

营养识堂

疫情期间如何安心食用水产品

夏季是水产品大量上市的季节,各种美味的鱼、虾、蟹等可供人们选择。那么在疫情期间,如何安全食用水产品呢?

水产品的营养价值

水产品富含优质蛋白质、脂类、维生素和矿物质。蛋白质含量为15%~22%;碳水化合物的含量较低约1.5%;脂肪含量为1%~10%;含有一定数量的维生素A、维生素D、维生素E、维生素B1、维生素B2和烟酸;矿物质中以硒、锌和碘的含量较高。中国居民膳食指南建议成人每天平均摄入水产品40~75g。

尚未发现食用水产品经消化道感染的证据

中国疾控中心研究员冯录召表示,目前尚未发现通过食用食物,包括海鲜产品经消化道感染的证据。冯录召介绍称,研究显示,新冠病毒传播感染的主要途径还是近距离呼吸道飞沫和接触传播。在相对封闭的环境下,长时间暴露于高浓度的气溶胶,也可能发生气溶胶的传播风险,没有证据证明其他途径的传播。

安全食用水产品注意6个细节

选购时

到正规的超市或市场选购分装好的生鲜产品,卫生监督、日常消毒等措施更到位,更安全。购买时观察其色泽是否正常、组织状态和肌肉是否紧密有弹性,再闻气味是否正常。

清洗加工时

家庭应该准备专门清洗生食品的容器,用流动的清洁水进行清洗。处理生的食物也要有专用的设备和用具,例如刀具和砧板;切完生食后,要及时清洗、消毒砧板等工具,并使用肥皂和流动水洗手至少20秒。生熟分开的方法是避免生的食物上携带的致病菌污染到直接入口的食物,引起食源性疾病。

烹调时

加工烹调要做到烧熟煮透。烧熟煮透的一般原则是开锅后,再保持10~15分钟。在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时,尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法。

就餐时

两人及以上共同就餐时,要记得使用公筷、公勺,减少交叉感染,降低传染性疾病和食源性疾病的发生。外出就餐时如果能带上自己的餐具更好。

储存时

未加工的水产品,最好先分割成小块、单独包装,包装袋要完整无破损,在包装上注明日期,放置冰箱冷冻室保存,保持-18℃以下,不要存放过长时间。因为冷冻食品虽然可以在-18℃保存半年以上,但其风味口感都会变差,营养价值也会下降。另外,生、熟食物在冰箱中要分层存放。

再加热时

未食用完(已经烹调熟)的水产品,请放置冰箱冷藏室保存,保持0~4℃,尽早食用。再次食用前,一定要充分加热,中心温度要达到70℃以上。做到以上这些,就可以安心享用营养又美味的水产品了。

小贴士:买菜及烹饪时遵循世卫组织食品安全五大要点

保持清洁

“饭前便后要洗手”我们从小就知道了,除此以外,在做饭前和做饭过程中也要洗手,尤其是在生熟食品交叉处理过程中或者拨打电话以后。注意保持厨房的卫生清洁,比如餐具、筷子笼、刀具和砧板,尤其是抹布,要经常清洗和消毒,切莫成为厨房的污染源。

生熟分开

这里的“生”指的是还需要进行加热的处理的原材料,比如生肉、生海鲜。“熟”就是直接入口的食品。生熟分开就是避免生的食品上携带的致

病菌污染到直接入口的食品,引起食源性疾病。要特别注意加工生熟食品的用具也要分开,例如刀具、砧板等。

烧熟煮透

烧熟煮透的一般原则是开锅后,再保持10~15分钟,如果是大块肉,比如整鸡,时间还要更长一点。在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法是不安全的,尤其是孕妇、儿童、老人等免疫力低下人群尽量避免生食的饮食方式。

在安全的温度下保存食物

绝大多数微生物喜欢室温的环境,高于70℃,或者低于4℃就很难存活。夏季,熟食在室温下存放的时间不宜超过2个小时,让食物冷却后放入冰箱内保存。但冰箱不是保险箱,有些嗜冷菌如单增李斯特菌、小肠结肠炎耶尔森菌等可以生长,所以冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。使用安全的水和食品原料。要到正规超市或市场购买食品,购买食品时要注意生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。不食用超过保质期的食物,若罐装食物包装鼓起或者变形,坚决不食用。(来源于人民网)

护眼小·贴士

游泳卫生不注意 小心“结膜炎”找上你

高温酷暑,闷热难当的夏季,游泳就成为小伙伴们非常喜爱的运动之一。但如果泳池水体不清洁,反而会引发眼结膜炎等眼部疾病,影响身心健康。

结膜炎是怎么发生的?

据悉,正常情况下,结膜具有一定防御能力,但当防御能力减弱或外界致病因素增加时,引起的结膜组织炎症,统称为结膜炎。在不清洁的水体中游泳后,容易诱发各种眼部疾病,其中最常见的是急性结膜炎,即“红眼病”。“红眼病”是一种传染性极强的眼病,好发于春夏季。主要通过接触传播,多以巾、手、水等为媒介,如接触病人使用过的毛巾、脸盆等或到病人接触过的泳池、浴池等地方游泳、洗浴,都有可能感染此病。而“红眼病”治愈后不能获得永久性抗体,可重复感染。

结膜炎有什么症状?

受泳池水中消毒剂轻微刺激引起的非感染性结膜炎,常常仅表现为眼睛轻微发红,无其他症状,数十分钟至数小时后会自行消失,一般不需额外治疗。若在不清洁的水体中游泳,容易因病原微生物感染引起结膜炎,发病通常比较急,主要表现为畏光、眼睛明显充血、有眼痒、异物感或灼烧感,伴随分泌物增多,可单眼或双眼发病,多数为双眼先后发病,若累及角膜,会有视力下降的现象,应及时去医院检查治疗。

告别结膜炎,预防是关键!

- 1、选择正规游泳场所游泳。
- 2、游泳前应冲洗身体,游泳时应佩戴泳帽,建议佩戴泳镜,尽量避免用手揉搓眼睛。
- 3、不与他人共用毛巾、浴巾等公用物品。
- 4、游泳后及时用流动的清洁水洗脸、洗澡,清洗泳镜、泳帽。
- 5、患有眼部疾病时不宜游泳,并及时治疗。



日常生活中如何保护眼睛?

- 一、光线须充足:光线要充足舒适,光线太弱而因字体看不清就会越看越近。
- 二、反光要避免:书桌边应有灯光装置,其目的在减少反光以降低对眼睛的伤害。
- 三、阅读时间勿太长:无论做功课或看电视,时间不可太长,以每三十分钟休息片刻为佳。
- 四、坐姿要端正:不可弯腰驼背,越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度,进而造成近视。
- 五、看书距离应适中:书与眼睛之间的距离应以30公分为准,且桌椅的高度也应与体格相配合,不可勉强将就。
- 六、看电视距离勿太近:看电视时应保持与电视画面相对角线六~八倍距离,每30分钟必须休息片刻。
- 七、睡眠不可太少,作息有规律:睡眠不足身体容易疲劳,易造成假性近视。
- 八、多做户外运动:经常眺望远方放松眼肌,防止近视,向大自然多接触青山绿野,有益于眼睛的健康。
- 九、营养摄取应均衡:不可偏食,应特别注意维生素B类(胚芽米、麦片酵母)之摄取。

(滁州日报综合)

坚持! 培养这些习惯保持身心健康

使用公筷习惯让你抵御细菌污染

钱江晚报曾联合杭州市疾控中心做了一次实验,测试使用公筷和不使用公筷用餐后的细菌对比。实验中,有11个人参与这次公筷测试实验。大家总共点了6道菜品,每一道菜都分成

了两小盘,一盘使用公筷进食,一盘不使用公筷进食。另外,还特意另外点了两道菜,作为空白对照。

经过对凉拌黄瓜、盐水虾、干锅茶树菇、炒芦笋、咸菜八爪鱼和香辣牛蛙共6道、12份(每道2份)菜品的剩余部分,进行菌落总数检测,结果显示,没有使用公筷的菜品菌落总数均高于使用公筷的同种菜品。以一道干锅茶树菇为例,餐前的菌落数为1100cfu/g,使用公筷的菌落数为4600cfu/g,而没有使用公筷的菌落数为7900cfu/g,这与使用公筷相差了17倍。

杭州市疾控中心健康危害因素监测所所长朱冰说,实验结果说明,使用公筷会减少菜品中的细菌污染。不使用公筷的情况下,一方面大家可能会把自身口腔的细菌通过筷子携带传递到菜品上,另一方面也会导致不同菜品本身携带的细菌交叉污染(尤其是冷菜),这些都增加了细菌滋长的机会。

让步伐带上节奏。《新英格兰医学学期刊》的一项研究表明,在白天进行短暂快走,可显著降低患上老年痴呆症的风险。因为以有节奏的步伐行走,会改善身体的血液流动,让大脑敏捷。

养成五个好习惯防止老痴提前

学习新语言。发表在美国《神经病学学期刊》的研究发现,每天花10分钟学习一项新技能,可帮助避免认知衰退。该研究提出,学习一门新语言,可能比任何药物更有效地对抗老年痴呆症的产生。

不要愤世嫉俗。芬兰一项研究显示,愤世嫉俗者比其他同龄人更易出现头脑功能衰退。科学家推测,沮丧心态会加速大脑老化,影响身心健康。

看点喜剧。根据美国实验生物学联合会的说法,每天花20分钟大笑,可降低压力荷尔蒙,如皮质醇,避免认知衰退。老人不妨在晚餐后看一集喜剧,开怀大笑。

每天刷牙,使用牙线。牙齿健康的人不仅笑容灿烂,更可能保持敏捷的思维。瑞典研究人员发现,不使用牙线的人出现认知障碍的概率更高。

别熬夜,睡足觉。学习与记忆研究发现,每晚睡眠不足6小时,可能导致老年痴呆症。老年朋友最好别熬夜,并保证7小时左右的优质睡眠。

饮食控糖的习惯能保护血管

饮食上控糖。日常饮食中要减少碳水化合物的摄取。糖分能被人体迅速吸收,令血糖值急升,导致胰岛素过度分泌以降糖,而胰岛素具有把糖转化成甘油三酯的特性,从而会使血液变黏稠。

注意进食顺序。正确的进食顺序是先吃蔬菜、海藻类、蘑菇等热量少、消化需要一定时间的食物。每口食物咀嚼30次以上然后咽下,能在血糖值上升前就有饱腹感;随后再吃主食和肉类,就能防止血糖值上升过快以及热量摄取过量。有研究数据显示,吃慢点,能让饱腹感持续6小时;吃太快,2~3小时后就又有饥饿感。脂肪和蛋白质吸收慢,令血糖值不至上升过快,最好在用餐前先吃点肉类。

练练上肢肌肉。35岁后,基础代谢率会迅速降低,脂肪会堆积,血液也会变得黏稠。增加肌肉能改善代谢,促进脂肪燃烧,改善血液循环。因此中老年人应进行适度的肌肉锻炼,如哑铃运动和扩胸运动能锻炼手臂和上半身的大块肌肉,效果尤佳。

(滁州日报综合)

健康提醒

健康

