

夏天,

千万要重视这个“冰箱杀手”

炎炎夏日,许多人的冰箱中存放着西瓜、哈密瓜、冰激凌等美食。但是如果家里有老人、孕妇或免疫系统较弱的人,得小心“冰箱杀手”——李斯特菌。

李斯特菌在夏天尤为常见,许多感染事件的发生,都是因为人们吃了被李斯特菌污染的冷藏即食食品,例如奶制品、熟食肉类、沙拉、三明治和水果。

感染李斯特菌会出现什么症状?日常生活中该如何避免感染?



感染李斯特菌会出现什么症状?

冰箱的冷藏温度通常在0℃到4℃之间,可以阻止大部分食源性致病细菌的生长,但是,这样的温度对李斯特菌无效,它们能在低至-1.5℃的环境中生存和生长。在冰箱的冷藏室里,随着时间的推移,少量的李斯特菌就会生长到危险的污染水平。

从摄入李斯特菌到发病,有些人会有一段很长的潜伏期,通常可达三周,有的甚至潜伏2个多月。较长的潜伏期也让人们很难确定真正引起感染的食物来源。

一个健康的成年人,其实不用太担心,大多数人感染了李斯特菌没有症状,或者出现腹泻、发热、疼痛和畏寒等症状,几天后便痊愈。

但是,对于孕妇、新生儿、65岁以上老年人和免疫系统较弱的人而言,李斯特菌感染可能非常凶险:

当人体的免疫系统较弱时,李斯特菌扩散到肠道以外的组织和器官,就可能出现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。

在怀孕期间,女性的免疫系统会发生变化,

孕妇因此更容易感染李斯特菌。虽然孕妇感染后本人可能只有轻微症状,但细菌会进入胎盘并感染未出生的胎儿,从而引起早产或流产,或者致使新生儿患上重病或死亡。

哪些食物中可能存在李斯特菌?

李斯特菌无法通过味觉、嗅觉或肉眼检测出来,在环境中普遍存在,可以从土壤、动物、植物和废水等几乎所有环境中分离出来,因此食品在生产过程中有很多被污染的机会。

作为一种兼性厌氧细菌,李斯特菌在无氧环境中也能存活,因此,可见于真空包装的熟香肠、意大利火腿、熏肉等食物中。同时李斯特菌感染常与未经消毒的生鲜奶、沙拉、未清洗的生蔬菜、熟食肉类和预切水果等食物有关。

土壤中的李斯特菌在大雨天很容易溅出,溅到生长在地面较低位置的果蔬(例如哈密瓜)的表面或表皮上。哈密瓜的瓜皮上面还有很多网状纹路,不容易清洗干净,于是,当人们切瓜的时候,李斯特菌就会被带到果肉上。

此外,哈密瓜的酸度较低,而且经常放在冷藏室里较长时间,也有利于李斯特菌的生长。所以,专家建议患李斯特菌病风险较大的人群少吃预先切好的哈密瓜。

冷藏食物时有哪些注意事项?

由于细菌在5℃及以下的温度中生长较快,因此冰箱冷藏室的温度应保持在4℃或以下。然而,这个看似简单的建议,很多家庭都没有达标。

值得一提的是,冰箱内部的温度也会有所不同。冰箱靠后的位置通常温度较低,而冰箱门则是最热的地方。

冰箱存储食物,这几个小技巧要记牢:

牛奶、生肉等食物最好不要放在冰箱门上的置物架上,最好放在靠近冰箱后部位置。

生肉与即食食品要分开存放。生肉最好存放在冰箱底层。同时要注意,冰箱应避免塞得太满,尽量保持冰箱容量在75%左右,这样冷空气才能正常流通。

此外,避免频繁打开冰箱门或敞开太久,每次开门,暖空气都会涌入冰箱,而冰箱门敞开得越久,内部温度就越接近室温,帮助细菌繁殖。冰箱的门缝密封条也要定期检查、清洁。

据环球网

手机壳可能是“隐形毒源”?

“手机壳选不对,等于手抓毒源”“手机壳需要达到食品级”……近日,“建议定期更换手机壳”话题引发不少网友热议。

前不久,浙江省市场监督管理局对随机抽取的20款手机壳监测,发现部分低价手机壳铅含量超出国家标准上限30倍。铅含量超标,不仅对人体细胞有害,还可能损坏骨骼,引发肾衰竭。

按照现行规定,手机壳属于“一般工业产品”,无须强制认证,仅需符合2019年中国通信工业协会发布并实施的团体标准T/CA105—2019《手机壳套通用技术要求》。

天津大学研究员、中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠介绍说,手机壳行业准入门槛低,一些商家为压缩成本会采用医疗废料、电子垃圾等回收塑料,经过简单处理后注塑而成的手机壳,通常含有塑化剂、多环芳烃、重金属等有毒物质。其中,塑化剂可经皮肤、呼吸进入人体,长期接触或致儿童发育异常、成人疾病风险增加;多

环芳烃强致癌,易在人体蓄积。

在生产过程中,还有一些商家会使用廉价染色剂,致使手机壳重金属超标;工业胶水的使用,则会让手机壳甲醛、苯系物超标,有慢性中毒风险。

陈亚楠强调,优先选购液态硅胶或热塑性聚氨酯橡胶(TPU)手机壳,这两种材料通常无异味,捏起来质地柔软且有韧性。如果手机壳有刺鼻异味、手感黏腻、容易掉色、按键卡顿等情况,大概率属于劣质手机壳,不宜购买。

此外,产品执行标准也很关键。正规手机壳通常会在包装上注明材质,如食品级硅胶等。

陈亚楠建议,新手机壳使用前,可用清水冲洗并通风放置一周,能降低有害物质影响。当然,正规合格的手机壳使用久了,也可能会因为磨损、老化等原因导致有害物质释放。因此,定期更换手机壳很有必要。

据《科普时报》

制冰变慢、冰块浑浊……

你的家用制冰机该洗了



本版图片来源于网络

家用制冰机为我们在炎炎夏日带来了冰爽与便利,然而长期使用后,易滋生细菌、积存水垢,这不仅会降低制冰效率,还可能污染冰块。

制冰机应1-2个月清洗一次

如何判断制冰机是否需要清洗?日前,有专业人士介绍,如果发现冰块出现浑浊、有斑点、附着水垢,或者冰块形状变得不规则,而且容易碎裂,甚至出现粘连的情况,这就说明制冰机需要清洗了。

异味也是一个重要信号。当制冰机本身或者冰块散发出异味,都表明制冰机内部卫生状况不佳,细菌滋生可能已经较为严重,需要及时清洗。

另外,仔细观察制冰机的水箱、蒸发器等部门,如果能看到水垢、霉斑或者残渣,必须马上进行清洗。

专业人士提示,即使没有出现上述这些明显的现象,为了保证制冰机正常运行和冰块质量,日常也建议1-2个月清洗一次。如果制冰机的使用频率较高或所在地区水质较硬,其清洗周期则需要缩短至2-3周一次。

清洗制冰机分4步

清洗家用制冰机可以分4步进行。

第一步是安全准备。在清洗之前,务必先切断制冰机的电源,将制冰机内剩余的冰块全部倒掉,取出冰篮、冰铲等可以拆卸的配件。

第二步是配件清洁。用温水冲洗取出的配件。如果遇到顽固污渍,可使用中性洗涤剂轻轻刷洗。不要使用强酸强碱清洁剂,因为这些强腐蚀性的清洁剂可能会损坏制冰机的配件,影响其使用寿命。

第三步是内部清洁。对于带有自清洁功能的制冰机,按照说明书的指示操作即可。对于没有自清洁功能的制冰机,则需要将专用清洗剂或白醋按照一定比例兑水后倒入水箱。然后开机运行一个制冰周期,让清洗剂或白醋溶液在制冰机内部循环,充分清除水垢和细菌。完成这一过程后,用清水多次循环冲洗制冰机内部,确保没有清洗剂或白醋残留。

第四步是干燥检查。清洗完成后,要将制冰机的内外彻底擦干,特别是水箱和管道这些容易积水的部位,保持干燥的环境可以抑制细菌滋生。装回所有配件后,再次通电开机,检查制冰机是否能够正常运行,确保清洗工作没有对机器造成损坏。

据《科普时报》