

你的神助攻让细菌轻松占领厨房

你知道家庭厨房也会出现交叉污染吗？而且还有可能是因为你“讲卫生”的不当操作造成的。近日，北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生所的主任医师马晓晨就来给大家揭秘，细菌是怎样一步步占领你家厨房的。

家庭食物中毒 厨房污染是要因

交叉污染是指食品在加工、运输和贮藏过程中，不同食物之间或者食物和环境之间，或者不同区域之间的微生物、化学物质或其他污染物的传播。

交叉污染是引起食源性疾病的重要原因，据世界卫生组织统计，全球约三分之一的食源性疾病的发生与交叉污染有关。发生在厨房中的微生物交叉污染也是引发家庭食物中毒的重要原因。厨房的交叉污染主要是由于生、熟食品混存混放、工具和容器混用、食材处理操作不当等因素引起的。

马晓晨主任医师以制作沙拉为例，生鸡肉表面携带了一定数量的细菌，当你用砧板处理鸡肉时，细菌便从鸡肉表面转移到砧板、刀具和手上。在不洗手的情况下，使用同一套砧板、刀具加工沙拉，细菌经案板、刀具和手转移到了蔬菜沙拉上，最终就实现了交叉污染。

生熟分开 很多人都做错了

生熟分开，相信这是大家都明白的道理。所谓“生”是指制作食品的原料，如生畜禽肉、蛋、带泥土的蔬菜等；“熟”是指可直接食用的食物，包括熟肉、做熟的菜肴、凉拌菜、沙拉和用于生食的水果、蔬菜等。

防止交叉污染最基本的原则是确保生食不会接触到即食或熟食食品。不过马晓晨表示，生活中很多家庭的生熟分开做得都不彻底，给细菌扩大地盘创造了机会。

砧板两面用不算生熟分开 生熟分开要做到与生食（尤其是动物性来源食材）接触的容器、菜刀、砧板、抹布等与处理熟食的要分开，要有两套，并做到专用和分开存放。特别提醒，如果一块砧板正反面使用是不算生熟分开的！



在哈尔滨国际会展中心举办的第八届中俄博览会上，来自不同国家和地区的各式美食吸引了人们的眼球，与会者的观展感受通过各种美味“延伸”到舌尖味蕾。图为参会人员在煎制高品质雪花牛肉。（资料照片） 新华社记者王松 摄

处理食材顺序别搞混 处理过“生食”的工作台面使用后必须用洗涤剂清洗。使用同一工作台调理不同的食材时，应先调理污染程度较低的食材，如即食食品，再调理污染程度较高的食材，如生鲜肉类、海鲜类等。

处理生食后消毒要到位 保持厨具和手的清洁，处理生肉及其制品后要洗手，要使用肥皂和流动水洗手至少20秒。

冰箱内食物摆放有讲究 在冰箱中，生的禽肉、水产应密封存放，并且放在熟食或即食食物的下面，以避免交叉污染。

做好这些细节 细菌无处藏身

如何才能最大限度地避免细菌大转移？接下来，马晓晨主任医师就来给大家分享几个“一说就懂，一做就错”的小细节。

水龙头直接冲洗生肉易使细菌扩散 很多人看到这一条的时候可能会很疑惑，因为大家平常在处理肉类

之前都有用自来水清洗血污、细菌的习惯，殊不知这样的操作反而会造成严重的交叉污染。

马晓晨解释说，当我们打开水龙头洗肉的时候，即使水开得较小，仍然会有水花溅出来。这些四处飞溅的水花便会将生肉中的致病微生物传播到附近的墙面、台面、水槽、菜刀，甚至是其他食物上面，埋下食品安全隐患。

正确的做法是，在接好清水的盆中洗肉，并且洗完肉后及时清洁水盆，从而减少因洗肉出现交叉污染的风险。

抹布“超期服役”越擦越脏 保持厨房清洁，是防止发生厨房交叉污染的重要措施，我们每天用来清洁台面的抹布却可能会让厨房越擦越脏。

抹布在使用过程中会吸附细菌，并且使用过后很难完全挤干里面的水分，这使得它们成了微生物理想的培养基。因此建议大家定期对抹布进行消毒或更换。

不清洗的调料罐成细菌温床 大家在做清洁时都会擦拭台面、灶台、水池、砧板等地方，但接下来要说的这个



云南省红河哈尼族彝族自治州开远市一家餐馆制作的素炒玉荷花。（资料照片） 新华社发（陶家淇 摄）

地方相信大多数数人都会忽略掉，那就是调料罐。

有国外文献发布的一项关于各种厨房表面发生交叉污染的概率的研究显示，交叉污染率最高的便是调料罐，48%的样品检测出了用于模拟致病微生物的示踪剂。所以在做清洁的时候千万不要忘记对我们每天都要用到的调料罐表面进行清洁，在调料用完时更要趁机对调料罐进行彻底清洗。

文/李洁
人民网（来源：北京青年报）

总是口干或许跟这些药有关

药物是口干症最常见的原因。总是口干难耐，甚至出现口腔灼热、味觉减退等症状，那就快来自查一下，是不是正在服用以下药物。

口干症不仅仅是口干

如果口腔中唾液分泌量减少或消耗量增加，则会出现口干的情况。因唾液分泌减少或成分变化引起的口腔干燥状态或感觉，是常见的口腔自觉症状。它是一种主观感觉的症状，并非一种独立性疾病。

口干症通常会出现口腔干燥、口腔灼热或疼痛、味觉减退或改变等症状。与此同时，有些患者吞咽时常常需要喝水，且吞咽干硬食物困难。还有些患者会出现唾液变黏稠、对酸性或辛辣食物敏感、食欲不振和体重减轻等情况。

超六成口干与药物有关

口干症的病因复杂多样。其中，

药物是口干症最常见的病因。据报道，药物引起的口干燥发病率为10%或更高，64%的口干症与药物有关。如果您出现口干的情况，快来自查是不是正在服用以下药物。

抗抑郁和抗精神病药物 西酞普兰、氟哌啶醇、苯乙肼，它们会发生阿托品样作用，从而造成口干症状。

镇静和抗焦虑药物 阿普唑仑、地西洋、三唑仑。

抗高血压药 可乐定、甲基多巴、利血平、胍乙啶，还有卡托普利、赖诺普利、依那普利等抗高血压药都能造成明显口干症状。它们通过抑制唾液腺的交感神经传递，干扰唾液腺分泌。

抗胆碱药 如阿托品、东莨菪碱、山莨菪碱等药物能使唾液分泌明显减少。

α受体和β受体阻滞剂 酚妥拉明和普萘洛尔分别会选择性阻断α受体和β受体，干扰唾液腺分泌。

肌松药 替扎尼定。

镇痛药 阿片类药物和非甾体类抗炎药。

抗组胺药 阿司咪唑、氯雷他定、溴苯那敏。

其他 大量应用烟碱、醛固酮受体拮抗剂——螺内酯、抗帕金森药——司来吉兰，以及伪麻黄碱等都能抑制唾液分泌，从而导致口干。

试试这六招缓解口干

避免摄入咖啡因、烟草、酒精，以及干燥或难以咀嚼的食物。适当饮水，但应少量多次的啜饮，

不应大量无节制地暴饮。

确保口腔环境卫生，每3个月进行一次口腔清洁，对于佩戴义齿的患者应保持义齿清洁，不应佩戴过夜。

适当增加环境湿度，可在室内应用空气加湿器。

可以尝试通过咀嚼无糖口香糖、木糖醇，口服含片或酸味和苦味食物刺激味觉来刺激唾液腺分泌从而改善症状。

此外，还可尝试使用人工唾液进行唾液替代治疗，但是其作用不可靠、作用持续时间有限、味道难闻且成本很高。

若上述方法仍不能有效改善症状，应及时就医，采用相关药物治疗。

文/赵翎如（北京口腔医院）
人民网（来源：北京青年报）