

电饭煲“保温”别超4小时 专家提醒长期保温可能养细菌



(资料图片)

电饭煲保温饭菜别超4小时 否则细菌和致癌物都增多

很多人觉得，电饭煲盖着盖子、插着电，温度那么高，能有什么问题？四川省肿瘤医院临床营养科主任熊竹娟指出，电饭煲保温超过4小时的饭菜，正在变成细菌的“繁殖天堂”，甚至可能悄悄产生致癌物。

让细菌快速繁殖

世界卫生组织划过一个概念，叫食物的“危险温度带”——5℃至60℃。这个区间是细菌最活跃的“舒适区”，大多数致病菌在这个温度下会快速繁殖。

电饭煲的“保温”功能一般将温度维持在60℃至70℃，但存在两个隐患：

受热并不均匀：尤其是上层接触空气的部分，温度很容易降到60℃以下，跌入“危险温度带”。

产生二次污染：如果饭菜被吃了几口，或者勺子沾过口水，细菌就有了可乘之机。比如金黄色葡萄球菌和沙门氏菌，一旦进入，只要温度合适，20分钟就能翻一倍。

吃了这样的饭菜，轻则引起腹痛、腹泻，重则可能诱发急性肠胃炎，出现呕吐、腹泻等症状，影响身体健康。

可能增加患癌风险

很多绿叶菜本身含天然硝酸盐，正常吃没问题。但饭菜长时间保温，细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入胃部，和蛋白质分解物结合，会生成亚硝胺——世卫组织认定的一类致癌物，与肝癌、胃癌、食管癌相关。

简单来说，一锅久放保温的青菜，致癌风险会在无形中升高。单次吃可能剂量不高，但长期天天这样吃，肝脏负担和细胞损伤会不断累积，悄悄增加致癌风险。

因此，电饭煲保温模式下的饭菜，最好在4小时内解决掉。如果预估吃不完，放冰箱冷藏，不给细菌和风险留机会。

你是不是也经常这样——早上出门前煮好的粥，晚上回家一开电饭煲，还是温热的，心里美滋滋觉得“省去了再加热”；中午剩下的米饭，一直插着电保温，可以放到晚饭时再吃。你可能不知道，你以为的“方便、省事”，无意中给身体埋下了健康隐患。

饭菜保温太久有什么危害？吃不完的饭菜应该如何储存？电饭煲还有哪些易藏匿细菌的地方？专家为您详细解读。

除了电饭煲 这些厨房习惯也要避免

有霉斑的筷子，可能有剧毒致癌物

一双筷子用上几年，在很多家庭里都不稀奇。这个看似节省的习惯，其实可能藏着剧毒致癌物。

国家食品安全风险评估中心风险交流部研究员韩宏伟2022年在科普中国刊文指出，大多数家庭使用的是竹筷或木筷。竹制品与木制品是霉菌最喜欢的生存环境，且只要环境不干燥、物质本身湿度达到一定程度，仅需一天时间即可生成霉斑。发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素，是一种剧毒致癌物，容易诱发肝癌。

同时，消毒不充分的筷子上大肠杆菌、黄色葡萄球菌等细菌会超标，使用被这些细菌感染后的筷子很有可能会造成消化系统疾病，例如腹泻、呕吐、肠胃炎。所以，最好使用3至6个月，就要更换新的筷子。

一块多种用途的抹布，滋生致病菌

擦桌子、擦灶台、洗碗、擦地板……当抹布开始“身兼数职”时，厨房里最该警惕的卫生死角，往往就是抹布自己。

塑料颗粒，并被人类摄入体内。这些塑料被称为“永不降解的化学物质”，几乎无法排出体外，对人体造成永久化学危害。同时要注意：实际烹饪时，释放的有毒塑料数量将会更高。

复旦大学附属中山医院检验科主任技师郭玮2024年在医院微信公众号刊文指出，这种行为很可能造成致病菌的交叉污染，增加健康隐患。此外，抹布用久了会出现变臭变硬的情况，这是因为在使用过程中抹布沾染了大量油渍污物和水垢导致纤维变硬，也为微生物提供了生长环境，促使它们快速繁殖代谢死亡，所产生的硫化氢等物质使得抹布变臭。

抹布需要勤更换，清洗后悬挂晾干，定期使用消毒剂浸泡或者煮沸消毒，最好做到“专区专用”。用于日常清洁的抹布应每月更换一次，接触餐具的抹布更要勤换。

有划痕的不粘锅，微塑料悄悄释放

研究发现，不粘锅涂层通常是聚四氟乙烯(PTEE)或特氟龙。这种不沾涂层是一种合成塑料，属于PFAS(全氟烷基和多氟烷基物质)家族，虽然具有较好的热稳定性，但当其与坚硬物体发生摩擦时，会形成微小(<5毫米甚至1微米)的

塑料颗粒，并被人类摄入体内。这些塑料被称为“永不降解的化学物质”，几乎无法排出体外，对人体造成永久化学危害。同时要注意：实际烹饪时，释放的有毒塑料数量将会更高。

满是划痕的菜板，可能暗藏霉菌细菌

你家菜板是不是已默默服役五六年甚至十来年了？菜板，只要没烂、没砍断，很多人都会想到要更换。可那些深一道浅一道刀痕里，正藏着洗不掉的食物残渣、悄悄滋生的细菌，甚至还有你看不见的霉菌。虽然少量的霉菌吃进肚子里不会引起太大问题，但无论感官上还是心理上都会不舒服。而且如果切生肉时留存了一部分在菜板缝隙里，其他食物也容易被生肉上的大肠杆菌、沙门氏菌等污染，严重时可能引起食物中毒。

建议至少准备两块菜板，做到生熟分开。一旦发现菜板发霉、变色、开裂、变形、划痕太多、掉渣等情况，及时更换。

(据人民日报健康客户端)

长期喝粥、吃流食最养胃？ 这些误区要避免

日常生活中，人们对胃部健康存在不少认知误区，比如认为长期喝粥、吃软糯流食最养胃。这种观点是否正确？

首都医科大学附属北京友谊医院消化内科主任医师宗晔表示：进食的时候，第一步是咀嚼。在咀嚼的过程中，食物跟唾液充分混杂后再到胃里，其实这有一个初步的消化过程，同时也带动起胃的功能。而吃软食或者流食，咀嚼的功能就没有了。有些流食还会刺激胃酸的分泌，增加胃食管反流病人反流烧心症状。所以除非特殊情况，比如急性胃炎的情况下，需要减少胃的负担，这时可以通过一些软食和流食过渡，平时还是建议正常饮食。

(据央视新闻)

使用牙线 新手掌握五步法



(资料图片)

牙线是清洁牙缝的“黄金工具”。新手用牙线出血，多是力度、角度没掌握好。

首先明确一个误区：新手用牙线出血，不是“牙线伤牙龈”，而是牙龈本身就有轻微炎症(比如细菌斑刺激导致)，或者操作时用力过猛、角度偏差，划伤了牙龈黏膜。只要掌握正确方法，坚持1至2周，牙龈炎症缓解后，出血现象会自然消失。

第一步，选对牙线，降低出血概率。新手优先选圆线或扁线，尽量避开蜡线(蜡线顺滑但清洁力稍弱，适合牙缝特别紧的人)，新手用普通无蜡圆线，触感柔软，既能清洁到位，又不容易划伤牙龈。另外，新手别用牙线棒(操作灵活性差，容易用力不均)，优先用卷状牙线，可自由控制长度和力度，更适合上手。

第二步，截取合适长度，避免拉扯。取卷状牙线，截取20至30厘米(大概手臂前臂长度)，太长不好控制，太短容易拉扯牙龈。将牙线两端缠绕在左右手的中指上，各缠绕2至3圈固定，中间预留3至5厘米的牙线(长度可根据自己的手感调整，新手可稍短，更容易发力)，注意缠绕时不要太紧，避免勒伤手指。

第三步，正确入牙，掌握“滑入”技巧(新手不出血的关键)。很多新手出错就在这一步：直接用力将牙线塞进牙缝，这样很容易戳伤牙龈。正确做法是：将预留的牙线拉直，用食指和拇指绷紧，然后轻轻贴在牙齿侧面，呈45度角，顺着牙龈沟的方向，缓慢滑入牙缝，全程度要轻柔，像“抚摸”牙龈一样，不要用力按压或戳刺。如果牙缝较紧，可轻轻左右滑动牙线，慢慢进入，不要强行拉扯。

第四步，清洁牙缝，上下滑动不横向拉扯。牙线进入牙缝后，先贴紧一侧牙齿的内侧，从牙龈沟底部开始，缓慢向上滑动(注意不要横向来回拉扯，会磨损牙龈)，滑动至牙齿顶部后，再贴紧另一侧牙齿的内侧，同样从底部向上滑动，重复2至3次，直到感觉牙缝内没有残留物。清洁时，可随时调整中指上的牙线，更换干净的段落，避免用脏牙线反复摩擦牙龈，引发感染。

第五步，收尾动作，轻柔取出。清洁完所有牙缝后，将牙线轻轻从牙缝中滑出(依然保持45度角，缓慢取出)，不要猛地拉扯。取出后，用清水漱口，清理口腔内残留的软垢即可。新手初期可只清洁前排牙齿，熟练后再逐步清洁后排牙齿，避免因操作不熟练、过度用力导致牙龈出血。

除了正确用法，这几个新手专属不出血技巧必记：**技巧一：**力度以“不刺痛”为准，清洁核心是“带走残屑”，而非“用力摩擦”。**技巧二：**避开红肿牙龈，循序渐进，先清洁状态好的部位，待牙龈红肿缓解后再尝试，不强行清洁以免加重炎症。

技巧三：坚持规律使用，养成习惯。新手初期可每天晚上刷牙后用一次牙线，每次5至10分钟，坚持1至2周，牙龈适应后，出血现象会明显减少，后续可根据自身情况，增加使用频率(比如早晚各一次)。(据《大健康报》)

合理选择代茶饮

中药入茶，俗称“代茶饮”。代茶饮是将药性安全缓和的中草药经冲泡或煎煮，替代茶来饮用。中药茶饮对常见慢性病和亚健康状态有明显改善作用，能缓解疲劳、帮助消化、调节情绪等，可用于日常保健，亦可辅助治疗疾病。

常见的花茶茶有玫瑰花、菊花、茉莉花、金银花等，叶(梗)类有薄荷、紫苏梗、枇杷叶、蒲公英等，根(茎)类有参类、黄芪、虫草、葛根等，果茶有西青果、罗汉果、枸杞、桑葚、麦冬、山楂、大枣等，种子类有莱菔子、决明子、冬瓜子、胖大海等。

不同选材组合的代茶饮疗效各异。例如，参类药茶善于补气，辅助改善乏力气短、心悸自汗、精力不足、怕冷便溏等症状，适合慢性疲劳综合征和慢性虚体虚人。常用参茶包括西洋参、生晒参(白参)、党参及太子参，补益功效较强的野山参以炖煮为宜。另有一部分参茶偏于养阴，补气力弱，如南沙参、北沙参、玄参等，适于口咽干燥、干咳鼻干、大便干结难排、舌红少苔的阴虚者。饮用时，每种取3至5片(10至15克)。饮参茶补虚时，不宜吃萝卜。

(据《人民日报》)

北京大学一项最新研究发现—— 把普通盐换成低钠盐 血压慢慢下降了

很多长期高血压的人都深有感触，“日常血压总是忽高忽低”“降压药剂量越吃越多”……其实很多人都忽视了日常食盐对血压的影响。最近，北京大学一项最新研究发现，只要把普通食盐换成低钠盐，血压就能慢慢平稳下降，长期坚持还能减少心血管风险。

更让人意外的是，研究指出在食堂、单位、学校这类集体用餐的地方换成低钠盐，降压效果更突出。

食堂换成低钠盐 降压效果更明显

4月，北京大学临床研究所武阳丰教授等在《美国心脏病学杂志》亚洲子刊发表的最新研究发现，日常在家做饭把普通食盐换成低钠盐，确实有助于降血压；但如果是单位食堂、学校餐厅、养老院等集体供餐场景统一更换低钠盐，降血压的效果会更明显、更突出。

这是因为血压升高，很大一部分原因来自钠吃太多、钾摄入不足。而低钠盐，就是把传统食盐中氯化钠降到70%左右，再添加约30%氯化钾和少量镁，一边减钠，一边补钙，起到双重助力保护心血管的作用。

研究数据一目了然——

用低钠盐替代普通盐：收缩压平均下降4.7毫米汞柱，舒张压平均下降1.4毫米汞柱。

在家自行使用低钠盐：收缩压下降4.2毫米汞柱，舒张压下降1.2毫米汞柱。

单位食堂等统一换盐：收缩压下降7.7毫米汞柱，舒张压下降2.4毫米汞柱。

对比一看就知道：食堂用餐换成低钠盐，降压效果明显更强。

为什么食堂换成低钠盐，降压效果更好？武阳丰教授解释：在集体供餐场景中，烹饪用盐统一采购、统一管理、统一使用，不受参与者的影响，替代效果更好，因此能够产生更明显的降压效果。

武阳丰提醒，只要家里长期坚持、完全用低钠盐代替普通食盐，同样也能达到很好的降压效果。

这4类人强烈建议换成低钠盐

《中国低钠盐推广应用指南(2024)》明确指出：低钠盐能够显著降低血压，预防心血管疾病事件，减少全因死亡风险；安全易行，且节省个人和社会医疗花费，尤其适合我国国情。

《指南》强烈建议这4类人优先换盐——

1. 建议高血压患者用低钠盐

有确凿的证据表明，使用低钠盐可以降低高血压患者(无论是否服用降压药)的血压，减少心血管事件和死亡。获益远大于风险，证据的确定性很高。

2. 建议心血管病高危人群用低钠盐

心血管病高危人群是指有卒中、冠心病、外周血管病史或10年心血管风险估计≥10%的人群。

有证据表明，在此类人群中，使用低钠盐有明确的降压作用和减少心血管病事件和死亡的作用，获益远大于风险，证据等级高。

3. 建议中老年人用低钠盐

该人群使用低钠盐可以降低血压，减少心血管事件，并且不会增加中老年人的全因死亡率，获益远大于风险，证据等级高。

4. 建议血压正常的健康人群考虑用低钠盐

低钠盐在该人群中有降压、减少新发高血压的作用，且不增加低血压，获益大于风险，证据等级中。

这2类人慎用或不用低钠盐

1. 肾功能不全患者慎用低钠盐



想晒太阳补钙 怎么晒才科学？



“多晒太阳能补钙，晒得越多越好。”你是不是也有过这样的想法？北京大学第一医院主任医师吴艳表示，这种说法不完全准确。

她介绍，科学补钙不能只关注“补钙”本身，需要充足的钙摄入、合理的营养以及适量的运动。阳光中的中波紫外线，可以促进皮肤去促进维生素D的合成，而维生素D又能够促进钙的吸收和利用。所以，晒太阳和补钙之间的确有一定的关系。

“要注意晒太阳不是越多越好，尤其是在儿童期，如果太阳晒得过多，经常晒伤，会增加成年以后患皮肤癌的风险。”吴艳表示，对于成年人来说，可以选择在太阳不那么强烈的时候，适当暴露前臂的皮肤，大概10分钟到30分钟，就已经足够我们的身体去合成健康所需的维生素D了。

对于儿童和青少年，建议每天进行不少于2小时的户外活动，对其身心健康，尤其是近视的防控是非常有益的。但是要提醒家长，儿童户外活动的时候一定要避免晒伤，可以戴太阳帽，或者穿一些遮蔽性的衣服、使用一些防晒产品来避免晒伤。

吴艳提醒，晒太阳本身并不一定能完全满足所有人维生素D合成的需求。对于有些肤色较深的人群，皮肤中的色素颗粒会阻挡紫外线穿透皮肤，从而会影响维生素D合成的效率。所以这些人可能即使晒了太阳，维生素D也是相对缺乏的。还有一些情况，比如对于长期待在室内、缺少户外活动或者平时有防晒习惯的人群，以及已经在医院检查出缺乏维生素D的人群，就不能单纯靠晒太阳来补充维生素D，而是需要在医生的指导下进行合理补充。

(据人民网)

(据《成都商报》)