

14版

身体:长这些皱纹是身体在呼救

15版

味道:变废为宝熬制香喷喷的虾油

每期一招

酒店的碗筷烫烫就能消毒?

真相很吓人!原来根本没多大用,都是自我安慰

看生活家
look life

通常大家外出就餐时,都会习惯性地打开水倒入碗中,清洗一遍碗筷、杯碟,才会放心使用。不瞒你说,小编也有这样的习惯,即使是到了星级饭店,还会像患了强迫症一样,只有用热水烫了碗碟才安心。那么,饭前用开水烫碗筷究竟能不能消毒呢?为此,有记者做了实验——

1 实验

测试样品:

某水饺店的餐具和某快捷酒店的塑胶拖鞋

测试过程:

1、用ATP荧光检测仪试纸对样品最容易受到污染的部位进行取样;

2、取样完毕放入检测仪中进行数据分析;

3、经过检测分析,餐具表面细菌数值为41RLU,塑胶拖鞋表面细菌数值为246RLU;

4、用100℃开水对样品进行淋烫,再用拭子对样品同样部位取样;

5、测试结果显示餐具表面细菌数值为40RLU,塑胶拖鞋表面细菌数值为241RLU。

实验结果:

经过对比发现,无论是餐具还是拖鞋,在开水淋烫后,细菌数值下降才不到3%,效果非常微弱。原来,饭前用开水淋烫碗筷没多大用,都是自我安慰!

专家表示,高温消毒要真正达到效果必须具备两个条件,一个是温度,另一个是时间。引起胃肠道疾病的细菌多数要经100℃高温作用1-3分钟或80℃加热10分钟才能死亡,如果加热温度仅为56℃,即使加热30分钟后,这些细菌仍可存活。另外,某些细菌对高热有更强的抵抗力。因此,吃饭前用开水烫碗,因作用温度和作用时间不足,只能杀死极少数微生物,并不能保证杀死大多数致病性微生物。

2 三招辨别不合格餐具

还有个问题:外出就餐时,如何辨别不合格消毒餐具?

一看:看外面的塑封膜是否干净,如果膜上杂质很多,则有可能是废塑料重复使用,还要看生产信息(厂址、联系电话、产品保质期等)是否齐全。

二闻:打开塑封后,闻闻是否有刺鼻气味,如果是用洗衣粉等清洁液清洗的,会有较强的气味残留,如果油脂残留也会有不良气味。

三摸:用手摸一下餐具,如果有水、湿的情况,则可能是油污没洗干净。

3 洗碗底才是真干净

日常洗碗时,有些人只注意洗碗内,不注意洗刷碗底,结果碗叠碗时,这个碗的底放在另一只碗上,碗底的脏物和细菌,正好带到另一只碗内,给病菌留下繁殖的温床,因此大家再洗碗筷的时候要格外注意,让碗筷上不再存在致病细菌。



据《现代快报》、39健康网、安徽卫视等

洁家有道

换季衣物保养法(上)

A.秋冬衣物:穿之前先晾晒

秋冬衣物在穿之前最好能悬挂在通风的地方晒太阳,再轻轻拍打,以防存放时间较长而导致霉变。有些人对樟脑丸过敏,晒晒衣服也有助祛除衣物上残留的樟脑味。

B.夏季衣物:全部洗一遍

夏天穿过的衣服沾上汗水和灰尘,容易形成斑点,所以即使衣服看起来很干净,收藏前也一定要全部清洗一遍。

C.衣服质料决定应该挂或叠

1、适合悬挂的衣服:西装、套装、易皱的衬衫;亚麻、全棉等质料的衣服最好也能悬挂收纳。

2、适合折叠的衣服:所有针织衣物。

3、普通的T恤、运动服、休闲裤或牛仔褲,可以用卷寿司的方法卷起来收纳,既省空间又容易拿取。

D.这些原则帮你“断舍离”

1、两年以上不曾再穿戴的;2、尺寸不合适,和目前年龄、造型不搭配或穿起来不好看的;3、有污点且洗不干净,发霉或被虫蛀咬过的;4、穿了不舒服、伤脚的鞋子及磨损的袜子;5、衣服如果没有破损,不妨送给适合的亲友,也可以捐赠到慈善机构。

据《人民日报》

吃饭常咬舌头是想吃肉了?

医生说,这是疾病前兆!

吃饭时咬了舌头,一些老人会说,这是想吃肉了。但医生提醒:隔三差五咬到舌头,恐是疾病征兆。值得我们高度警惕!

空军总医院神经内科主任医师石进说,吃饭时,偶尔咬到舌头,可能是注意力不集中,走神了。也就是说,偶尔咬到舌头是正常现象。可有的人经常说着话,冷不丁地就咬了一口,或者每隔两三天、四五天就会咬到一次。那么,这又

是什么原因呢?

石进说,舌头的运动是由神经系统控制的,任何一个环节出问题,舌头的运动都会受到影响。一种就是舌头的运动出了问题;第二种情况是舌头和口腔的感觉障碍,它没有感觉了;第三种情况就是咀嚼和舌头的运动失调了,所以它经常会被咬着。背后隐藏的问题可能是中风、脑梗死,甚至脑出血、颅内长东西、肿瘤等。

专家补充说,常咬着舌头

还有可能是牙齿的咬合关系不好等。

此外,中医也把舌头视为人体的一个主要的表达器官,舌头可以反映五脏六腑的一些疾病变化。比如说脾肾虚者,我们一看舌苔边上有些齿痕,舌体胖大,在这种容易咬舌头的现象背后,实质就是心火上亢,肝火上升,但在这种情况下,一定要结合人体的全身状态来进行辨证治疗。

据央视财经

烹调中产生的泡沫该不该撇掉?



煮粥或煮面的泡沫:放心用

米、面煮制时,其中的蛋白质会溶到水中起表面活性剂的作用。此外,米、面中的淀粉也会溶到水中,增加水的黏度。汤的黏度越高,泡沫越多。这些泡沫可以放心食用。

炖肉的泡沫:去血沫留白沫

煮肉时的泡沫稍微复杂些。肉中的脂肪以及其他成分

泡茶的泡沫:超宝贵

泡茶时产生泡沫的物质叫做“茶皂素”,是皂苷的一种。科学研究称,它能抗菌,还能抑制脂肪吸收,喝茶时完全不必把这层泡沫去掉。

打豆浆的泡沫:造假高手

这时的泡沫主要是拜皂苷所赐。它本身没问题,但其存在会让豆浆在未被加热到沸腾时

就满锅泡沫,造成沸腾的假象,而我们都还没煮熟的豆浆是不能喝的。建议加一点油来消泡,或者小火加热等泡沫消失,耐心地将豆浆煮沸。

咖啡的泡沫:可尽情享受

细微的咖啡颗粒本身就能产生泡沫,而卡布其诺的泡沫则是牛奶产生的。不管是咖啡本身还是牛奶产生的泡沫,均不损害健康,可尽情享受。

榨果蔬汁的泡沫:不必计较

榨果蔬汁时的泡沫跟咖啡中的泡沫一样,有多种物质可能产生,它们也都是果蔬汁中的营养成分,并不影响健康。

——美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士云无心 据今日头条

生活风向标

菜价指数

蔬菜	单价
白菜	0.62元/斤
茄子	1.12元/斤
萝卜	1.03元/斤
洋葱	2.40元/斤
红薯	2.40元/斤
毛芋头	5.60元/斤
山药	5.00元/斤
藕	7.00元/斤

粮油副食指数

品名	单价
小米	5.98元/斤
红枣(干)	17.40元/斤
花生油	13.49元/斤
鲜猪肉	12.55元/斤
鸡蛋	3.76元/斤
羊肉	30.30元/斤
牛肉	27.40元/斤

△以上指数均据济南市物价局官网10月15日数据

应季水果指数

品名	单价
梨	2.40元/斤
柿子	1.80元/斤
冬枣	4.30元/斤
富士苹果	4.40元/斤
柚子	4.20元/斤
桂圆	13.00元/斤
石榴	4.00元/斤
橘子	2.30元/斤

△据济南堤口果品批发市场官网10月15日数据

下周六霜降

御寒清热吃点白萝卜

2015年霜降是:

10月24日1:46:41,农历九月十二,星期六。

今年霜降时节的特点是外寒内热。在这段时间人的手脚易凉,后背易冷,是气血遇寒循环不畅所致,但心里有燥热的感觉。这是“秋行夏令”的结果。面对这种气候,阴天时要适当地增加外衣,艳阳天适当减外衣,不要被寒气所伤,也不要热伤风。对内要清郁热。郁火是阳气太过部分,属于体内邪气。邪气太盛进入脏腑,百病开始横生。

这段时间的饮食尽量吃些生的白萝卜块。生吃白萝卜一是下气,解腹胀之围;二可入肺,加强肺的“肃降”功能,既能止咳,又能促大肠运动,“肺与大肠相表里”。能吃甜食的人可以吃些白梨,老弱病者可以吃些白木耳。

综文

e洁洗 首家互联网专业干洗公司

微信(电话)一键下单 30分钟免费上门服务

首次关注即送30元洗衣券

中央工厂智能洗涤 社区管家72小时送取 400-111-4006 Cui