

买的西瓜太大个吃不完,很多家庭的做法都是放冰箱第二天接着吃。但近日一则在微博、微信等社交网络流传很广的新闻“隔夜西瓜放倒一家三口,实验证明隔夜西瓜细菌数量以亿计算”,引起不少人恐慌。

隔夜西瓜究竟能不能吃?

据《齐鲁晚报》报道,有一家三口吃了隔夜冷藏的西瓜,全都拉肚子进了医院。随后,该报记者将半个常温下放置的隔夜西瓜(表面有保鲜膜)送到相关部门进行检测。12小时后,1号培养基中分布着密密麻麻的菌群,实验人员表示细菌数量已经难以数清,需要以亿为单位计算……

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国认为,这个实验看似很有说服力,却犯了一个很重要的错误,缺少与冷藏保存的比较。因为实验中西瓜存放的条件和平常家庭里的不一样。我们通常的做法是把吃不完的西瓜放进冰箱,并且有保鲜膜、保险饭盒等遮盖,低温环境可以抑制微

生物生长,而表面遮盖又可以防止二次污染。但送去做实验的西瓜是在常温下存放一夜,夏天温度高,西瓜在这种环境下很容易滋生细菌。

北京朝阳医院营养师宋新表示,新闻里称放倒一家三口的是隔夜西瓜,但他们吃的是冷藏西瓜,而送去实验的西瓜是常温放置的,因此两者没有可比性,而且导致腹泻的因素有很多,报道也没说清楚是否到医院检查了细菌感染的情况,冰镇西瓜本就寒凉,吃完不舒服跟个人体质问题也有关。所以读者看到新闻不要马上对号入座,过于担心。

尽管如此,国家食品安全风险评估中心风险交流部副研究员钟凯表



示,没吃完的西瓜确实不宜久放,切开的西瓜常温下一般最多放置4个小时,及时冷藏才安全。另外,西瓜最好用干净的保鲜膜覆盖,或者将剩余的西瓜挖出来放入密封保鲜盒里。何计国指出,这个实验也有一定的积极意义。在未切开之前,所有西瓜内部都是无菌的,切开后西瓜的细菌来源有刀、空气以及保鲜膜。如

果实验者切开西瓜后马上盖上保鲜膜,那实验中西瓜表面数以亿计的细菌很大一部分可能是刀或者保鲜膜不干净引起的。这就提示大家,在家切西瓜时一定要先把刀洗干净,并且切开后立刻盖上干净的保鲜膜放入冰箱。在外尽量少买切开的西瓜。如果一定要买,又实在不放心,吃之前可以把表面的一层西瓜切掉。

【养生新知】

多吃芹菜能抑制肺癌

芹菜在欧美传统上只是辅菜,作为餐点缀,但实际上其营养价值不可小觑。日本“MSN”网站最新刊文指出,多吃芹菜有5个理由。

抗癌。研究发现,芹菜所含的肉豆蔻醚这种有机化合物能中和香烟烟雾散发的致癌物苯并芘,可以有效抑制癌症形成(尤其是肺部)。

抗衰老。芹菜富含木犀草素在内的多重抗氧化成分,两匙量的芹菜就含有16%每日建议摄取量的维生素C。

抗炎症。芹菜富含木犀草素,能增强人体新陈代谢,经常食用可以有效预防体内炎症,如骨关节炎和类风湿关节炎。

预防慢性病。当人体内同型半胱氨酸含量过多,会威胁血管健康,而芹菜所含的叶酸可将其转化成无害的分子,因而多吃芹菜可预防中风等心血管疾病。

坚固骨骼。两匙芹菜含有高达153%RDA标准的维生素K,对骨钙素这种坚固骨骼的蛋白质合成不可或缺。同时维生素K也可防止钙在动脉壁上积聚,有助预防动脉粥样硬化等心血管疾病。

【自我保健】

夏季防感冒 多喝香菇汤

感冒一年四季都可以发生,特别是老年人、婴幼儿和体弱多病者更是备受感冒的“青睐”。预防感冒的方法有很多,其中,喝香菇汤预防感冒便是一种非常方便且易于接受的方法。

日本有研究成果证实,常食香菇能促进新陈代谢,使人精力旺盛,不易发生感冒。据说,居住在捷克境内的波希米亚人对感冒具有天然免疫力,这与他们经常在山里采食香菇有关。香菇之所以能预防感冒,与其自身特殊的营养成分是密不可分的。科学家通过研究发现,香菇中含有蘑菇核糖核酸,它能刺激人体网状组织细胞和白细胞释放干扰素,而干扰素能消灭人体内的病毒,加强人体对流行性感冒病毒的抵抗能力。香菇中的香菇嘌呤也有较强的抗病毒功能。此外,科学家们研究还发现,香菇的孢子有椭圆形的小颗粒,这种小颗粒能刺激感冒病毒,使其形成一层厚壁,这种厚壁形成后,感冒病毒便失去了使人和其他动物发生感冒症状的能力。因此,在感冒易

发季节和流感流行时,应适当增加香菇的摄入量,备受感冒青睐的朋友更应格外注意。香菇的食用方法有很多,可单独食用,也可以与猪肉、鸡肉、鸭肉等相配;可以通过炒、烧的方法烹制出美味的菜肴,也可以通过煮、炖的方法做成鲜美可口的汤。

美国最新研究指出,鸡汤能将感冒病毒排出体外,帮助人赶走流感,因此,若将香菇与鸡肉一起炖汤食用,其防治流感的作用更强。具体做法为:将1/2只鸡(约500克)剁成块,焯烫去血水,捞起洗净备用;将12~15朵香菇泡软、洗净沥干去蒂再对切;将洗好的鸡块放入炖锅内,加入适量水及葱、姜、料酒等调料,盖上锅盖炖40分钟,40分钟后再放入香菇和适量食盐,继续炖20分钟后,调入味精,即可食用。对于反复感冒、出汗较多的气虚患者,还可加入10枚大枣一起炖汤食用。香菇中含有钾元素较多,高血压患者和正在服用洋地黄的患者,都应该少食或不食。



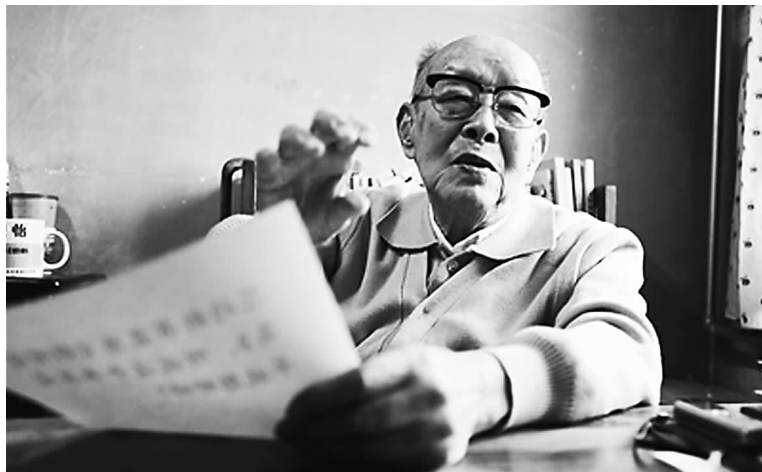
【名人养生】

109岁周有光:上帝糊涂,把我忘了

周有光是我国著名语言学家、文字学家、经济学家,通晓汉、英、法、日四种语言。早年专攻经济,近50岁时转行,参与设计汉语拼音方案,被誉为“汉语拼音之父”。109岁的他曾幽默地说:“上帝糊涂,把我忘掉了”。

周有光生于1906年,一生经过了晚清、北洋、民国和中华人民共和国四个时代,有人戏称他是“四朝元老”,更有人将他看做百年中国从传统过渡到现代的一个缩影。50岁前,他是金融学家和经济学教授。改行从事语言文字学之后,他花费三年时间,用26个拉丁字母作为注音基础,主持编写了今天通用的汉语拼音方案。58岁以后,他将关注的目光从语言文字学扩大到世界史、文化学和人类历史演化规律等问题的探索和研究上。这位中国语言学家、文字学家通晓汉、英、法、日四种语言。

周有光曾笑谈他的长寿之道:“有一次,我去医院做检查,填一个表,我写了97岁,医生给我改成了79岁。又有一次,一个医生问我长寿之道,我说你是医生怎么问我啊?很多人都问过这个问题。以前我没有考虑过,但是后来思考了一些有道理的方面:我的生活有规律,不乱吃东西。以前我在上海有一个顾问医生,他告诉我大多数人不是饿死而是吃死的,乱吃东西不利于健康,宴会上很多东西吃了就应该吐掉。还有一个有趣的事情,我有很多年的失眠症,不容易睡着。‘文革’时期我被下放到农村,我的失眠症却治好了,一直到现在我都不再失眠。所以,我跟老伴都相信一句话:‘塞翁失马,焉知非福?’遇到不顺利的的事情,不



要失望。有两句话我在‘文革’的时候经常讲:‘卒然临之而不惊,无故加之而不怒’。这是古人的至理名言,很有道理。季羡林写过《牛棚杂忆》,各种罪名,都不要生气,都不要惊慌。这就考验我们的涵养和功夫。我想,首先,生活要有规律,规律要科学化;第二,要有涵养,不要让别人的错误惩罚自己,要能够‘卒然临之而不惊,无故加之而不怒’。”

周有光年轻时得过肺结核,患过抑郁症。结婚时,家里的保姆悄悄拿着他们两人的“八字”去算命,算命先生说他们活不到35岁。他不信,笑着说:“我相信旧的走到尽头就会是新的开始。”

老先生认为好的心态对健康至关重要,“我多年患失眠症,不容易睡着。下放到农村,做体力劳动,却把我的失眠症给治好了,一直到现在我都不再失眠。人遇到不顺利的的事情,不要失望,也不要让别人的错误惩罚自己。”

80岁的时候,他决定让生命重新开始。把80岁当作0岁,由此递加计算年龄。92岁那年,收到一份贺卡,上面写着:祝贺12岁的老爷爷新春快乐!至今提起,老先生还乐不可支。

他又说,“我97岁去体检,医生不相信,以为我写错了年龄,给我改成了79岁。医生问我怎么这样健康?我说这要问医生啊。”后来,周有光细细想了一下,总结了几条经验:

- 1.不吸烟,不好酒,只喝一点啤酒。
- 2.宴会上不随便吃东西。以前我在上海有一个医生顾问。他告诉我大多数人不是饿死而是吃死的,乱吃东西不利于健康,吃的还是要家常便饭。
- 3.平时讲究卫生,天天洗澡洗头。
- 4.乐观,坏事情里也能看到好事情。
- 5.晚上10点左右睡觉,早上7、8点起床,睡眠很好。中午还要睡一下,生活比较有规律。