

厨房里这几样东西可能藏有致癌物

随着物质生活水平的不断提高,许多人开始加强健康管理。无论是在饮食,还是日常生活,都在逐步养成良好的习惯。但需要注意的是,有一些致癌物会隐藏在大家看不到的地方,例如厨房就潜伏着这样一些致命“杀手”。

菜板:黄曲霉素

如果切菜板不经常清洗,残留的食物残渣变质后,会在阴暗潮湿的环境中滋生黄曲霉菌,产生毒性极强的黄曲霉素,有可能诱发癌症。黄曲霉素,是一种毒性极强的剧毒物质,其毒性是砒霜的68倍,是我们所知的最强的生物致癌剂,1毫克就是致癌剂量。

化解方法:洗烫法和刮板浸盐法 洗烫法即用硬刷和清水刷洗菜板,再用沸水烫一下,放在阳光下晾晒。刮板浸盐法,是指每次使用菜板之后

(特别是剁肉馅后),刮去表面的食物残渣、余汁,用清水刷洗,然后放入盐水(浓度15%左右)中浸泡2小时,再取出晾干。

专家不建议用清洁剂清洗菜板,因为清洁剂会渗入砧板内,长此以往会导致砧板霉烂,食物在上面处理时反而容易二次污染。

冰箱:霉菌

许多人家的冰箱里都会塞得满满当当,一些剩菜剩饭不封上保鲜膜就放入冰箱后,不但会让口味发生变化,还会造成细菌感染。冰箱里不但容易滋生各种细菌,还会有霉菌扩散繁殖。如果冰箱不定期清理,霉菌就会生长繁殖,甚至进入冰箱中没有封存的食物内,威胁人体健康。

化解方法:每月清洁和消毒 建议每月对家中的冰箱进行一次清洁和消毒。给冰箱做清洁前,要先切断电源,然后将冰箱内的所有食物都取出。然后将冰箱内的搁架、果蔬盒等拿出,用洗洁精清洗干

净后,放在一旁晾干。冷藏柜要选择自然解冻,而不是用尖锐的物品铲除柜内的冰块,更不要用热毛巾敷,因为这样容易导致冰箱故障。冰箱内部清洗完毕后,要将门敞开自然风干,然后再擦拭冰箱外部。冰箱背面通风栅要最后清洁。需要注意的是,冰箱门上的密封条是清洁死角,上面的微生物可达20多种,最好用酒精浸过的软布擦拭。

油壶:环氧丙醛

有油垢的油壶,里面的残油发生油脂氧化和酸败程度远高于新油壶,如果把新买来的油直接倒入这个“被污染”的油壶里,新油也变得“危险”了。它会产生很多可怕的致癌物质,比如分解物环氧丙醛等,食用后易中毒,出现急性呼吸、循环功能衰竭现象,也有致癌风险。

化解方法:常清洗 营养师建议,家用小油壶每周清洗一次。每次倒入小油壶的量够一周就行。这样可以保证尽量吃到新鲜食用油。此外,新旧油别混着吃,否则油壶里的那点油底子会成为一壶新油的氧化催化剂,加速变质。家里的油壶还应离灶台远点,尽量避免高温环境。

抽油烟机:巴豆碱

抽油烟机在厨房里,最主要的作用是把做饭时产生的油烟排出去,如果不常清洗,沉积了大量油污,油污遇热挥发后,还可能产生致癌物质。这些气体不尽快排出室外,长期被人体吸收,对呼吸系统产生危害,有诱发肺癌的可能。

化解方法:炒完菜不要马上关掉油烟机 油烟机一般使用6个月后,就需要深度清洗;炒完菜不要马上关油烟机。油烟机排除废气也是需要时间的,炒完菜后,让油烟机继续运转3~5分钟,确保有害气体完全排出。

来源(人民网)



生活小博士

最有效的「养生」是培养健康生活方式

世界卫生组织研究发现,影响健康因素中,生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。因此,最简单最有效的养生方法,就是培养健康生活方式。专家指出,我国有近3亿人确诊患有糖尿病、高血压等慢性病,其中六成与生活方式有关,改变不良生活方式刻不容缓。

那么养成哪些良好的生活习惯有助于更加健康长寿?

1. 避免暴饮暴食 对以长寿著称的人群进行的研究发现,低热量摄入、延长寿命和降低患病几率之间存在联系。热量摄入限制有助于减少多余的体重和腹部脂肪增加,这两者都与寿命长短有关。

2. 积极运动 体育锻炼可以保持健康,延长寿命,每天只需15分钟的锻炼就能获益。相关研究发现,有规律的体育活动可以延长寿命,每周运动超过150分钟是最好的,少量运动对身体也有帮助。

3. 养成良好的睡眠习惯 睡眠对于调节细胞功能和帮助身体恢复至关重要。相关研究报告称,长寿可能与有规律的睡眠模式有关,比如每天在同一时间睡觉和起床。

睡眠时间长短对健康也有影响,睡得太少和太多都是有害的。每晚7-8小时的睡眠习惯有助于更加长寿。

4. 健康的植物性饮食 多吃水果、蔬菜、坚果、全谷物和豆类,可以降低疾病风险并促进长寿。许多研究表明,植物性饮食早亡的风险较低,并且可以降低癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症和大脑退化的风险。总体来讲,植物性饮食有益于健康和长寿。

5. 避免压力和焦虑 焦虑和压力会大大缩短寿命。据报道,遭受压力或焦虑的女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性要高出两倍。焦虑或压力大的男性过早死亡的风险高出三倍。

想办法减轻自己的焦虑和压力可以延长寿命,笑和乐观是解决问题的两个关键因素。来源(新华网)

蔬菜焯水有哪些好处

“焯水”就是将初加工的食材放在开水中加热到半熟或全熟,然后再拿出备用。以蔬菜为例,给大家介绍一下哪些食材需要焯水的好处。

■颜色更鲜亮。如油菜、西兰花、茼蒿、小白菜、芹菜等,但需要注意的是,焯水时间不能过长,以免破坏叶绿素的结构,导致蔬菜颜色变暗,以及水溶性维生素C、B族流失,降低蔬菜的营养价值。

■去除草酸。菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜中含有的草酸具有苦涩味,而且摄入过量会影响人体钙、铁等营养素的吸收。这些蔬菜焯水后草酸可降低30%-87%。

■降低农药残留。农药在沸水中的溶解性高,去除农药的效果比冷水好。沸水焯菜,可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药。

■去除异味。芥菜、萝卜、油菜等蔬菜中含有一部分芥子油苷物质,具有辛辣等刺激性味道,焯水可以使其挥发。另外,蘑菇中的土腥味也可以通过焯水来改善。

■去除亚硝酸盐。香椿等蔬菜中亚硝酸盐含量较多,蔬菜焯水后可去除一部分亚硝酸盐,降低癌症的发病风险。

■去除毒素。芸豆、扁豆等蔬菜中含有皂素和植物血凝素,不全熟容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。黄花菜中含有的秋水仙碱也容易引起中毒,建议焯水5分钟后煮熟。

绿色蔬菜焯水后颜色会更加鲜亮,如果处理不当,蔬菜焯水后也会变得褐黄难看且不脆嫩。因此针对蔬菜焯水,推荐处理方法:一是用大量冷水或冷风对蔬菜进行降温。二是焯水后的蔬菜,如果不马上使用,可以在蔬菜上加植物油放置。来源《北京晚报》

全民接种 守护健康

接种新冠疫苗热点问答

4、本阶段疫苗接种的对象是什么?

答:现阶段疫苗接种的对象是18岁以上的人群,其中重点接种对象为18-59岁新冠病毒感染高风险人群。部分60岁以上因特殊原因需接种且经评估身体基础状况较好的人群。

5、新冠疫苗的安全性和有效性如何?

答:我国疫苗在研发、试验、审批、上市、储存、运输、接种等全流程都有非常严格的管理规定,有完善的疫苗冷链系统保障,储存和运输均严格按照规范执行。接种单位、医护人员都经过了专业培训和严格考核,按照标准操作程序进行接种。

前期试验表明,全程接种28天后90%以上受种者都会产生保护抗体,保护效果明显。少数人接种后接种部位有红肿、硬结、疼痛,极少数人出现发热、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等症状,通常无需处理,一般1-2天可自行恢复。

目前全国接种新冠疫苗超过1亿剂次,更进一步证明我国疫苗是安全的。

6、再等等看,到夏季再打疫苗可以吗?

答:建议尽早接种。由于我国疫情已得到有效控制,很多群众认为疫情得到控制,误认为疫

情离自己很远,所以,接种疫苗的紧迫性不是太强,对疫苗接种持观望态度。在此,呼吁大家,新冠疫情仍在全球流行,没有谁能够独善其身。接种疫苗是防控新冠疫情最有效的手段,希望大家积极接种疫苗,以早日获得免疫力和保护力。

7、为什么说至少70%的人打疫苗,才能形成免疫屏障?

答:长远来看,有效控制新冠疫情必须要通过接种疫苗来建立人群免疫屏障。按照新冠肺炎传播系数2.6计算,全人群免疫率应达到61.54%以上,按照国药中生北京公司灭活疫苗期中分析保护效力79.34%测算,我国人群实际接种率需达到77.6%以上,即我国14亿人口需完成约11亿人疫苗接种,全省至少要5600万人接种,才能更好地建立有效的人群免疫屏障。

8、接种新冠疫苗怎么预约?

答:当前各地的接种人群大部分都涉及重点行业和重点场所,主要是依托所在单位组织集中接种,有疫苗接种需求的人员可使用二代身份证号码通过微信公众号“育苗通”进行在线预约。

(未完待续)