

西瓜裹上保鲜膜细菌增10倍? 真相是……

要说和酷热时节最搭的水果是什么,西瓜必须上榜。

但吃西瓜时,人们也往往面临一个问题:西瓜个太大,一次吃不完。因此不少人都会将西瓜裹上保鲜膜保存于冰箱。

那么,裹上保鲜膜的西瓜真的会繁殖更多细菌吗?会对人体产生危害吗?我们又该如何正确地保存西瓜呢?今天,就为大家科普一波关于保鲜膜和西瓜的小知识。



保鲜膜真会加速细菌繁殖?

首先,需要明确的是,保鲜膜是安全的,其作用是抑制细菌等微生物。

保鲜膜,是一种允许用于接触食品的塑料制品,并不会在与食品的接触过程中迁移出危害健康的成分物质。

对于西瓜来说,冷藏保存是存放的正确方法。

西瓜裹上保鲜膜进行保存,一能防止冰箱中的其他食物串味,二能防止大量水分流失、防止其交叉污染。

那保鲜膜真的会加速细菌

繁殖吗?

在西瓜表面覆盖保鲜膜本身并不会导致细菌物质迅速滋生。西瓜存放于不洁净的环境、温度过高等因素,才是导致细菌快速增长的“罪魁祸首”。

无论是西瓜还是其他食物,它们的腐败变质主要是因为微生物的生长繁殖所造成的。

新鲜食物当中存在的细菌等微生物多来自食物本身,也有一部分来自与食物接触的物质。

因此,建议食物现吃现买或现吃现做,避免长时间保存。

保鲜膜会致癌吗?

市面上的保鲜膜可以分为PE(聚乙烯)保鲜膜、PVDC(聚偏二氯乙烯)保鲜膜、PVC(聚氯乙烯)保鲜膜和PMP(聚甲基硅烯)保鲜膜。

需要注意的是,含有塑化剂的保鲜膜,也就是“PVC(聚氯乙烯)保鲜膜”。

塑化剂DEHA和DEHP是合法的添加剂,正常合理使用是安

全的,但在加热或者接触油脂类物质时易迁移出来,确实存在一定的风险。

对于含有塑化剂的保鲜膜,建议包裹蔬菜、水果、鸡蛋等含油较低且不用加热的食物。考虑到含有塑化剂的保鲜膜在超市中已经很难买到了。所以,关于“保鲜膜致癌”的说法,不用过于恐慌。

西瓜坏了一点,还能吃吗?

如果西瓜表面出现了变酸、不新鲜的情况,很多人认为去掉上面一层就可以继续食用了。

其实不然,细菌等微生物物质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,很难保证毒素物质没有扩散到西瓜内部。

毕竟微生物细菌并不是人肉眼可以观察到的。因此,建议直接将全部西瓜扔掉。

如何食用水果?

1、购买新鲜水果,现吃现买,避免大量储存。

2、刀具、案板生熟分开使用,洗净切食,避免交叉污染。

3、少量多次食用,减少对胃肠的负担,高血糖等特殊人群更

需注意。

4、《中国居民膳食指南(2016版)》建议天天吃水果,保证每天摄入200~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

据新华网

超2亿人受职业病危害! 颈椎病等或将纳入法定职业病



日前,国家卫健委举行发布会介绍“职业健康保护行动”情况。调查显示,超过2亿劳动者接触各类职业病危害。工作压力、颈椎病等未来或将纳入保护范围。

超2亿劳动者接触各类职业病危害

当前,我国职业病报告病例数居高不下。2010年以来,年均报告职业病新病例2.8万例。截至去年底,我国累计报告职业病97.5万例,其中,职业性尘肺病87.3万例,约占报告职业病病例总数的90%。

据悉,由于职业健康检查覆盖率低和用工制度不完善等原因,实际发病人数远高于报告病例数。据抽样调查,约有1200万家企业存在职业病危害,超过2亿劳动者接触各类职业病危害。

颈椎病等或将纳入法定职业病

健康中国行动推进委员会办公室消息,此次职业健康保护行动将颈椎病、肩周炎、腰背痛、骨质增生、坐骨神经病列为劳动者个人应当预防的疾病。

中国疾病预防控制中心研究员孙新介绍,这些并不是法定的职业病,但它们都是与职业活动有关的疾病,他认为未来也有可能被列为职业病。

职业健康保护行动启动

此外,随着我国经济转型升级,职业病危害因素更为多样、复杂,传统的职业病危害尚未得到根本控制,社会心理因素和不良工效学因素所致精神疾患和肌肉骨骼损伤等工作相关疾病问题日益突出。

实施“职业健康保护行动”主要从劳动者个人、用人单位和政府三方面入手,提出多项具体措施要求降低职业病危害。积极研究将工作压力、肌肉骨骼疾病等新职业病危害纳入保护范围。

工作久了,你得了哪些“职业病”?

上班对着电脑久坐不动,下班还得抱着手机回复工作消息,晚上边喝咖啡边加班准备PlanA、B、C、D……如今,除了工作带来的心理压力,这些上班族的“固定姿势”也在悄悄损耗

着你的身体!

颈椎病、屏幕脸、过劳肥、鼠标手、干眼症、腰肌劳损、肠胃不适……职场你有没有这些“小毛病”?

据央视新闻



吃药需用水送服,这人人皆知。但是该喝多少水,该喝多热的水,你知道吗?其实,由于服用的药物不同,水喝多少,喝多热也是有不同讲究的。下面我们一起来了解一下。

专家指出,服用这些药物时应少喝水:

1、胃黏膜保护剂。如硫糖铝、氢氧化铝凝胶、铝碳酸镁片。这类药物服用后在胃内形成胶状物覆盖于胃黏膜表面起保护作用,进食和大量饮水均会影响其药效,因此服用这类药物要与用餐间隔1小时以上,同时在此期间需要尽量少饮水。

2、中药糖浆剂。这类药物中加有蜂蜜,大多具有润喉止痒的作用,糖浆剂覆盖于口腔、咽部黏膜,有助于直接发挥疗效,所以服药时不要喝水或者尽量少喝水,避免稀释或者冲刷覆盖在黏膜表面上的药品。还有一些药物也是不能和水一起服用的,比如硝酸甘油需要舌下含服,要等到其全部融化,被吸收后才能饮水。

专家指出,服用以下药物时需要多喝水:

1、服用快克、百服宁等含解热镇痛成分的抗感冒药,或是使用芬必得等抗炎镇痛药时,如病情需大剂量或长期服用,药物可能会导致部分患者出现肾损害,那么就需要通过多喝水来达到“稀释”毒性的作用。因此用药期间要多喝水,不仅要用两百毫升温水送服,平时也要多喝水。

2、庆大霉素、阿米卡星等抗生素常用于治疗腹泻,服用这些药物时同样应多喝水。需强调的是,如果因发烧、拉肚子造成体内缺水时,可在饮用水中加点盐,以补充体液以及血容量。

3、氨基水杨酸、利福平等抗结核药,很容易在尿液中析出结晶而损害肾脏,因此在服用这些药物时也需要补充大量的水分。

另外,服用以下药物时喝水“热不得”:止咳糖浆、维生素E胶囊等都“热不得”。急支糖浆、复方甘草合剂、蜜炼川贝枇杷膏等,是将止咳消炎成分溶于糖浆或浸膏中配制而成的一类药物。患者服用后,糖浆或浸膏覆盖在发炎的咽部黏膜表面形成一层保护膜,便于快速控制咳嗽,缓解症状。这些药物不能用热水冲服。同时,对于常见的诺氟沙星胶囊、头孢氨苄胶囊、鱼肝油丸、维生素E胶囊等,热水送服会使胶囊快速溶化,使胶囊皮极易粘在喉咙或食道里,从而减弱了胶囊剂应有的作用。



据人民网