



小筷子大讲究 你家的筷子多久换一次

市民王阿姨平时非常节俭 ,而且还十分念旧。她家好几年了 ,一直没换过筷子 ,用她的话说就是 用习惯了 ,不舍得换。

一双筷子用久了之后 ,王阿姨渐渐发现表面不再光滑 ,而且经常搓洗还容易使筷子变粗糙。听说用久的筷子上面细小的凹槽里 残留着许多细菌和清洁剂 ,会增加致病的概率。所以 ,王阿姨就果断地换上新筷子了。

那么 ,筷子多久换一次最合理呢 ?记者为此采访了市场监管局的胡浩。他建议 家中的筷子最好三个月到半年换一次。不仅如此 ,有如下问题的筷子需要及时更换。

变色的塑料筷子

塑料筷子一般很好看 ,儿童很喜欢。但是塑料筷子不可避免遇高温分解出有害的化学物质 ,对人体有极大的损害。

尤其是塑料筷子出现掉色、发白、开裂、颜色变浅的情况 ,有害物质更容易析出 ,一定要换掉。

长霉斑的筷子

家用木筷含水量特别高 ,因为家用木筷使用频率高 ,且长期用水洗涤 ,很容易成为细菌生长的温床。

筷子一旦发霉 ,其中的黄曲霉素含量将会大大提高。黄曲霉素是一种致癌物 ,它对肝脏的破坏伤害非常大 ,而且不易消除。如果家里的筷子发霉 ,一定要直接换掉。

平时筷子消毒可放入 100℃ 沸水中煮 10 分钟 ~ 15 分钟 ,可减少黄曲霉素的滋生。

磨损的筷子

不论什么样的筷子 ,为了延长使用寿命 ,生产厂家一般都会在筷子表面刷上一层可食用漆 ,以便让筷子的表面不易被细菌所附着。

如果筷子表面的可食用漆有脱落或者破损 ,失去了保护色 ,表面就会变得粗糙 ,特别容易滋生细菌微生物 ,而且洗涤剂容易残留在粗糙的表面不易被清洗干净 ,造成洗涤剂超标 ,影响身体健康。因此 ,如果发现家里的筷子出现刮痕、磨损 ,要及时更换。

有异味的筷子

取一支洗净的筷子闻一闻 ,如果有异味 ,说明筷子已经受到了污染或者超过了使用期限。此时筷子上附着的细菌大大增加 ,如果继续使用 ,细菌会和食物一起进入口中 ,对人体产生极大的隐患。

人们常说 病从口入 ,这指的不仅仅是吃进去的东西不干净 ,还有每天与我们近距离接触的用餐工具 筷子 ,也能带来很多的细菌。

家家户户都有的筷子 ,一不小心就成了细菌的发酵地 ,长期使用发霉、磨损等的筷子 ,会对身体造成不利。

记者 应桃蕊

相关链接

三招帮你延长筷子 寿命

吃饭时不要咬筷子

如果筷子被咬坏 ,表面的凹槽会沾上许多残留食屑、油腻等脏物 ,若清洗不净 ,就会繁殖各种细菌。

不要用吃饭的筷子煎炸食物

竹木筷子煎炸后会碳化变黑 ,硬度变差 ,容易发霉、掉渣、藏污纳垢 ,而漆筷中含有铅、铬等重金属 ,经煎炸可能有重金属中毒和致癌的风险。

避免酸性、碱性清洁液

清洗筷子 ,不要用小苏打、柠檬酸等碱性或酸性清洁液 ,以免伤害筷子表面 ,令外层的防水漆脱落。

易被忽略的吃饭小事,你知道几件

你真的懂得怎么吃饭吗 ?这问题说出来一定会被大家鄙视。其实张嘴吃食物 ,真的不难 ,难的是如何吃得健康。今天 ,小编总结了一些容易被忽略的吃饭小事。

站着吃饭和坐着吃饭

我们大多数人都感觉站着和坐着吃饭没什么差别。事实上 ,站着吃饭确实更有利于健康。一方面 ,血液可以更充分地供给 ;另一方面 ,站着胃不容易受压迫 ,有利于消化。

不过 ,站着吃饭不仅不雅观 ,还会显得对别人不尊重。坐着吃饭的时候 ,最好也和站立一样挺直腰。

吃饭说话和闷头吃饭

我们从小就被教育吃饭不许说话 ,不许看电视 ,专心闷头吃饭。实际上 ,适当的说话可以降低吃饭的速度 ,等于是变相的降低了食道和胃的负担。

更重要的是 ,饭桌是很重要的交流情感的场所 ,现代人节奏这么快 ,如果吃饭还要闷头不说话 ,还能不能愉快的工作生活了 ?

另外 ,聊聊天可以让心情愉悦 ,增进食欲 ,促进消化液的分泌和胃肠蠕动。忧思伤脾 ,保持一个好心情对脾胃是很有好处的。

先吃爱吃的食物

我们吃喜欢的食物时都会心情大好 ,也正是因为如此 ,先吃喜欢吃的食物可以提升食欲 ,促进消化液的分泌和肠胃蠕动。

当然 ,也有些朋友喜欢把最喜欢的放最后有盼头 ,看着就开心。其实也完全可以 ,重要的就是吃饭要开开心心 ,切记忧伤 ,不要让自己在吃饭的时候还心情不好。

猪油 也得适量吃

现代城市居民的日常生活中 ,可能越来越少有机会可以接触到猪油 ,而且现在的广告也不断地宣传要多吃植物油 ,有各种各样的不饱和脂肪酸 ,有利于健康等等 ,精炼植物油确实在很多方面比动物油脂更健康。

但事物都具有两面性 ,动物油脂可在体内贮存 ,使人们皮肤光滑滋润 ,头发乌黑发亮 ,尤其是使少女们肌体圆润而充满曲线美。其中的胆固醇在生长发育阶段也是对神经系统非常重要的脂质。因此建议大家 ,在一般情况下 ,日常生活中两者混食 ,植物油和动物油按 2 : 1 的比例 ,老年人可以少吃点动物油 ,青少年多吃点动物油。

别迷信晚上可以不吃饭

很多减肥的人 放弃晚饭基本是共识。可能不吃晚饭对减肥是有一定帮助的 ,但一定是弊大于利的。

首先 ,长时间的不进食 ,对于胃粘膜是会有很大的刺激 ,时间长了很可能会有各种胃肠疾病的出现。

其次 ,晚上不吃饭导致的饥饿感和随后的疲劳感会让身体反射性地减慢新陈代谢 ,使身体疲劳困倦 ,早早入睡 ,要知道多睡不利于脂肪的消耗而相反有利于脂肪堆积。

第三 ,别忘了即使你不吃饭 ,肝脏内也储存了相当量的糖元 ,而且一般而言 ,脂肪消耗不会超过人体能量物质消耗的 30% ,消耗的还是糖为主。远远不如合理饮食加科学运动的作用大。

