

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 19 期 | 2014 年 7 月 16 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmw.com.cn

不“洗澡”的冰箱 细菌量仅次于厕所

◆ 贺天宝 吴瑞莲

一直以来,人们都习惯将一次吃不完的食物放进冰箱。夏季来临,随着高温日增多,冰箱里的食物也就越来越多,这个“食品保险箱”还安全吗?本市各大医院门急诊数据显示,入夏以来因吃了不洁食物导致的腹泻病患者日渐增多,其中不少人就是吃冰箱里的隔夜食品而“中招”。

复旦大学附属华东医院营养科主任孙建琴教授表示,夏季天气燥热,不少人习惯在冰箱中长期储存大量食物。殊不知,食物在冰箱中保存时间过长,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。另外,不定期清洁冰箱,取出食物即食,细菌很容易入侵胃肠从而引发肠胃炎。

冰箱只能让细菌“休眠”

2010 年,全球卫生理事协会在澳大利亚、加拿大、德国等 9 个国家,进行了一项《家庭卫生报告》调查,对浴室密封胶、冰箱、厨房抹布、水壶柄等日常频繁接触的物体,进行了细菌检测。结果发现,浴室密封胶是家里最脏的地方。而冰箱内部排名家庭卫生第二受污染重地。46%家庭的冰箱无法通过细菌检测,44%家庭的冰箱已经有霉菌繁殖扩增的迹象。

研究人员对从家用冰箱的抽屉里收集的样本进行检测,发现细菌多得惊人,每平方厘米平均含有 7850 个细菌,有些样本甚至每平方厘米含有多达 12.9 万个细菌。根据相关标准,每平方厘米细菌数 0-10 个,才是清洁安全储存的标准。

孙建琴教授表示,生活中,很多人误以为食物放进冰箱就等于放进了消毒柜,放进了保险箱,其实不然。据介绍,冰箱常用冷藏温度是 4℃至 8℃,在这种环境下,绝大多数细菌的确生长缓慢。冰箱的冷冻箱温度一般在零下 18℃左右,但冷冻并不就等于完全杀菌,有些细菌只是休眠,一旦解冻,这些细菌就又复活了。而生肉和蔬菜里隐藏着大量的细菌,它们不仅可以继续繁殖,还会污染冰箱里的其他食物。

孙建琴教授指出,并不是所有的食材都适合放入冰箱。比如,若将鲜荔枝保存在冰箱中,荔枝的表皮很容易变黑,果肉的美味也更容易流失。香蕉在冰箱中容易变黑腐烂,如果是颜色偏青的还未完全成熟的香蕉,会腐败得更快。黄瓜也同样在冰箱里容易被“冻伤”,尤其表皮部分会呈水浸状变质,失去原有的清脆口感。

此外,炎炎夏日,许多人都喜欢将西瓜放在冰箱里冷藏。但是,孙教授提醒,西瓜经较长时间冷藏后,刚从冰箱中拿出来,与口腔温度相差很大,直接就吃会给口腔、食道和胃肠道

名 医 榜

孙建琴

主任医师、教授

复旦大学附属华东医院营养科主任

卫生部营养专业标准委员会委员,中国营养学会理事,上海市营养协会副理事长等

擅长:疾病的医学营养治疗,肿瘤手术病人的营养支持,胃肠肝肾疾病营养治疗,妇女儿童及老年人的饮食营养调理,各种人群及亚健康人群的营养评价与健康生活方式咨询指导

带来很大刺激,损伤脾胃,导致消化不良、食欲减退等病症。所以,刚从冰箱拿出的食物,应该在室温下放置一段时间后再食用。冷饮、凉水果,不能拿出来就吃,尤其是老人、孩子、消化系统较弱的人更要注意。而西瓜最好现买现吃。如果要吃“冰镇”西瓜,冷藏时间在两小时之内风味最佳。

冰箱空间需留“七分饱”

不少市民习惯将食物一股脑地“塞”满冰箱内完事,于是每次找吃的都要翻很久,一不小心就忘记角落的食物,导致食物腐坏。而且常常感觉有串味。猪肉上有鱼腥味,鱼上有猪肉味,口感变了,味道混了……事实上,冰箱杂乱无章的食物占用了很大的空间,杂乱存放不仅只会产生串味问题,有时候不小心还会将菜汤汁汁泼洒在冰箱中,清洁起来也不方便,还容易滋生细菌。孙建琴教授表示,高温天要想保持食材新鲜,冰箱里最好多留点空隙。

她表示,冰箱一旦塞满,会严重影响空气对流,冷冻的效果会大减。而且,东西愈多,愈可能看不清楚里面放了什么。因此冰箱里的食物或容器间最好留出一定的空隙,才有利于冷空气流通,确保必需的温度,才能达到有效保鲜的目的。

婴幼儿食品需有单独“宝宝区”

很多妈妈们会将需要冷藏存储的宝宝物品随手放入冰箱中的“空白”区域,且极少关注家中冰箱是否符合冷藏物品的存储条件。孙教授建议,对于需要冷藏保鲜的婴幼儿食品一定做好隔离工作,防止其滋生细菌。因此,对于家中有婴幼儿,尤其是 6 个月以内宝宝的妈妈们来说,将家中冰箱单独开辟出“宝宝区”就显得很有必要。

针对很多家庭习惯性将各种食物混杂在一起存放,比如,将水果、肉类、鸡蛋、蔬菜、腌渍品、吃剩的饭菜等集体放入冰箱的现象。孙教授指出,这样存放极易造成细菌交叉感染。因此,她强调,存放食物一定要荤素、生熟分开。由于最常见的交叉感染发生在生鲜肉、家禽肉、海产和蛋类这类食品上,因此建议可将熟的食物放上层,生的放下层。另外,需要对冰箱定时进行清理和清洗,至少每周整理一次冰箱,及时处理变质的食物,每三个月还需除霜一次。

回锅海鲜加姜蒜,加热肉菜放点醋

除了合理储存,回锅加热也是保障健康的关键。孙教授强调,剩菜在冰箱里储存,吃之前一定要高温回锅。因为低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。

而不同剩菜,加热也各有技巧。孙教授表示,剩菜中,属鱼虾蟹贝最不耐放,即使在低温下储存,也会产生细菌,容易变质。所以,加热时最好再加些酒、葱、姜、蒜等作料,这样不仅可以提鲜,还具有一定杀菌作用,能防止肠胃不适。肉类剩菜一定要热透,最好加热 10 分钟以上,或微波加热 2-3 分钟以上。

孙教授提醒,剩饭剩菜放置的时间越短,细菌繁殖的几率就越低。如果吃不完的食物反复加热,不但会影响味道,更会导致营养流失,甚至造成细菌滋生,所以,对于舍不得丢掉的饭菜,应该在最短的时间内将其消灭掉。对于剩菜,应该按个人的食量存放,保证在回锅后能够一次性吃完,所有的剩菜都应该避免二次回锅。如果回锅后的饭菜仍然吃不完,建议大家将其丢掉。



健康圈

■ 7 月 17 日上午 11:00,上海长海医院(长海路 168 号)将在门诊 1 楼大厅由泌尿外科主治医师张振声带来“OAB 诊断和治疗”科普讲座。

■ 本月上海市中医药学会针刀医学分会宣告成立。上海中医药大学附属龙华医院康复医学科主任胡志俊教授出任首届主委。针对慢性颈肩腰腿痛发病率高、根治难,“小针刀疗法”为备受疼痛折磨的患者带来康复福音。

■ 7 月 22 日上午 9:00-10:00,上海交通大学附属第六人民医院将在闵行平阳三村(虹莘路 1700 弄)由皮肤科丁徐安带来“老年人的皮肤护理”科普讲座。

■ 7 月 22 日上午 10:30,上海长征医院(凤阳路 415 号)门诊 1 楼大厅由胸外二科主治医师孙光远带来“早期肺癌的诊疗进展”科普讲座。

■ 7 月 22 日下午 1:30,上海中医药大学附属市中医院(芷江中路 274 号)将在门诊大厅由针灸科副主任医师徐世芬进行“三伏天里话‘伏针’”科普讲座。

■ 7 月 22 日下午 2:00,上海同济大学附属同济医院(新村路 389 号)将在 3 号楼 303 教室由消化科副主任医师王胜兰带来“夏季不良因素习惯带来的消化道疾病”科普讲座。

■ 7 月 22 日下午 2:00,浦东新区公利医院(苗圃路 219 号)在门诊健康俱乐部由普外科副主任医师孙宽学带来“糖尿病的手术治疗”科普讲座。

肿瘤病人 盛夏注意事项

夏季复发转移高危期如何安全度过,化疗放疗热疗靶向治疗免疫治疗等,多学科综合治疗带来康复新希望,徐汇区癌症康复俱乐部特举办专题活动。

7月21日下午2:00 上海第二军医大学利群医院肿瘤科主任章岳山主任主讲《肿瘤多学科综合治疗的最新进展》

地点:虹口区花园路 66 弄 1 号楼嘉福悦国际大酒店一楼会议室

7 月 23 日上午 8:30 《中医治癌秘诀》主编、上海华山医院中西医结合科陈响中教授主讲《肿瘤病人夏季防治复发转移》

地点:中科院上海学术活动中心(肇嘉浜路 500 号五楼长恭厅)

报名电话:64161087

呼吸病、皮肤病、颈腰椎病“趁热”夏治

新民健康送 60 个中医名家咨询号

◆ 张筱琳

三伏将至,人体一年中阳气最盛的时期即将到来,此时人体毛孔张开,经络气血一年中最为畅通,正是治疗呼吸病、皮肤病、颈腰椎病等虚寒性疾病的黄金时机。本周新民健康特邀来自曙光医院、市中医医院等的十余位中医名家为 60 名读者免费咨询,即日起拨打电话 021-31007825 报名预约,名额满为止。

部分专家

呼吸病:李其忠(主任医师)、施洪耀(副主任医师)

颈腰椎病:石关桐(主任医师)、温德(主任医师)

脾胃病:张云鹏(全国和上海市中中医)

皮肤病:万春发(副主任医师)、李海鸣(副主任医师)

新民健康开通三甲医院专家门诊绿色通道

骨髓增生异常综合征患者需小心铁过载

◆ 张筱琳

骨髓增生异常综合征目前认为是造血干细胞增殖分化异常所致的造血功能障碍,部分患者最终会转化成为急性白血病。根据骨髓增生异常综合征患者的 IPSS 评分,骨髓增生异常综合征可分为低危、中危、高危等。对于低危和中危-1 的患者治疗仍然以输血等支持治疗为主。

为此,新民健康工作室为患者开通专家门诊绿色通道,针对年龄在 18 周岁以上,并已诊断为低危或中危(int-1)的骨髓增生异常综合

征(MDS)患者(血清铁蛋白水平大于 1000ng/ml,既往有 30 至 150 个中国单位的红细胞输血史)。符合要求的患者可拨打新民健康工作室热线 021-31751503(周一至周六 9:00-17:30)预约专家门诊,或编辑短信“骨髓增生+姓名+联系方式”发送至 13801701870 预约报名。名额限 30 人,报名者就诊前需筛选。为保障医院正常医疗秩序,请提前预约。

岳阳医院血液内科的专家强调,铁是一种微量元素,它对血红蛋白的

生存是非常重要的。正常人对铁的吸收和代谢有调节和缓冲作用,保持体内的铁在一个平衡状态,但是,那些有输血依赖的患者需要定期输血,而长期输血治疗会导致体内铁过量。由于人体没有生理机制可以清除多余的铁质,长期输血就会导致铁过载的出现。如果不进行适当的治疗,铁过载将导致严重的器官功能异常或死亡。目前铁螯合疗法是国际公认的去除体内过量铁,减轻铁过载导致毒性的有效疗法。