

洗碗这项看似简单的活儿,其实包含不少“技术含量”。比如洗碗海绵,可能比你家的马桶圈还要脏!3个常见洗碗误区:不定期更换洗碗海绵、清洗后的餐具擦着放、洗洁精直接抹在碗上,你中了几个?

# 现在改掉还来得及 这三个洗碗误区 别让细菌在碗中滋生

## 洗碗海绵可能比马桶圈还要脏

2017年,发表在《自然》杂志上的一项研究显示,一块长期使用的洗碗海绵上,每立方厘米的细菌数高达540亿个,整块海绵的细菌种类可以高达362种。所以不夸张地说,洗碗海绵可能比你家的马桶圈还要脏,这可能与以下3点有关。

洗碗海绵的特殊结构:海绵疏松多孔,有很多大小不一的孔洞,这些孔洞中会“藏”着水分、食物残渣和油污,为细菌滋生提供适宜条件。即使是“看起来干净”的洗碗海绵,也可能会滋生细菌。

洗碗海绵常处于湿润状态:洗碗海绵

在洗完碗后,即使不滴水了,也常处于湿润状态,无法立刻、彻底变干燥,为藏在海绵里的细菌提供了适宜滋生的环境。

洗碗海绵是个“细菌收集器”:洗碗海绵常用于清洁不同物品,比如切过生肉的案板、油腻的炒锅、残留食物残渣的碗盘等,这些物品上不同的细菌最终汇聚在洗碗海绵上,使洗碗海绵上的细菌异常丰富。

### ●正确使用洗碗海绵

用完后的洗碗海绵,及时清洗干净,挤干水分,放置在干燥、通风处。最好每2周更换一次洗碗海绵。

擦碗布是厨房里另一个容易被忽略的物品。碗盘清洗过后,表面可能会有一些积水,直接放进橱柜里,可能会把橱柜弄湿,还可能会滋生细菌。所以很多人都喜欢用擦碗布,把碗盘擦干后再收纳起来。但看似干净的擦碗布,用的时间长了,每天还湿漉漉的,可能同样会滋生细菌。

### ●正确使用擦碗布

擦碗布用完后要及时晾干并定期高温消毒。最好每个月更换一次擦碗布。擦碗布最好专门用来擦碗,不要有其他用途,比如擦饭桌、擦灶台等。

## 清洗后的餐具最好不要擦着放

有的人觉得擦碗布用起来麻烦,那么清洗过后的餐具,直接擦着收纳起来是否可以呢?这样做也是不卫生的。

细菌滋生的必要条件:营养物质、适宜的温度、水分。如果清洗后的碗盘中积了很多水,又有一些细小的食物残渣,此时直接把碗盘擦在一起,房间温度又适宜,细菌可能就会“疯长”。

中国家用电器研究院曾做过一组试验,该试验设置了两组对比。试验员首先给餐具进行了消毒,在餐具表面涂上了无菌肉

汤,之后将餐具分为两组,其中一组碗盘清洗后直接擦起来放到了橱柜中储存,另一组洗后立着放于置物架上,并放于通风处。

三天后对比显示,立着放的餐具菌落总数约为8000cfu/套,符合我国相关卫生标准,而擦着放的餐具细菌数量约为560000cfu/套,约为立着放的餐具的70倍。

短期内急性影响:滋生致病菌,比如大肠杆菌、沙门氏菌、诺如病毒、轮状病毒等,这些致病菌可能会造成急性肠胃炎,上吐下泻甚至脱水、休克,危及生命。

## 洗洁精别直接抹在碗上

有的人觉得“洗洁精直接抹在碗上或者挤在洗碗海绵上,去油污效果更强”。但这样洗碗,容易使洗洁精残留在餐具上,不仅浪费水,残留的化学物质还有可能会被吃进肚子里,引发腹泻等肠道不适。

### ●洗碗的正确方法

清除食物残渣:吃完饭后立即倒掉食

物残渣,也可以用厨房纸巾擦去表面油脂,减少后续清洗难度。

使用洗洁精对餐具进行清洗:将洗洁精倒入水中,搅拌均匀,然后用洗碗海绵蘸着洗洁精水清洗餐具,洗干净后再用清水将餐具冲洗干净。

正确存放清洗过的餐具:将洗过的餐具立起来存放在通风处,沥干水分。

### ■洗碗小贴士

洗碗海绵最好每2周更换一次,擦碗布最好每1个月更换一次,避免细菌滋生。洗完的碗盘应该立起来存放在通风处。

洗洁精别直接抹在碗上,以免化学物质残留,从而引发腹泻等不适。

据 CCTV 生活圈

# 长期吃米饭 长期吃面食 谁的心血管更健康

你吃米饭更多,还是吃面食更多?这可能关乎你的心血管健康。主食怎么吃更健康?快来解锁知识点。

## 爱吃面食的人,心血管疾病风险更高?

一项研究发现,经常吃面的人心血管疾病风险更高。与喜欢吃大米的人相比,以小麦等面食为主的人心血管疾病风险高出40.8%。

进一步分析显示,在65~79岁、男性和无高血压的老年人中,面食与心血管疾病之间的关联更强,风险增加89.1%。

研究人员解释,与精制小麦相比,大米的脂肪和钠含量较低,升糖指数更低,会减少人体内的氧化应激和胰岛素抵抗。

与大米相比,小麦研磨成粉后精细程度更高,营养流失也更大。并且,面食在烹饪方式上,往往使用了较多的油、盐。

## 吃米和吃面,哪个更容易发胖?

对于正在控制体重的人群,可能更

关注“吃米、吃面哪个更容易发胖”的问题。专家表示,有研究表明,吃面可能比吃米肥胖风险更高。

营养成分不同:米和面里除碳水化合物外,还有很多其他成分。以蛋白质为例,小麦里的谷蛋白会减少体内产热和脂肪的消耗,相对而言更易让人发胖;米里的稻米蛋白更易促进脂肪分解,相对会减少肥胖率。

煮熟后的热量不同:生米和生面没有煮熟时,所含热量差别不大,但米的吸水率更高,煮熟后,同等熟重面食的热量是同等熟重米饭热量的2倍甚至3倍。

膳食结构不同:吃面时很多人可能一餐就吃一个主食,但吃米饭时,一般会搭配蔬菜、鱼虾肉等,可以帮助促进能量平衡和代谢。

## 面食怎么吃更健康?

吃米是不是比吃面更健康?不一定!面食绝不是不能吃,而是要注意食用方法。

### 1.控制好量

《中国居民膳食指南(2022)》建议,面食一天食用总量控制在150克左右比

较合适,并且不宜天天吃,应该和其他粗粮、粗粮轮换着吃。

### 2.别总是只吃白面

荞麦面、青稞面、玉米面、桑叶面、菠菜面、魔芋面,这些面食在制作过程中,使用了加入粗粮、蔬菜汁的面粉,既可以增加营养,又可以享受粗粮、蔬菜带来的好处,对身体健康更有益。

### 3.烹饪时注意少油、少盐

相较于清汤面,炒面、拌面、焖面等在烹饪过程中往往加入大量的油、盐,不利于健康,应控制食用频次。

### 4.注重营养搭配

吃面食时别忘了吃一些蔬菜、蛋白质,这样可以保证营养均衡,还能减少热量摄入。

## 主食换个思路,健康更加分

用红薯、玉米、芋头等替代部分精米白面类主食,尤其是“三高”人群。

### 1.红薯

红薯含有丰富的膳食纤维,它不能

被人体消化吸收,在肠道可以阻碍糖、脂肪吸收,对于控血糖、控血脂有一定的好处。红薯还含有丰富的矿物质,对于控制血压也有一定益处。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,薯类食物每日的摄入量为50~100克,摄入过多可能出现胀气等不适,消化功能比较弱的人群更要控制好量。

### 2.玉米

普通玉米和甜玉米升糖指数比较低,相较于精米白面,更有利于控制血糖,所以糖尿病患者可以选择普通玉米和甜玉米替代一部分主食,帮助控制血糖。

糯玉米血糖生成指数较高,不太适合糖尿病患者食用。

### 3.芋头

相对于精米白面等常见主食,芋头的热量、脂肪含量、升糖指数比较低。芋头所含的淀粉颗粒消化率比较高,能够达到98.8%,所以吃芋头饱腹感高、好吸收。

想减重或是需要控制血糖的人群,用芋头替代部分主食。

据央视