

# 夏季高温应遵循“五个基本原则”保障食品安全

国家卫生健康委6月21日举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。会上,国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平指出,在夏天,预防食源性疾病,最主要的做法是要遵循食品安全的五个基本原则,也就是要保持清洁、生熟分开、烧熟煮透,保证食品安全的温度,同时使用安全的水和原材料。具体来说要做到以下几点:

第一,选用新鲜的食材,清洗之后要及时加工,尽量做到即买即做,即做即食,保持新鲜。同时在加工的时候,一定要做到烧熟煮透。平时做饭的时候,对于一些鸡鸭鱼肉这类食品,我们都有这方面的意识,把它烧熟煮透。对于一些菜豆、自制的豆浆,也一定要煮

熟了再食用。

第二,要妥善储存和处理食品。对于一些没有用完的食材,或者剩饭菜,最好及时放到冰箱里冷藏和冷冻,放的时候也要保证生熟分开,保证食品之间有一定的间隙,这样做的目的就是为了避免出现交叉污染。家庭里的冰箱,大家都知道,冷藏室都分几层,所以建议食品要进行分层,按类别进行冷藏。上层一般都放一些即食类的熟食、奶,下层放一些需要热加工的鲜肉、生鱼之类。有的家庭有个习惯,一次性买大量的食物放到冰箱里,吃的时候拿出来,其实这并不是可取的一种做法。冰箱不是食品的保险箱。冰箱低温冷藏是可以抑制一些细菌的生长,但是有些细菌

不怕冷,也不怕冻。比如说单增李斯特菌,它在0摄氏度的时候可以照样生长繁殖,如果冰箱里存在这种细菌,它可以生长,同时也可以污染其他的食品。所以并不建议大家一次性买很多食品放到冰箱里面。另外,从冰箱里拿出来剩饭剩菜来食用时,一定要充分加热再食用,这样更安全。专家提醒,在日常生活中,既要充分利用冰箱在保障食品安全中的作用,同时也要认识到,冰箱并不是食品的保险箱。

第三,要不采、不买、不食野生蘑菇,这其实是预防毒蘑菇中毒最安全、最有效的做法。夏季气候,野生蘑菇是很容易生长的,这也是导致夏季野生毒蘑菇中毒最常发、最

高发季节的原因。毒蘑菇中毒,最主要的原因其实是有些采食者过于盲目自信,总认为自己采到的是能吃的蘑菇。所以这里要特别提醒,一定不要有侥幸心理,一定不要采食野生的蘑菇。通过这些做法,在很大程度上可以保障食品安全,来预防食源性疾病的发生。当然,万一出现食物中毒的症状,比如出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻,甚至吃了蘑菇之后出现一些幻觉,这些症状出现之后,大家一定要立即停止食用这些可疑的食品,并尽快进行救治。在家里,可以先采取一些紧急催吐的自救方法,然后尽快到医院去进行专业救治,避免出现一些后发的其他更严重的问题。

(据中国新闻网)

## 工会送清凉 防暑保安康

6月18日,安徽金冠玻璃有限责任公司工会组织志愿者给生产一线职工送去防暑降温物品。连日来,淮北市各级工会深入企业、基层、一线开展送清凉活动,帮助职工了解高温防暑知识,提高一线职工自我防护能力,确保职工平安度夏。

张锋 摄



## 夏日膳食宜清淡 注意减少盐油糖

夏日炎炎,膳食如何保持适度清淡,防范油、盐、糖摄入过量带来的健康损害?

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克,烹调油摄入量不超过25克,添加糖摄入量不超过50克。建议更多人使用定量的盐勺、带刻度的控油壶,并学会阅读营养标签,尽量选择低钠、少油、低糖的食品。

于康建议,做饭时尽量少放盐、酱油,也尽量少吃咸菜、榨菜、加工肉等含盐较高的食品。食用油应注意经常变换品种,烹调时尽量用凉拌、蒸、煮、炖、余等方式,少油炸、油煎。不喝或少喝含糖的饮料,尽量用白开水或淡茶水替代。

据介绍,盐分摄入过多可能导致高血压、肥胖症、骨质疏松发病风险增高;油脂摄

入过多可能造成血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等风险提升;糖摄入过多则是导致超重肥胖、龋齿等风险因素。

根据国家卫生健康委近日印发的《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,养成健康生活方式与行为,膳食要清淡,要少盐、少油、少糖。

(董瑞丰)

## 常吃鱼

## 情绪更稳定

经常吃鱼可以摄入更多的欧米伽3脂肪酸,既有助保护心脑血管,又能让人的情绪相对更稳定,更少出现冲动和攻击行为。

过去已有研究表明,大脑中存在攻击性和暴力行为的基础,与营养不良有一定关系。为了进一步弄清欧米伽3脂肪酸对情绪的影响,美国宾夕法尼亚大学神经犯罪学家阿德里安·雷恩博士及其小组针对涉及3918名参试者的29项随机对照试验展开了荟萃分析研究。研究人员将参试者随机分为试验组和对照组:试验组每周吃两次鱼(或补充一定剂量的鱼油),对照组保持平常饮食。在为期16周的跟踪观察中,研究人员记录了所有参试者的攻击行为变化情况。综合分析结果显示,与对照组相比,试验组参试者的被动攻击行为(响应挑衅的行为)和主动攻击行为(有计划行为)都减少了大约30%。在调整了年龄、性别、诊断、治疗持续时间和剂量等因素后,这一结果依然成立。

雷恩博士表示,尽管欧米伽3脂肪酸(经常吃鱼或适量补充鱼油)不是彻底解决社会暴力问题的灵丹妙药,但新研究结果表明,每周吃一两次鱼就能帮助稳定情绪、减少冲动攻击行为。该研究已发表在美国《攻击与暴力行为》杂志上。

(陈林烽)

## 【健康新知】

# 极端天气下如何保护好自己

高温不断、暴雨如注,夏天的天气往往格外剧烈。气候变化背景下,极端天气也更加频繁。

据国家气候中心预测,今年夏季我国气候状况总体偏差,涝重于旱,东部季风区降水总体偏多,区域性和阶段性洪涝灾害明显,极端天气气候事件偏多,局地发生极端性强降水的可能性较大。

极端天气频发,我们应该如何保护好自己?

### 看懂暴雨预警信号 谨慎安排出行

我国暴雨预警信号分为蓝、黄、橙、红四级。发布蓝色预警信号,意味着12小时内降雨量将达50毫米以上,或者已达50毫米以上且降雨可能持续;发布红色预警,则表示3小时内降雨量将达100毫米以上,或者已达100毫米

以上且降雨可能持续。

但我国地域辽阔,气候复杂多样,同样在夏季出现的50毫米降雨,给沿海地区带来的是清凉,但给西北地区就可能带来灾害。各地气象部门遵循属地化原则,结合本地气象灾害特点,发布本地预警信号,因此公众需要重点关注所在地气象台发布的预警信息。

那收到预警信号应该怎么办?气象灾害预警大致可以分成两种情况。蓝色、黄色预警信号为“提前警告”——虽然目前还比较平静,但危险可能就在眼前,此时不能掉以轻心。比如遇到暴雨黄色预警信号,就应该考虑是否取消出行计划,随时关注天气变化。

橙色、红色预警信号一般都是在恶劣天气“进行时”发出的警告——恶劣天气已经发生,并且可能会进一步升级。遇到橙、红两色预警信号,则应非必要不外出,尽量留在安全地带。

### 强对流多发 针对三个层级做应对

白天突然变黑夜,大风冰雹齐上阵。春夏季尤其是午后时段,是强对流天气高发期。尤

其是今年以来,强对流过程比较剧烈,致多地不同程度受灾。

强对流可能带来雷电、冰雹、暴雨、大风等一种或多种天气过程。专家介绍,在各类降雨的云中,强对流的积雨云由于空气垂直运动强烈,能形成更密集的大雨滴,且密集大雨滴对光线的削弱还会导致“黑昼”现象。

强对流影响快、强度强、致灾性强,发生时经常让大家感到猝不及防。

专家提醒,公众关注强对流天气时,可针对三个不同层级做相应准备。

在气象部门发出可能性预报阶段,可增加对天气预报的关注力度和频次;发出预警后,应考虑减少出门、加固基础设施等;当强对流天气已经来临,要尽快转移到安全地带,躲在坚固的建筑物内。

### 局地高温日数多、强度强 避免中暑

随着全球气候变暖加剧,近年我国高温天气呈首发日期提前、发生频次增加、累计日数增多、影响范围变广、综合强度增强的特点。

今年我国高温天气有明显的阶段性变化特征,6月主要是华北、黄淮等地高温日数多、强度高,预计盛夏(7月至8月)则主要在江南、华南等地。

高温天气会增加人们中暑的风险,严重时可能导致热射病。夏季外出尽量选择早晨,避免在中午高温时段出行。出行要采取必要防护措施,如打遮阳伞、涂抹防晒霜等,并带上充足的水和防暑药品。

若发生中暑,要立即让人脱离高温高湿环境,进行降温补水。专家提醒,大量酒精擦浴、掐人中或降暑“土办法”并不可行,处理不当反而会加重病情。一旦中暑患者出现神志不清、昏迷等情况,需将其尽快送至医疗机构就诊。

高温天气还容易导致火灾事故发生,公众在使用电器设备过程中要注意通风、散热,防止因元器件受潮腐蚀或温度过高引发火灾;相关企业要加强易燃易爆危险品储罐、仓库、露天存放场所安全管理,采取降温等针对性措施,防止因长期高温、压力升高导致储罐、管道等破裂泄漏引发爆炸着火等事故。(据《北京青年报》)



应急科普  
知识窗