

中疾控发布提示

暴雨期间勿食用变质食物

针对近日的暴雨天气,中国疾控中心发布提示,暴雨及洪涝期间,食源性疾病发生风险增大,公众请勿食用变质食物。

畜禽肉品,要观察其外观、色泽,特别应注意肉的表面和切口处的颜色和光泽,有无色泽灰暗,以及是否存在淤血、水肿、囊肿和污染等情况。鱼类等水产品,先观察其眼球是否饱满突

出,鱼鳃是否鲜红,然后检查其全身和鳞片,可用一块清洁的吸水纸浸吸鳞片上的黏液来观察和嗅闻,鉴别黏液的质量。必要时,应用竹签刺入鱼肉中,拔出后立即嗅其气味,或者切割成小块鱼肉,煮沸后测定鱼汤的气味与滋味。

蔬菜可从外观、色泽、气味、滋味等多个方面,注意是否发生蔫萎、枯塌、损

伤、病变、虫蚀。粮谷类食物,先肉眼感知粮谷类颗粒的饱满程度,是否具有固有的正常色泽,有无霉变、虫蛀、杂物、结块等现象;并鼻嗅和口尝体会谷物的气味和滋味是否正常,有无异臭异味。液体饮料应注意其包装封口是否严密、有无漏气,倒置后有无悬浮物或沉淀物,其颜色深浅是否符合正常要求。

据《北京日报》

别把“淋雨”当小事儿 这几件事一定要做

暴雨来袭,一不小心就变成“落汤鸡”,不在意有可能就进ICU。淋雨过后怎么保护健康?这几件事一定要做!

碳水和膳食纤维应该怎么吃?

世界卫生组织 WHO 最近频频发布有关吃吃喝喝的指南,根据世卫组织的原文,一共讲了三件事儿:1.我们应该从哪些食物中获取碳水化合物;2.成年人及儿童每日蔬菜水果推荐摄入量;3.成年人及儿童每日膳食纤维推荐摄入量。



资料图片

碳水化合物及膳食纤维吃多少? WHO 对不同年龄有差别建议

WHO 建议碳水化合物的摄入应主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类(强烈建议;适用于所有≥2岁的个体)。

1. WHO 建议成年人每天至少摄入 400 克蔬菜和水果(强烈建议)。

2. WHO 建议儿童和青少年按下述建议摄入蔬菜和水果(有条件的建议):

2岁~5岁,每天至少 250 克

6岁~9岁,每天至少 350 克

≥10岁,每天至少 400 克

3. WHO 建议成年人每天从天然

食物中摄入至少 25 克的膳食纤维(强烈建议)。

4. WHO 对于儿童和青少年膳食纤维的推荐摄入量如下,同样要来自于天然食物(有条件的建议):

2岁~5岁,每天至少 15 克

6岁~9岁,每天至少 21 克

≥10岁,每天至少 25 克

大家可能发现了,凡针对成年人的推荐,都是“强烈建议”,对儿童青少年的,都是“有条件的建议”。这不意味着对儿童青少年就可以“放松或放宽要

求”,而是因为受伦理的限制,没有办法在儿童青少年中完成大量的证据级别高的试验。换句话说,证据不足。所以,只能基于不同年龄段儿童青少年的每日推荐能量摄入来估算,大概需要多少膳食纤维来帮助实现体重、血脂、血糖等各方面指标的健康维稳。

而对于成年人的“强烈建议”都不是空穴来风,都是基于大量有据可依的高质量研究汇总出的推荐值——证实对避免各类健康风险有“显著效益”。

WHO 额外的几点严肃说明

1. 建议实现“蔬菜+水果 800 克/天”

400 克是个下限值,如果有能力有条件,建议实现“蔬菜+水果 800 克/天”。不过,仅仅满足下限 400 克,就已经能“显著有益于”我们的健康。在每天 400 克这个下限基础上,蔬菜水果吃得越多,所有疾病(癌症除外)的健康风险降低越大。大白话就是说,蔬菜水果吃得越多越有利于健康。

不过,从 400 克增加至 800 克,对健康的益处并不是“剂量反应关系”。什么意思呢?就是,假设吃到 400 克就能将健康风险降低 20%,那么,吃到 600 克或者 800 克,虽然可以让健康风险更低,但并不会低到 30%及 40%。也就是不会因为 800 克是 400 克的两倍,就能将健康风险进一步降低到两倍。另外,每天摄入 ≥800 克蔬菜水果到底能带来多大的健康益处——目前的证据有限。

因此,就实现的难易程度及给健康带来的益处,基于目前的证据,400 克这个底限量是合适的,也是风险降低幅度最大的。当然,还是那句话,有能力、有条件鼓励多吃一些。

2. 警惕金属罐装食物的健康隐患

不局限于新鲜蔬菜水果,毕竟它们也可能因为清洗、去皮不到位等原因导致一些食源性疾病(比如感染性腹泻)。因此,如果环境条件不佳,容易发生食源性疾病(比如卫生条件差,不能保证充分清洗果蔬等)的地区,已经烹饪熟的、冷冻的、罐装的果蔬,都是可选的。只不过要警惕金属罐装食物的健康隐患(比如有可能增加冠心病发生风险)。

至于水果干和果汁,证据太有限且有争议,而且都含有大量简单糖,因此尤其不建议用于儿童青少年;另外,某些罐装蔬菜可能含有较高的添加钠盐,也不利于儿童青少年。因此,一般情况下不要用罐装蔬菜替代新鲜蔬菜给孩子们吃。

3. 一定选择最原始的全谷类

一些超加工食品(比如某些饼干、早餐谷物片等),虽然食材选用的是全谷物(也就是咱们中国人所说的粗杂粮),但是经过了精细加工,且往往添加了不少的糖、盐、油脂,并非健康选择。

WHO 强调:一定要选择最原始的全谷类,即几乎没有经过加工的。比如

整粒的糙米、整片的燕麦片等。

4. 膳食纤维需来自天然食物

一定会有小伙伴问:补充剂形式的膳食纤维可以吗?对此,WHO 做了特别的解释说明,强调天然食物,而不是来自各种粉剂、胶囊、片剂等形式的膳食补充剂。原因在于:这类补充剂对健康的益处是否真的能够等同于天然来源的膳食纤维?目前的证据还很有限。只能说有待更多高质量研究来给出我们明确的答案。

5. 碳水化合物供能占膳食总能量的 40%~70%之间,死亡率最低

本指南只强调了碳水化合物的最佳来源,却没有包括碳水化合物的推荐摄入量。WHO 建议每日总碳水的摄入量应该继续基于推荐的蛋白质和脂肪摄入量进行调整。2018 年的荟萃分析结果表明,相比于低碳水化合物饮食(碳水供能 70%),碳水化合物供能占膳食总能量的 40%~70%之间,死亡率最低。

最后小声提示一下:那些盲目推崇低碳饮食的朋友们,在新的证据确凿之前,真心劝你们不要太盲目任性。

据《北京青年报》

被雨淋如何快速处理?

脱去湿的衣服,防止细菌感染

雨水中有很多细菌,如果侵蚀到皮肤,可能引起红斑、丘疹,严重的可能出现水泡,甚至肿胀。

冲个热水澡,排出寒气

热水澡能加速血液循环,有利于身体将体内的寒气排出体外,促进身体新陈代谢。

多喝热水,双重作用

适当喝热水能及时补充水分的同时还能加速寒气的排出。

多喝姜汤,预防感冒

喝姜汤能快速的帮助人体将体内寒气排出,预防感冒。

服用感冒药,缓解不适

淋雨之后身体抵抗力会有所下降,如出现不适,此时可根据自身情况,选择适当服用一些感冒药如板蓝根等,缓解症状的同时抵御感冒的侵袭。

千万别乱吃感冒药

“病急不能乱投医,感冒不能乱吃药”,尤其是有以下基础病的人群——

高血压、糖尿病、青光眼、前列腺肥大者:慎用含“麻”字感冒药

这类感冒药通常含伪麻黄碱,服用后可能升高血压、血糖,加重青光眼、前列腺肥大等疾病。

肺炎、慢性支气管患者:慎用含“美”字感冒药

因为这类感冒药通常含有右美沙芬,或影响痰液排出堵塞呼吸道,严重时可引起窒息等危险。

司机:慎服含“扑”或“敏”字感冒药

这类感冒药通常含有扑尔敏,极易引起困倦、嗜睡等,从而威胁驾驶安全!

另外,淋雨之后的我们还需要一个良好的睡眠来保持充沛的体力。

夏季多发雨水,偶尔还会淋雨,在连续的暴雨天气中,很多人认为淋雨不是什么大事。事实上不正确对待,会引发很多严重后果。一定谨记以上注意事项,做好防范措施! 据京报网



资料图片