

春节饮食要注意

空腹饮酒有害 按时就餐莫贪玩

春节临近,亲朋好友、同事熟人会聚在一起吃饭,喝酒似乎成了必不可少的程序。另外,过年家家基本都是大鱼大肉,那么,春节饮食有哪些需要注意的问题?

近日,120北京急救中心官方微信发文表示,尽管大家都知道“喝酒伤身”,特别是喝得酩酊大醉,对人体肝、胃、脑等部位的损害更是不容忽视,但每年春节前后,还是会有众多因喝酒过量引起的肝胃不适患者拨打120急救电话。120急救指挥中心提醒大家,目前正处疫情防控期间,一定要少聚餐、用公筷,在春节期间要适量喝酒、量力而行。

另外,空腹饮酒,特别是高浓度的酒,对口腔、食道、胃都有害。人体在空腹时,因胃里没有食物,酒精便会直接刺激胃壁而引起胃炎,重者可能导致吐血,时间长了还会引起胃溃疡。因此,在饮酒前,最好先吃些东西,或者同时摄入其它食品,慢慢地边吃边

饮。这样可使酒精浓度降低,并且能延长酒在胃内停留的时间,酒受到胃酸的干扰,吸收缓慢,不易醉酒。

春节饮食方面,120急救指挥中心提醒大家注意以下几点:

清淡少油腻,搭配要合理。过分“充足”的营



养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。节假日活动量比上班时要少,因此最好注意调整一下自己的饮食,应该比平时更清淡些,多吃点蔬菜,减少脂肪的堆积。水果不可少。节日饮食杂乱,更容易使人上火、便秘,多吃些水果,既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效,还能调节

改善人体的代谢机能,预防各种疾病,增进身体健康。

主食不可忘。春节期间,人们大都习惯于多吃菜,少吃甚至不吃主食,这是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒物的生成,还为人提供膳食纤维。

宁可少吃一口,不让胃肠难受。聚餐家宴常常是很丰盛的,丰盛的菜肴往往使人食欲旺盛而容易“吃撑”,造成胃肠的不适甚至消化系统疾病的发生,最好的预防方法就是自我节制。

按时就餐莫贪玩,保证饮食规律。节假日期间的饮食要注意按时按点,不要打乱正常的饮食规律,使胃肠不适应而造成消化功能的紊乱。

来源:人民网

春节将至,排查一下冰箱里的“小隐患”

过年期间,很多家庭都有储存肉、蛋、奶、菜等食物的习惯,剩菜剩饭一般都会放到冰箱里。

家庭冰箱的冷藏温度一般设定在4℃左右。对于很多能在低温下生存繁殖的细菌来说,这个温度再合适不过了。冰箱的冷冻室温度虽然在零下,也并不意味着就没有细菌,有些细菌只是休眠,一旦解冻,可能会复活。

冰箱里的食源性致病微生物主要是由食物等“带”进去的,代表性的有单核细胞增生李斯特菌、沙门氏菌、志贺菌和耶尔森菌等。今天我们就以前两种冰箱里的“有害菌”为例,教大家如何远

离食源性疾病。

单增李斯特菌

单增李斯特菌全称单核细胞增生李斯特菌,广泛分布于自然界。常见的污染食品为肉及肉制品、奶及奶制品、水产制品等。它可通过不洁食物传播,经消化道感染。

单增李斯特菌一般导致肠道感染,通常潜伏期为8至48小时。患者会出现发热、肌肉酸痛、恶心、呕吐等症状,几天即可痊愈。它也能入侵神经系统和循环系统,潜伏期长达2至12周,引起严

重的脑膜炎和败血症,发病率虽低,病死率却较高。

免疫系统未发育完全的新生儿、孕妇、慢性病患者、老年人容易被它击倒。其中,孕妇感染李斯特菌后,其本人只会表现出轻微感冒症状,但却能引起胎儿感染,甚至流产等严重后果。

温馨提示:

单增李斯特菌的生命力非常顽强,在0℃至45℃都能生存,尤其在冰箱的冷藏温度下仍可以生长繁殖。因此,冰箱里的剩菜、熟食再次食用前应当彻底加热。

单增李斯特菌一般不耐高

温,食物的中心温度达70℃以上,持续5分钟一般都可以杀死李斯特菌等常见食源性致病菌,家庭中一般的热处理烹调方式都可有效杀灭该菌。

沙门氏菌

广泛分布于自然界,常常寄居在人和动物体内,特别是家禽、家畜及宠物的肠道中。主要污染的食品有:肉和肉制品、蛋和蛋制品、奶和奶制品等。由于沙门氏菌不分解蛋白质,食物被其污染后表面看起来似乎并没有变化,因此,食用肉蛋奶等食品前应彻底

加热。

沙门氏菌感染最常见的症状是胃肠炎,如呕吐、腹泻、腹痛,常见潜伏期为12至36小时,病程一般为2至3天,重者可引起脱水、休克,部分病人可发展为败血症,多见于儿童和免疫力低下的人群。

温馨提示:

沙门氏菌不耐高温,食物的中心温度达70℃以上,持续5分钟一般就可以杀死沙门氏菌等常见食源性致病菌。家庭中一般的热处理烹调方式都可有效杀灭该菌。

来源:健康中国



如何置办年货 这些提示快来看一看

生产许可证号等规范标注内容,进口食品必须标注中文标识。

如何选购果蔬

果蔬常温储藏过久易造成营养流失、萎蔫失水,甚至腐烂变质,因此可选择多品种、少量分次购买。一个三口之家每天的蔬菜购买量应在1至1.5公斤,并分配在一日三餐中;每周的水果购买量应在4至5公斤,同时应经常更新购买种类,每周果蔬的种类应在10种以上。

同时,要按照果蔬特性选择适当的储存方式。如大白菜、圆白菜、洋葱、土豆、甘薯等可以在室温阴凉处储藏一周以上;苹果、梨、橙子等可在室温存放1周以上;猕猴桃、葡萄等则适合冷藏;香蕉、芒果、木瓜等热带水果宜在十几度的温度下储存。

如何选购坚果及炒货制品

瓜子、花生、开心果、核桃、巴旦木……这些坚果炒货被称为年货界的“中流砥柱”,它们水分含量低,可在室温条件下长时间储藏,但应注意防潮,防止受潮后发

霉。

这些食品油脂含量高,较易发生氧化酸败,一旦发现有啥哈味,说明产品已经变质,不可食用。儿童食用坚果时不可嬉笑打闹,避免发生坚果卡住气管的情况。

如何选购海鲜、肉类等冷链食品

海鲜、肉类等冷链食品储藏极为重要。若生的肉类、鱼类和海鲜储藏不当,不仅会导致新鲜度下降,还可能导致病菌滋生,进而引发疾病。因此,购买后24小时内要烹调的,可放入0℃至4℃的冷藏室储藏;不急于烹饪的,应分装在保鲜袋中及时冷冻储藏。熟的肉类、鱼类不能放在室温下,应及时冷藏;超过两三天不食用者需冷冻储藏。同时,食物储藏要注意生熟分区。

疫情期间,不购买来源信息不明的冷链食品,购买进口冷链食品后,应及时消杀。

如何选购腌腊肉制品

腌腊肉制品也是众多家庭春节常备

的年货。大部分腌腊肉制品需要烹饪后才能食用,腌腊肉制品脂肪含量偏高,蛋白质含量丰富,且加工过程处于暴露环境。因此,要注意其腐败风险,购买后应放置于通风、阴凉、干燥的环境下,尽量低温贮存。

腌腊肉制品盐分含量高,脂肪氧化产物较多,应做到少吃不贪口。

来源:人民网



过个舒心年 这份春节消费指南请收好

春节将至,保健食品成了走亲访友、拜见长辈的优选礼品。在“养生”“保健”类产品消费中,市场监管部门提醒民众特别是老年群体,要牢记“保健品不能代替药物治疗”,防范保健品夸大和虚假宣传。要警惕被一些经营者以“感恩答谢”“回馈老客户”等名义,用一些“小恩小惠”,诱导购买假冒伪劣保健品。谨防落入“免费”“专家”“亲情”“海淘”四种陷阱,花了冤枉钱又伤了健康。买保健食品要做到“一查、二看、三对号”——

一查:检查保健食品包装上是否有保健食品标志及保健食品批准文号。无论是购买国产保健食品还是进口保健食品,都应认准“小蓝帽”标识,并认真核对产品批号和功能声称是否存在虚假、套用等问题。

二看:看清保健食品包装上是否注明生产企业名称、地址、生产许可证号、生产日期、有效期等,生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网站查询确认其合法性。

三对号:根据自身情况和注册备案产品的保健功能进行选择,切不可偏听偏信、盲目使用和滥用。

消费者也可以登录国家市场监督管理总局网站,查询在我国注册或者备案的保健食品,以辨别其真伪。同时,购买保健食品或接受相关服务,请选择正规商家,通过正规途径购买,并妥善保留购买小票、产品发票、在线交易记录等重要凭证。对所购买的保健食品质量安全存疑的,可向当地市场监管部门咨询举报。

来源:人民网

安全收取快递 这些细节要牢记

目前,国内多地出现新冠肺炎确诊病例,疫情防控形势严峻复杂。春节将至,正值收发快递的高峰期,该如何科学收取快递呢?近日,人民网记者就此采访了中南大学湘雅三医院感染控制中心副主任周鹏程。

周鹏程提示,收取快递时要做

好消毒和个人防护:

1.收取快递时,应准备好消毒用品,佩戴口罩,可以戴手套。

2.尽量将快递放至固定地点无接触交接。如果需要当面签收的快递,要与派送人员保持在1米以上的距离。

3.尽可能在户外通风处进行拆

件,可用含氯消毒剂或医用酒精对外包装进行喷洒或擦拭消毒,作用一段时间后,再开启外包装。同时,应对内包装表面及物品本身进行消毒,不能消毒的物品需放置至少3天以上再使用。喷洒酒精的时候一定要注意安全,防止引起火灾。

4.拆除的快递包装物应按生活垃圾分类要求及时妥善处理,不宜带回家中。

5.处理完包裹后,及时摘下手套,注意手部清洁,按照“六步洗手法”认真揉搓双手,避免用不清洁的手触碰口、眼和鼻。

来源:人民网

心脏到底有多重要?它就像一台机器的发动机,想要好好工作就必须提高引擎。人体各个器官的正常运行,需要血液循环提供营养和氧气,而这些都得依赖于心脏的催动。心脏不停,生命不止,心脏不好了,人体自然也就不灵便了。

警惕这些“伤心”行为

暴饮暴食:规律的三餐、荤素搭配才能给人体输送所需要的养分,这样心脏自然也会受益。如果经常不吃早餐、饮食过于油腻和重口味,不仅对肠胃是一种负担,心脏同样也会受害。

不爱运动:心脏虽然一直都在工作,但是它也需要“锻炼”。一个人如果长期不运动,即使没有产生肥胖,身体各项机能包括心脏的免疫力也会有所下降,容易滋生各种疾病。

吸烟酗酒:这两种不健康的行为对人体的伤害很大,烟草中的有毒物质和酒精会刺激心脏和血管,长期发展下去就可能诱发各种心血管疾病。

负面情绪:竞争激烈、工作压力大,常滋生负面情绪,此时交感神经系统受到刺激,血管收缩、心跳加速,时间久了容易引发高血压和心悸等问题。

熬夜失眠:有些人因为加班熬夜,还有些人喜欢通宵玩手机、打游戏,以至于睡眠不足。有研究显示,经常熬夜失眠的人,发生心血管病的概率比作息正常的人高出一倍之多。

“护心秘籍”了解一下

春节将至,如何在开心过年的时候又保护好心脏,避免发生意外事件呢?

首先,节假日不要太劳累。节日前后,置办年货、操办饭菜忙得不亦乐乎,特别是空巢老人在这段时间会格外兴奋与繁忙,容易出现血压升高、头晕、胸闷、睡不好等情况。而这些,有可能就是“假日心脏病综合征”的前兆。

年轻人在节假日前调休,连续加班,往往休息不好,更多人在假期作息不规律,晚上三四点才睡,甚至整夜不休息,生物钟完全紊乱,这样更容易引起心脏病。

所以,建议老年人过节假日不要太劳累,也不要太激动,适当控制一下情绪;年轻人要合理安排好工作与休闲,减少熬夜,保证睡眠质量。

其次,建立科学合理的生活观。现代社会生活节奏快,许多人平素缺乏锻炼,身体多少都有点“虚”。节假日期间,亲朋好友见面容易暴饮暴食、饮酒过量,导致身体负荷过重,很容易被“压垮”。建议大家平时坚持锻炼身体,增强身体素质,建立良好的生活习惯,不要等到身体出了问题,才想到去锻炼。

最后,避免饮酒,千万不可贪杯。饮酒不利于健康,建议大家尽量不要喝酒,以免造成不良后果。

来源:健康中国

教你给宝宝选购安全放心的服装 迎新新年穿新衣

迎新年,穿新衣。虎年春节马上就要到了,很多家长开始为宝宝购置新衣。那么,应该如何科学选购宝宝衣服?对此,上海疾控推荐“一闻二看三注意”法则。

一闻。在选购婴幼儿服装时,如果衣服上有浓郁的刺激性气味、霉味或者较大的香味,家长们要果断放弃购买。

二看。包括看标识和看款式。

看标识。要查看使用说明及产品标识等是否齐全,包括生产厂商信息、产品信息、安全警示语、适用标准等;在安全类别方面,要看婴幼儿纺织产品应符合安全类别中的A类要求,且使用说明上必须标有“婴幼儿用品”字样;在面料成分方面,选购宝宝贴身衣物最好选择纯棉面料,柔软性、透气性和吸湿性比较好。

看款式。包括尽量选择款式简单、颈部相对宽松、袖口松紧度适宜并且方便穿脱的衣服;慎买有绳带的衣服。宝宝服装绳带过长,可能会导致绊倒、被外物夹住拖拽、缠绕脖子造成窒息等伤害事件的发生;尽量购买附件较少的服装。选购时,检查纽扣、拉链齿等附件的牢固程度以及边缘是否光滑,避免附件散落被婴幼儿误吞以及锐利尖端或边缘刮伤婴幼儿,贴身衣物的耐久性标签不应与身体直接接触,避免摩擦宝宝皮肤;婴幼儿贴身衣物尽量选择浅色系、不带印花图案,以免涂层和染料中隐藏有害化学物质,给宝宝带来过敏等健康隐患。

三注意。挑选好衣服后,还应注意及时索取凭证、先清洗再穿着、定期检查衣服等事项。

索取凭证。购买衣服时,建议向经营者索取发票,可以作为日后维权的重要依据。

先清洗。新买的衣服一定要先清洗,并且在阳光下晾晒后再给宝宝穿,这样可以最大限度去除生产过程中残留在衣服上的化学成分。

定期检查。每次给宝宝穿衣服时检查纽扣等附件是否松动或散线,确保钉牢后再给宝宝穿戴,以免误吞。

来源:人民网

