

冰箱非“保险箱” 小心餐桌上的“健康刺客”

生熟砧板分开,鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式,不建议鸡蛋清洗后再存放……这些餐桌上的小细节,事关你我健康。

9月14日,在2025年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上,多位专家围绕食源性疾病预防、科学膳食等内容进行科普。

“世界卫生组织提出的食品安全五要点——保持清洁、生熟分开、做熟食物、安全存放、原料安全,不仅是食品行业的金科玉律,更是每个家庭都应掌握的健康法宝。”中国农业大学食品科学与营养工程学院食品安全系主任程楠说。

沙门氏菌,这个看似陌生的名词,实则是细菌性食物中毒的“头号杀手”。需警惕的是,这种细菌不会导致食物明显变质变味,易被忽视。

鸡蛋是沙门氏菌污染的常见载体。专家解释,沙门氏菌通过两种途径污染鸡蛋:一是内源性污染,即在鸡蛋形成过程中进入;二是外源性污染,即通过蛋壳渗透。

“鸡蛋应存放在冰箱单独区域,避免与其他食物混放。同时不建议清洗后存放,因为清洗可能破坏蛋壳表面的保护层,反而增加污染风险。”程楠特别提醒。

与沙门氏菌不同,李斯特菌是个名副其实的“冰箱杀手”。程楠介绍,李斯特菌能在低温环境下增加细胞膜中不饱和脂肪酸的比例保持流动性,还能表达特殊的“抗冻蛋白”,防止自身被冻住。它们还会在食物表面形成“生物膜”,就像盖房子一样,砖是胞外聚合物,水泥是分子间作用力,这个“房子”能抵御冷冻环境,让细菌在里面不断繁殖。

国家食品安全风险评估中心数据显示,李斯特菌常见于生食瓜果、蔬菜和冰淇淋,在冰箱中冷藏时间较长的熟



冰箱并非“保险箱” 新华社发 朱慧卿 作

肉制品需格外警惕。

专家特别提醒,从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。对老年人、孕妇和新生儿等免疫力较弱人群,李斯特菌感染可能引起严重并发症,重点人群更需注意饮食安全。

在科学膳食方面,调查显示,我国居民平均每人每天摄入新鲜蔬菜265.9克、水果仅38.1克,蔬菜、水果平均摄入量未达到推荐量。

中国疾控中心营养与健康所营养教育室副主任丁彩翠建议餐餐有蔬菜,每天摄入新鲜蔬菜至少300克,其中深色蔬菜占一半以上;做到天天有水果,每天摄入新鲜水果200至350克。

保留蔬菜营养,在烹饪中要注意什么?丁彩翠建议,蔬菜要先洗后切、急火快炒、现做现吃,避免反复加热。有些蔬菜如菠菜、菜花需要焯水去除草

酸,鲜黄花菜和香椿芽也需要焯水去除有害物质。

针对特殊人群,专家建议,肥胖人群应减少高糖水果摄入;糖尿病患者可选择草莓、桃子、柚子等血糖生成指数(GI值)低的水果,在两餐之间食用;高血压人群应多选择富钾蔬菜;高尿酸人群可适量吃水果但需控制总量。

国家食品安全风险评估中心副研究员邓陶陶建议,消费者要学会阅读食品营养标签,营养成分表要重点关注能量、脂肪、糖和钠含量。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示,下一步将坚持以风险管理为核心,推进更严谨的标准体系建设,全面推广食品数字标签,持续提升风险监测能力,落实国民营养计划,守护人民群众“舌尖上的安全”。

新华社北京9月14日电

产后抑郁症状与 肠道菌群及饮食习惯 有关

新华社东京9月15日电(记者钱铮)日本一项新研究发现,产后抑郁症状越明显的女性,肠道菌群的多样性越低,而多摄取豆制品、发酵食品、海藻和蘑菇等有助于缓解症状,维持肠道菌群的健康状态。

日本京都大学、大阪大学等机构研究人员在新一期美国《国家科学院学报·交叉学科》上发表论文说,团队以日本正在抚养0至4岁婴幼儿的344名女性为对象进行研究。他们分析研究对象的粪便样本,计算出肠道菌群的多样性以及菌种占比情况,并评估她们的抑郁程度以及与抑郁相关的身体症状,还通过问卷了解睡眠情况和饮食习惯。

研究人员发现,产后抑郁症状越明显的女性,体内肠道菌群的多样性越低,特别是与短链脂肪酸产生有关的细菌相对量要少。短链脂肪酸是肠道中的有益细菌分解膳食纤维产生的一类物质,它们是肠道细胞的主要能量来源,对肠道健康至关重要。

研究发现,饮食中摄取豆制品、纳豆、酸奶、海藻、蘑菇和粗粮较多的研究对象,其产后抑郁症状较轻、身体状况更好,肠道内与短链脂肪酸产生有关的细菌相对量较多,而埃希氏菌等病原菌相对量较少。

产后抑郁主要表现为情绪低落或悲伤、对曾经喜欢的事情丧失兴趣、睡眠障碍、食欲不振、疲劳、无助和暴躁易怒等。公报说,产后出现抑郁症状的女性比例已达到25%至30%,且产后抑郁症的发病不仅在围产期,而是可能持续至产后4到5年。

锻炼时补水 运动饮料比白开水好?

对于偶尔运动的人来说,运动饮料并不是常备品。多数运动饮料主要针对大量出汗的生理特点,对人体进行糖分、电解质和维生素的补充。

功能性的运动饮料主要是为运动量达到一定程度的人群设计的。人体在剧烈运动、大量流汗后饮用运动饮料,可以迅速补充体力。如果只是进行轻度运动或日常活动,没有额外的体能消耗,白开水就能满足人体的水分需求,运动饮料中的钠盐反而会增加机体负担,加重心脏负荷。如果要补水、补电解质,运动过程中喝上300~500毫升运动饮料就够了。

体重超标、血压较高、患有糖尿病、患有心脏病,以及肾功能有问题的人群,不适合过多饮用运动饮料。

运动时补水的作用包括调节体温、维持电解质平衡、保持肌肉功能、防止脱水等。建议遵循“少量多次”原则,每次补水100~200毫升为宜。

据中新网

预防出生缺陷 关注孕期营养

9月12日是预防出生缺陷日。如何预防出生缺陷,保证孕期营养?记者采访了首都医科大学附属北京妇产医院有关专家。

“出生缺陷的致病是多因素的,包括遗传因素、环境因素等。针对出生缺陷,我国一直倡导开展‘三级预防’。”首都医科大学附属北京妇产医院围产医学部副主任姜海利表示,一级预防是指在婚前、孕前和孕早期进行优生检查和咨询指导,二级预防是在孕期开展产前筛查和产前诊断,三级预防是在新生儿出生后,对其先天性、遗传性疾病施行专项检查,做到出生缺陷早发现、早干预、早康复。

目前,已有多种技术手段可以有效减少出生缺陷的发生。姜海利说,比如,孕前和孕早期可以进行耳聋基因和脊髓性肌萎缩症等基因筛查和遗传咨询,特别是对于有遗传病家族史或不良孕产史的夫妇,有助于早期诊断和干预;通过孕期的超声检查,可以发现无脑儿、开放性脊柱裂、先心病、严重胸腹壁缺损、成骨发育不良等结构缺陷;产前血清学筛查和无创产前筛查技术已

广泛应用,可以帮助判断胎儿是否存在染色体相关疾病的异常,比如21三体综合征、18三体综合征、13三体综合征,以及染色体微缺失/微重复综合征,甚至包括一些单基因疾病等。

整体而言,备孕期和孕期应保持健康的生活方式,及时婚检和孕检,杜绝烟酒、避免擅自用药,远离有毒有害物质。建议孕前3个月至孕早期3个月每天补服0.4毫克叶酸,预防神经管畸形。

孕期摄入适量的营养也非常重要。“妊娠期营养摄入过少,会直接影响胎儿的生长发育;而摄入过多,则可能导致孕妇体重过度增加,增加妊娠期糖尿病、妊娠期高血压的风险。”首都医科大学附属北京妇产医院营养与内分泌代谢科副研究员郑薇说。

孕期膳食应遵循食物多样、谷类为主、合理搭配的原则。郑薇建议,主食每天摄入200~250克,其中全谷物和杂豆类约占1/3,适量搭配薯类,以提供B族维生素、矿物质和膳食纤维。每天蔬菜摄入量不少于300克,且新鲜深色蔬菜应占一半以上;摄入低升糖指数的水果,如苹果、梨、桃、柚子、蓝莓、草莓等。

孕期尽量保证每天饮用1~2杯奶,并适量摄入豆制品,如约100克豆腐或一大杯豆浆。在平衡膳食的基础上,应常吃含铁丰富的食物,选用碘盐,并合理补充叶酸和维生素D。从孕中期开始,孕妇还应每天进行30分钟的中等强度身体活动。

很多孕妇会出现不同程度的妊娠反应,此时应如何保证营养摄入?郑薇说,当妊娠反应严重影响进食时,孕妇不必过分强调平衡膳食和规律进餐,应根据自己的口味选择清淡适口、容易消化的食物,采取少食多餐的方式,优先保证主食的摄入。还可以适量增加摄入维生素B6,尝试一些含姜的食物,如姜汁撞奶、姜汁甘蔗汁,以缓解孕吐。

据《人民日报》

