

这种西瓜一口8400个细菌

## 你是合格的夏日“吃瓜群众”吗

夏至过后,气温一路飙升,不少人已经开启“空调+冰西瓜”的模式。

西瓜冰镇,一口下去,甘凉爽口、沁人心脾,简直是消暑利器。但是,此前有网友曝出:因舍不得扔隔夜西瓜,竟吃出休克、小肠坏死,险些丧命!还有人说,吃隔夜冰西瓜,等于一口吃下8400个细菌。

## “8400个细菌”的瓜还能吃吗?

热搜话题的数据来源于央视《健康之路》中的一个实验。视频中,实验室对多种切西瓜的方法进行了细菌培养实验。实验人员用普通切肉的菜刀切取西瓜,封上保鲜膜隔夜保存后检测西瓜面,检出每25克有8400个细菌,也就是336个/克。

但吃下8400个细菌,并不等于会吃出问题,关键在于是否有致病菌。

巴氏奶的菌落数上限10万,口腔内有上亿微生物,乳酸菌饮料每毫升样品中含菌量有1亿个,就连标准较高的婴儿奶粉也不是“无细菌”,只要抽检的5份奶粉中没有样品的细菌总数超过10000个/克,而且最多只有2个样品的细菌总数超过1000个/克,就是合格的。



## 西瓜如何安全过夜?瓜不是越冰越好!

一个好的、完整的西瓜,内部基本上是无菌的,冷藏隔夜也没关系。

但切开的西瓜没有了瓜皮的保护,就可能出问题了。

如果西瓜在切的过程中污染了致病菌,如常见的沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、李斯特菌等,即便隔夜也可能导致食源性疾病。

想让西瓜安全过夜必须做到:生熟分开、洗净切瓜、包上保鲜膜及时放冰箱。切西瓜时,一定要事先把案板、刀具和瓜皮清

洗干净;保鲜膜能够把西瓜和冰箱中的其他食物隔离开,避免二次污染;放进冰箱则可以降低细菌的活跃度,让它们生长得慢一点。

值得注意的是,冰西瓜营养会打折扣。常温时西瓜的番茄红素和β-胡萝卜素比冰镇西瓜高出40%和139%。

如果想让西瓜更凉一些的话,可以放冰箱冷处理,温度调到5℃~6℃,时间最好不超过两小时,这样既解暑又不伤脾胃。

## 健康“吃瓜人”注意这些禁忌

打开后的西瓜,如果切面出现了变质、不新鲜的情况,很多人会吃掉坏的地方继续吃。

其实这并不安全,细菌等微生物并不会只在西瓜的表面繁殖,如果西瓜表面的果肉已经腐败变质了,很难保证毒素没有扩散到西瓜内部,毕竟很多微生物细菌并不是人肉眼可以观察到的。

因此专家建议直接将全部西瓜扔掉。

不仅如此,下面几种情况,更要注意!

1. 糖尿病患者不宜食用。糖尿病人在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。

2. 经期中女生不宜食用。女生经期体质比较虚弱,免疫力降低,最好不要吃西瓜这种寒凉之物。

3. 体虚胃寒的人不宜多食。西瓜属寒凉之品,体虚胃寒的人食用过多的话,会导致腹胀腹泻、食欲下降、积寒助湿。

4. 肾功能不全者不可食用。肾功能不全者,其肾脏对水的调节能力明显降低,对进入体内过多的水分,不能调节及排出体外,致血容量急剧增多,容易因急性心力衰竭而死亡。

据新华社电

## 消暑清热 推荐5个调理方

在夏季,调理以清热消暑,祛湿健脾为主。日常比较常用的还有赤小豆、白扁豆、绿豆、莲子、百合、荷叶、竹叶、佩兰、藿香、丝瓜、西瓜翠衣、香薷这些食材和药材。在这里特别推荐5条夏至节气调理汤方,市民朋友可以按需取用。

## 陈皮绿豆糖水

材料:绿豆250克,广陈皮三分之一片,冰糖适量。

做法:将泡好的绿豆和陈皮(洗净,稍泡软,刮去内瓤)放入锅中,加入水,大火煮开后转中小火煮2小时左右,煮至绿豆起沙,加入冰糖。

功效:绿豆清热解毒、消暑利水,陈皮理气健脾,燥湿化痰;豆类与陈皮搭配可消滞理气;冰糖补中和胃,润肺止咳。

## 生脉饮

材料:西洋参5克、麦冬10克、五味子10克。

做法:以上材料浸泡后煮30分钟,代茶饮。

功效:益气生津,敛阴止汗。用于气阴两虚证,如肢体倦怠、气短声低、汗多懒言、干咳少痰、暑热伤津的口干咽燥。

## 冬瓜陈皮水鸭汤

材料:鸭半只(约600克)、冬瓜1000克、广陈皮三分之一片、芡实20克、薏米30克、姜少许

做法:陈皮洗净,稍泡软,刮去内瓤(内果皮);芡实和薏米洗净;鸭洗净,斩件,余水捞起;冬瓜洗净,连皮带仁切块;煮沸清水,放入所有材料,大火煮20分钟,转小火煲一个半小时,下盐调味即可饮用。

功效:消暑健脾

## 双西汤

材料:西洋参10克至15克、西瓜翠衣15克。(西瓜翠衣:西瓜皮青皮部分晒干制成)

做法:煲汤饮用,可加入石斛、麦冬,增强生津之力。

功效:益气、生津。

## 入夏三叶饮

材料:荷叶、淡竹叶、竹叶卷心各5克。

做法:上述材料煮水服用,在煮之前,先将所有食材浸泡20分钟。

功效:荷叶清暑化湿,淡竹叶、竹叶卷心能够清心除烦、止渴。三叶饮中,淡竹叶和竹叶卷心可互为替代,功效相当。竹叶卷心的清心泻火作用更强一些。

据《广州日报》报道

## 戴手套吃小龙虾 为啥吃完还是满手油

小龙虾常居外卖畅销榜头位,是不少人必点的深夜美味。不过,有个问题,不知各位食客是否想过:我们吃小龙虾时明明戴着手套,可吃完还是搞得满手油,这是为啥?

难道是一次性手套被溶解了?这会给我们的身体带来什么危害吗?我们来了解一下。

目前,市售的一次性手套主要有乳胶手套、聚氯乙烯(PVC)手套和聚乙烯(PE)手套3种。

其中,乳胶手套主要被用在医药和科研领域,聚氯乙烯手套因其耐热性低、添加了增塑剂,一般不用于食品领域。因此,在食品领域使用的一次性手套绝大多数都是聚乙烯手套,我们吃小龙虾时很可能就戴着这种一次性手套。

生产一次性手套用到的聚乙烯,其原料主要是低密度聚乙烯(LDPE)和线性低密度聚乙烯(LLDPE)。根据“相似相溶”原理,在接触油脂时,低密度聚乙烯和线性低密度聚乙烯可能会发生一定程度的溶胀,使油脂分子从我们肉眼不可见的空隙“穿”过一次手套。

既然戴上一次手套也难减“油腻”,那我们还需要戴吗?

其实,在接触食品时,戴一次性手套所起到的最大作用并非防油,而是为了阻隔细菌。

值得注意的是,在使用一次性手套时,要尽量购买由正规厂家生产的产品。劣质的一次性手套可能是用可回收废料制备的,手套的性能会大打折扣,同时还可能含有有害物质。

总之,目前的食品用一次性手套很难解决油脂渗透的问题,日常生活中我们需要正视这一问题,并选择合格的一次性手套产品。

据新华网报道

## 健康饮水小常识

少量多次饮水。水是生命之源,人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500毫升至1700毫升,不喝水或者水分摄入过少,容易造成血液黏稠,诱发心梗。对于心脏功能不健全的患者,又急又快的喝水方式容易增加心脏负担,加剧病情。因此,大家在生活中可以养成少量多次饮水的习惯,保持水分的正常摄入,不要等渴了再喝。心脏病患者需要和医生沟通,制定合适的饮水量,在生活中严格限盐、限水,这

样可以起到预防心绞痛、心梗等疾病的作用。

小口慢速喝水。洗完澡或者运动过后,失水速度过快,需要小口慢速地补充水分。在大量排汗后身体还会随之丢失一部分盐分,可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。

饭前半小时一杯水。饭前半小时喝适量的水能够有效控制进食量,促进新陈代谢,预防便秘问题,促进肠胃消化。

据新华网报道



本版图片均为资料图  
请作者与本报联系,即付稿酬