扑鼻。

先生说:“别着急吃啊,来,把长寿面挑个高高,再拍张照片,谁让你那么讲究仪式感,谁让你天天值班加班呢!”经常被这两位打趣儿,我已经习

惯了。和万千警察战友一样,总是在家人需要的时候离开,别人团聚,我们加班值班。他们两个像可怜的跟班,经常在节假日,在我单位附近找一个饭馆约我出来吃顿饭,也算小团圆吧。生日那天早餐儿子还手冲了咖啡,漂亮的郁金香花一朵,让喜悦静静地浸润身体每一个缝隙,内心的那个我莞尔一笑。

又正如汪祺汪老先生所说:做菜要有想象力,爱琢磨,也如东坡所说“忽出新意”。在海南文昌度假时,与当地的爱吃白切鸡不同,先生采用红烧土鸡的方法做文昌鸡炖鲍鱼,鸡肉半熟时放入打了菱形花刀的鲍鱼,小火慢炖,让鸡内的香嫩与鲍鱼的鲜美交汇在一起,美味到了极致,是我的最爱,也是我家待客必备的菜品。他还尝试用椰子水炖鸡,汤白肉嫩,还可以用鸡汤涮海鲜、蔬菜,香甜爽口的美味就带着海风的味道。

今年生日那天晚饭,先生亲手制作了土鸡炖鲍鱼,肉香浓郁,正是盛夏的味道。

一家人中,算我的厨艺最差,最不擅长做肉菜,不过木业有专攻,我爱琢磨做素菜,清炒蔬菜火候拿捏得很到位,辣椒炒苦瓜、酸溜土豆丝、蒜蓉空心菜等都是我的拿手菜。每逢过年过节,他们父子二人主攻鸡鸭鱼肉肉类制作,我做三两样色泽鲜艳的蔬菜上菜,也算锦上添花。

此外,作为陕西人,我一直主攻面食,我做的手擀面也还不错,特别喜欢听他们吃面时发出的呼啦啦的声音,吃得响,也吃得香。

人们常说:世间万物,唯爱和美食不可辜负。过日子就得用心去琢磨,积极尝试、动手去实践,谁让你那么一餐一饭经营好,这样才算得上是过得有滋有味呢!



允斌

立秋了,北方有民俗:立秋日,小孩子一天不许喝凉水,这样到冬天不容易咳嗽。这其实就是代表着:秋天到了,别再吃寒湿的东西,免得伤了脾。

脾湿则生痰湿,从而引起咳嗽。《黄帝内经》里有一句:“秋伤于湿,冬必咳嗽。”所以立秋后要好好地祛湿,可以煮黄芪茯苓粥、荷叶祛湿茶喝。

立秋后要调整饮食

入秋后我们的身体随着季节的转换,已悄悄在变,人体的阳气要开始往回收了。饮食调整要注意这三点:

- 1. 秋不食瓜。**瓜,是指西瓜。西瓜是夏天的水果,立秋后大量吃西瓜,很伤脾,不过甜瓜、哈密瓜还是可以吃的。
- 2. 饮食增加酸味。**民间有“秋吃酸,护肝胆”的说法。秋天来了,可以多吃些酸味食物,比如梅子汤、山楂羹、各种果干。秋天结的各种果子也大多带有酸味,比如葡萄、橙子、山楂等。
- 3. 减凉清热。**即减少凉菜增加热菜,多放温热的调料,比如炖肉多放点肉桂、八角,煲汤、炸鸡多放点胡椒,拌菜拌面多放点花椒。

秋日补肺宜先清后补

立秋后气候逐渐干燥,日常保养还须防秋燥伤肺。肺气不足有两种表现:一是气短、乏力,气色不好;另一种是有的人早上会醒得比较早,凌晨三四点钟就醒来,而且醒后再也睡不着了。

日常可适当吃一些山药和薏米,对维护呼吸系统健康有帮助。在中医临床中,山药用于治疗感冒后期咳嗽持续不愈的情况,用来健脾胃,以补土生金,解决肺部慢性炎症。小孩子感冒后持续咳嗽,服用一点山药粉,能收到不错的效果。

薏米则用于肺里有炎症的情况,可以帮助排脓化痰,是中医治疗肺脓疡的排脓办法。山药和薏米这两个食品搭配在一起吃,是为了“打扫屋子好请客”。趁着立秋,把肺部的慢性炎症状态清理好,之后进入补肺的状态,即先清而后补。注意孕期不要服用薏米。

贴秋膘宜补精气

立秋时节民间有贴秋膘的习俗,其实“贴”的不是肥肉,而是人体的精气,就是给人体补气、补能量。

贴秋膘,北方人一般吃饺子,而南方人讲究煲肉汤。不管吃什么,都是要增加饮食中蛋白质和油脂的摄入量,不能像夏天那样多吃凉菜,而是要多吃些炒菜和炖菜,温热的调料也要多放一些了。

推荐一道食方——十全大补糟糟鸡。

原料:柴鸡(土鸡)、酒酿(醪糟)、油、盐。

做法:

1. 整只柴鸡切块,加少许盐腌半小时入味;
2. 锅里多放油,将鸡块炸熟,捞出沥干油;
3. 另取一个干净的锅放入酒酿,不要加水,把鸡块放进去,烧开后马上起锅。

注意:酒酿要用稠的,也就是连水带米一起下锅。酒酿的用量只要能没过鸡块就可以,而且不要久煮。这个食方既能补气,又能补血,还能补肺、补肾、健脾、养胃,所以把它称为“十全大补”,很适合体虚的人吃。

产妇可以吃补气汤,老年人如果觉得腿脚无力也可以吃,面黄肌瘦的小孩子也可以吃一点。这道菜特别滋补,但不要吃得太多,每天一小碗,吃几天,好气色就能吃出来了。

立秋后防秋燥伤肺, 先清后补

女性: 健身让「橘皮组织」走开

最近正在热映的电影《芭比》掀起了一阵粉色的风潮,而芭比在初期觉醒时惊呼的“橘皮组织”也引起了很多女性的关注。

什么是“橘皮组织”

橘皮组织是一种局部轮廓外观异常的皮肤表现,皮肤出现局部的橘皮情况与真皮厚度、皮下脂肪细胞和结缔组织等方面出现变化密切相关。纤维结缔组织将皮肤与筋膜层直接相连,局部的皮下脂肪被牵拉,出现凹凸不平的橘皮样的表面凹陷特征。

事实上,翻遍所有的生物书也找不到哪个组织器官叫“橘皮组织”,说白了这是个俗话。简单来说,女性皮肤的结缔组织层是不连续的,这就导致了下层的脂肪组织在一定条件下会被挤压到这些网格中间。男女在结构上的差异决定了橘皮组织更容易发生在女性身上。男性的真皮下结缔组织层是连续的,而女性是不连续的,所以在男人身上脂肪层更难被挤到结缔组织层中间。女性的皮肤比男性的皮肤薄,皮下脂肪在皮肤表面的表现更明显,所以橘皮组织现象也就更明显。

大部分女性中年之后均会出现或多或少的橘皮组织,它们大多出现于臀部、大腿为主,腹部与手臂也部分存在。

超重肥胖可能导致橘皮组织更加明显。如缺乏运动、疏于保养、压力过大、内分泌失调、熬夜,都可能造成橘皮组织,除了影响外观,也会阻碍淋巴循环。

如何对抗“橘皮组织”

至今为止,并没有研究清楚橘皮组织到底是怎么形成的。不过以下几点目前认为和“橘皮组织”的产生有关:

1. 遗传——基因决定了你用何种方式储存脂肪,以及原本用来固定脂肪的隔膜有多容易被脂肪挤开。
2. 激素——橘皮组织是从青春期后开始的,因此有学者认为雌激素在橘皮组织的产生中起了一定的作用,但具体作用过程和原因还没有明确的研究。
3. 老化——年龄的增加导致皮肤紧致度下降,皮肤变得松弛了,橘皮现象就会更加明显。其他的怀疑对象还有脂肪、营养、情绪因素、微循环、淋巴腺的功能等。

研究表明,无论胖瘦,女人都会有橘皮组织。而过度减肥,尤其是通过各种非运动方式,更容易引起橘皮组织产生。那么,最可能帮助减缓橘皮组织的方法是什么?

把体重维持在一个健康的范围内可以帮助减少橘皮组织。现在在很多女孩并不肥胖,却用不健康的方式过度减肥,不想却被“橘皮组织”困扰。

从橘皮组织的表面上看,所呈现出来的外在形式都是相同的,但根据不同的形成原因可以分为两种:老化型橘皮组织、肥胖型橘皮组织。而科学饮食、养成健身习惯,是女性对抗橘皮组织的有效方法。

(林子)