

用了几年的菜板,里面已全部发霉

这种一级致癌物,您家厨房可能也有

菜板内藏黄曲霉素 摄入20毫克即可致命

“切菜板藏毒”的事件,此前就曾多次被报道:北京一位女士被检查出患有癌症,更可怕的是,她的爸爸、哥哥等一家四口全都相继患癌去世。研究人员进行了大量的分析实验,发现厨房里不起眼的菜板——黄曲霉菌超标了。

黄曲霉素是毒性极强的致癌物质,常出现在菜板上。国际上将黄曲霉素确定为一级人类致癌物,一次摄入1毫克就可能致癌,20毫克就可能直接致命。黄曲霉素毒性极强,远远高于氰化物、砷化物和有机农药的毒性。

黄曲霉素在高温潮湿环境中易滋生,夏季更容易出现。木质或竹制菜板因吸水性强且存在缝隙,长期残留食物残渣后,在26℃至28℃、湿度80%以上的环境中(如夏季厨房)易成为霉菌温床,尤其是拼接菜板的夹层难以彻底清洁,更易霉变,而“杀死”黄曲霉素需要280℃高温!

切菜板到底有多脏 这些地方易藏污纳垢

切菜板天天洗,有时候还拿铁丝球刷,为啥还是脏?因为,用久了的切菜板会有很多划痕,这些地方容易藏污纳垢。

切菜板中对人有害的微生物主要是真菌和细菌,适宜的温度、残留的水分和有机物,都为它们提供了适宜的生长环境。

真菌——

切菜板上可能存在的真菌包括各种曲霉菌及念珠菌等。

有时我们肉眼可见的长毛、黑斑或像青苔的真菌就是曲霉菌。

念珠菌易生长在木质材料上。如果

你注意过你家的切菜板吗?它是厨房里最忙的东西,生肉、蔬菜、水果……都得在它身上过一遍,但就是这样不起眼的常用物件,里面可能暗藏危险!

近日,河南一名女子劈开家中用了几年的菜板,发现里面全都已经发霉变质,该话题在网上引发热议。



食用了被念珠菌污染的食品,易导致肠道菌群紊乱,引起腹泻等疾病。

细菌——

切菜板上常见的细菌包括大肠杆菌、沙门氏菌等,均易引起严重腹泻。

我们生活中几乎处处有霉菌。极少量的霉菌(或霉菌的孢子,可以理解为“霉菌的蛋”)会随着呼吸、吃喝进入人体。

免疫系统对真菌的抵抗能力比较强,偶尔遇上少量真菌入侵,只要不是免疫功能障碍,或者遇上高致病性真菌,都很少因此生病。

实木菜板同样发霉 三个坏习惯造就“毒菜板”

使用菜板前后都冲洗一下,随着菜板粘到食物上的霉菌是很少的,通常不会有啥问题,更何况很多在菜板上切过的食物,还要经过高温煎炒煮炖。

关键在于“少量”!如果你的菜板发霉非常严重,用手摸一下菜板、手指头上都会粘上一片霉,在菜板上切食物、食物上都能明显沾上霉,那又是另一回事了……

专家介绍,切菜板长期不更换(如超过2年)、生熟混用、未彻底清洁晾干等行为,都会加剧风险。部分人误以为“实木天然安全”,但若维护不当,实木切菜板同样可能发霉。

什么原因导致切菜板发霉?研究发现,3个习惯容易让你家出现“毒菜板”。

切菜位置固定——

在使用切菜板切菜时位置太固定,

时间长了,海鲜与肉类食材的汁水渗透进切菜板的缝隙里,就会导致切菜板发霉变黑。

菜板质量不好——

现在大多数家庭在选择菜板时都会选木质切菜板,但是有一些价格便宜的木质切菜板的品控非常差,极易出现发霉变黑,严重时还容易裂成两半。所以在选择切菜板时尽量选择大品牌质量好的。

不清洗不擦干——

切完菜后一定要记得清洗切菜板,清洗完后要及时擦干。

已经发霉了怎么办 切菜板日常如何养护

很多人会把发霉的切菜板拿去太阳下面晒一晒,或者拿开水烫。

其实这样用处不大,毕竟切菜板具有一定的厚度,经过太阳的暴晒、开水的浸烫,最多只能消灭切菜板表面的霉菌。

而那些在切菜板较深处的幸存霉菌还会继续繁殖,且“杀死”黄曲霉素需要280℃高温,普通的开水和阳光无法彻底清除。

因此,建议家中常备两块切菜板,生熟分开很重要。

日常如何保养切菜板?

硅胶切菜板,可以直接煮沸10分钟以上来消毒。

木质、竹制、不锈钢和塑料等坚硬的切菜板,建议使用清洁剂和水彻底清洗,确保表面干净,再使用75%酒精擦拭切菜板表面,进一步消毒。

一旦发现菜板出现霉斑、裂缝、掉渣、掉色等情况,别犹豫,立即更换!除了切菜板,筷子、木质餐具等长期接触食物的物品也需定期更换。

综合央视、科普中国、国家应急广播、CCTV生活圈报道

降压药有几十种,该怎么选?

高血压是世界范围内最常见的慢性病之一,影响人数甚广。合理用药是控制血压、降低并发症风险的关键,不同种类的降压药物在作用机制、特点、适用人群及常见不良反应等方面均存在着差异,医生要结合病情谨慎选择,患者则要遵医嘱用药。

常用降压药五大家族

普利类 包括卡托普利、依那普利、贝那普利、赖诺普利、雷米普利等。

沙坦类 包括氯沙坦、缬沙坦、厄贝沙坦、替米沙坦、坎地沙坦、奥美沙坦等。

地平类 包括硝苯地平、氨氯地平、左旋氨氯地平、非洛地平缓释片、尼卡地平等。

洛尔类 包括美托洛尔、比索洛尔、阿替洛尔、拉贝洛尔、阿罗洛尔等。

利尿剂 包括氢氯噻嗪、呋达帕胺等。

降压药的主要作用是降血压,同时还有“外作用”,这也是近年来医学研究领域备受瞩目的话题。比如地平类能扩血管,普利、沙坦类能降低蛋白尿和预防房颤,利尿药能改善心衰症状,洛尔类能降低心率等。

不同高血压选药有讲究

任何药物的选择,原则上是用最少的剂量解决更多的问题。一般来说,一天一次的长效降压药是首选。患者服药后不求立竿见影,2至4周血压达标即为有效。降压的同时还要兼顾维护“心脑肾”,保护好靶器官,尽可能减少副作用等。

单纯高血压 单药治疗时可选用的种类很多,普利、沙坦、地平、利尿药等皆可;如果单药效果未达标,理想方案不是加量,而是“联合用药”,比如普利/沙坦+地平、普利/沙坦+地平+利尿剂、普利/沙坦+地平+利尿剂+螺内酯。

老年高血压 适合老年高血压患者的降压药很多,常用地平类和利尿剂,无论选择哪一种,切记从“小剂量”开始,以免造成低血压。考虑到老年人合并疾病比较多,选药时不能只盯着血压。

未成年人高血压 目前我国国家药品监督管理局批准的用于儿童降压药品种类有限,普利类药物中仅有“卡托普利”,一般起始剂量为0.3mg/kg,每日3次。

合并疾病的高血压 合并症很常见,简单举几个例子:合并左心室肥厚首选普利类、沙坦类;合并冠心病首选地平类和洛尔类;合并心衰首选普利类、沙坦类、利尿剂、洛尔类;合并脑血管病首选地平类、普利类、沙坦类、利尿剂;合并糖尿病首选普利类、沙坦类;合并高血脂首选地平类、普利类、沙坦类。

据北京青年报 文/汪芳(北京医院)

眼睛缺水 滴眼药水管用吗?



晨起睁眼时是否感到困难重重?在长时间使用电子设备后眼睛是否干涩耐甚至视力出现波动?随着手机、电脑使用频率的显著增加,干眼患者数量也越来越多。

干眼是多种因素引起的慢性眼表疾病,主要表现为泪液的质或量异常,导致润滑和保护眼睛的泪膜稳定性下降,引起干涩、异物感、烧灼感、畏光、流泪等不适。

许多人会自己去药店买眼药水点眼,对于轻度的干眼患者,可能起到临时缓解症状的作用,但其实这只是暂时的“权宜之计”,并不能够有效治疗干眼。干眼的治疗需要根据具体类型和程度来制定方案,比如热敷、睑板腺按摩、人工泪液补充、抗炎等。

此外,如果合并了口干等其他部位情况,还需要进一步明确全身是否存在问题,避免延误病情。干眼的预防非常关键,在日常生活中,要注意用眼卫生。避免长时间、过度用眼,睡眠障碍的朋友需要调整睡眠。没有眼部感染等情况下,可以用40至50摄氏度的温毛巾敷眼10至20分钟,每日一次即可。需要注意的是,毛巾的温度不要高于50摄氏度。

与此同时,饮食均衡对干眼的预防及缓解也非常关键。如果干眼症状持续不缓解,一定要及时就医,避免病情加重。

据北京青年报
文/彭荣梅(北京大学第三医院)