

這樣洗碗,細菌增加70倍

家里每次洗完碗都會擦在一起,第二天再從櫃子里拿出來使用,聽說這樣的習慣不好,可能會導致碗碟的二次污染,這種說法是真的嗎?一起來看看吧!

實驗證明
有試驗員做了一組試驗,該試驗設置了兩組對比。試驗員首先給餐具進行了消毒,在餐具表面塗上了無菌肉湯,之後將餐具分為兩組,其中一種碗盤清洗後直接擦起來放到了碗櫃中儲存,另一組洗後立著放於置物架上,並放於通風處。

三天後對比顯示,立著餐具的菌落總數為8000cfu/套,符合相關衛生標準,而擦著放的細菌數量是56000cfu/套,為立著放的70倍。

擦著放的碗碟,上面有這麼多的細菌,會對我們的身體造成哪些健康的風險呢?

其實廚房是我們的衛生死角,碗盤如果放得不合適或有一些不注意,可能會有一些細菌,病毒滋生,對我們身體的影響很大。

短期內急性影響:比如一些致病菌,最常見的致病性的大腸桿菌、沙門氏菌,比如諾如病毒、輪狀病毒,這些都可能造成我們急性胃腸炎,上吐下瀉甚至還會脫水、休克,危及生命。

長期影響:長期攝入的霉菌里可能含黃黴毒素這樣的一類致癌物,長期接觸可能會致癌,甚至有研究表明黃黴毒素跟肝癌、胃

癌、食道癌都有一定的關係。

另外碗碟也是幽門螺桿菌傳播的媒介,幽門螺桿菌感染跟很多的胃病、胃潰瘍甚至胃癌都有一定的關係。

所以廚房里的健康問題一定要引起重視,一定要做好餐具的消毒,包括在存放的時候也要注意消毒,防止細菌或病毒的滋生。

碗盤如何正確存放

細菌滋生需要幾個必要的條件:



物殘渣也不容易滋生細菌。

第一:需要營養物質

第二:適宜的溫度

第三:一定要有水分

我們的碗碟或碗盤不管怎么洗都不可能洗特別乾淨,哪怕殘留一點點食物殘渣,都可以作為細菌的營養物質。如果擦著放,積了很多水,房間溫度又適宜,細菌就會瘋長。

立起來以後水分容易瀝干,即使有一點食

碗這看似很簡單的活兒,里邊包含了不少“技術”含量,很多人其實都“洗錯”了!還有些壞的洗碗習慣,不僅不能把碗筷真正洗乾淨,反而滋生出很多細菌。

1. 用水泡碗,等空閑了再去洗

剛吃完飯,不少人就想着歇一會兒再洗碗,其實這不是一個好習慣。碗筷泡久了會滋養細菌,有異味。特別是盛粥的碗,如果不立即清洗,風乾以後就變得難以清洗。若能在沒有風乾之前清洗,可能只需用水輕輕一沖就乾淨了,簡單而快捷。

2. 擦碗布不消毒不更換

用擦碗布擦也是一個健康隱患,擦碗布一定要定期更換,一定要消毒。

因為擦碗布我們做過研究,它的細菌數量非常高,所以一定要高溫消毒,而且一個月左右一定要換一個擦碗布,並且擦碗布一定要專門用來擦碗才行。

3. 洗滌劑直接塗碗上

有的人覺得“洗滌劑直接抹在碗上,去油污效果更強”,但這樣不僅浪費大量水源,濫用的洗滌劑也會造成水污染。一旦沖洗不乾淨,人體攝入洗滌劑後會引發腹瀉等腸胃不適。

建議:將幾滴洗滌劑滴到半碗水中,用洗碗布蘸著稀釋後的水來刷碗,沖洗後放在另一個漏籃中,最後用清水沖乾淨並控干。

身體出現這5個高危迹象,說明你真的累過頭了

成年人的生活往往充斥着一個“累”字。

早上睡眠惺忪地擠進人滿為患的地鐵,到了公司面對各種艱巨的任務,回到家馬不停蹄地做家務、輔導孩子作業,終於把一切事情做完,又該睡了——畢竟明天還得早起上班。

日復一日的疲憊彷彿成爲了常態,但你的身體卻是最誠實的朋友,出現哪些症狀是身體給你的“警報”信號呢?

一起看看:身體是如何給我們提示的:

偶爾覺得勞累是正常現象,但長期過度勞累則真是一種病。世界衛生組織(WHO)在2019年已將過度勞累確認為一種慢性疾病。其定義爲“長期面對工作壓力卻未能成功化解壓力導致的慢性疲勞綜合症”。

如果你有下面這些症狀,那就要注意可能是累過頭了。

1. 注意力不集中,反應遲鈍:

開會時一不小心就跑神,明明前一秒還記得自己要干啥,後一秒就突然忘記了……這些情況都可能與睡眠不足有關。

認知神經科學家認爲大腦是由多個大規模網絡組成的。我們大腦的“額頂網絡”與“突顯網絡”,分別負責注意、工作記憶等基礎認知功能,同時參與對外界新異刺激的捕捉,並負責整合身體內外部的感知覺信息。

研究發現,睡眠不夠的時候,可以檢測到這兩個區域的活躍度下降。所以通常在睡不好時,我們的反應總是“慢半拍”,注意力也有所下降。

2. 排便改變:

如果發現自己經常腹瀉或便秘,或者大便變得很臭,也要小心。

過度勞累、壓力太大、負面情緒積攢都可能影響腸道蠕動,引發胃腸功能失調。

我們吃下去的食物,經過胃的消化和小腸的吸收,會在“結腸”逐漸變成固體的便便,最後排出。但是有些人一接收到來自外部的刺激,感到緊張和壓力,大腦就有些功能紊亂,使結腸運動或快或慢,從而增加腹瀉或便秘的風險。

3. 經常出現口腔潰瘍等炎症:

不少人都經歷過,一段時間壓力大睡不好,往往就會出現口腔潰瘍。睡眠不夠、精神壓力大都容易導致人體免疫力降低,免疫功能出現異常,口腔潰瘍出現頻率更高,而且癒合期也更長。

4. 背部僵硬、酸痛

早上一到工位,一坐就是一天,又要長期低頭伏案盯着電腦。長期以往,肩背部肌肉持續處於緊張狀態,就會引起肩背部僵硬感和酸痛感。日積月累,脊柱的正常生理曲度也會慢慢發生改變。

5. 出現耳鳴:

精神因素也會誘發耳鳴。長期勞累、精神壓力大、情緒不穩定,聽神經受到長期壓迫發生病變可能導致耳鳴。當出現耳鳴時,很有可能就是身體給你發出的警報。最好及時就醫找出原因,再針對性地解決問題。

在生活中提到自己累了,大多數會聽到:

“誰不累呀 大家都這樣” “別矯情了 累是應該的 現在不累才有問題”

“休息下就好了……”

如果是偶爾出現的疲勞感,往往只需要停下來休息或者睡一覺就可以恢復,但如果通過正常的休息,疲勞感依然無法緩解,心理和身體則都可能遭受痛苦。

心理疲勞正在成爲現代人心靈的隱形殺手,如果任由它威脅我們的健康,後果不堪設想。長期的心理疲勞會讓人精神萎靡,失去對生活的意義感、目標和動力,嚴重時會誘發抑鬱症、焦慮症。

而若長時間處在身心紊亂的狀態下,胃潰瘍、心臟病、高血壓,以及中風、猝死的幾率也會增加。

所以累是“身體+心理”共同的反饋,不應該被忽視。



超帶狀疱疹 90% 成年人體內潛伏

帶狀疱疹(俗稱“帶狀疱疹”)是一種痛苦的皮疹,由先前感染已知導致水痘帶狀疱疹的同一病毒引起。

水痘帶狀疱疹病毒在感染後仍處於休眠狀態,但可以重新激活,尤其是在免疫系統較弱的老年人中。皮疹通常表現爲紅斑和水泡,並包裹在左或右軀幹周圍。帶狀疱疹的誘因包括但不限於:使用免疫抑制劑,情緒緊張,接觸病毒和存在惡性腫瘤。

十分之一的人會帶狀疱疹發展爲帶狀疱疹後神經痛,可引起長期的神經痛,持續數月至數年。

當前,有兩種疫苗可以幫助預防帶狀疱疹,Shingrix和Zostavax。Shingrix是一種新型且首選的疫苗,因爲它在預防帶狀疱疹和與其相關的並發症(如帶狀疱疹後神經痛)方面優於Zostavax。

在美國,符合接種條件者均應接種Shingrix疫苗。美國疾病控制與預防中心(CDC)建議,無論是否曾患過帶狀疱疹,年滿50歲的成人均應接種Shingrix疫苗,以預防帶狀疱疹及相關並發症。即使您已患過帶狀疱疹,也可接種Shingrix疫苗。

一位66歲的伍叔(化名)被一種無休止的疼痛纏上了,腋下明顯出現了一串串小水泡,疼得他半夜“嗷嗷”叫。

抱着“找裁判評理”的心情走進了醫院,醫生檢查發現,伍叔患的是帶狀疱疹,也就是民間俗稱的“蛇纏腰”。

帶狀疱疹是一種叫“水痘-帶狀疱疹”的病毒感染引起,痛是它的典型症狀,疼痛性質多樣,可爲燒灼樣、電擊樣、刀割樣、針刺樣或撕裂樣。伍叔這種情況已經屬於帶狀疱疹後神經痛,這種疼痛十分劇烈,可能更甚於分娩痛。

研究顯示,超90%成年人體內潛伏帶狀疱疹病毒,可以在身體中“潛伏”數年,一旦發作人疼痛難忍。50歲以上的人群發病率會升高,提高免疫力,注意勞逸結合,放鬆精神是預防的關鍵。

帶狀疱疹以成簇狀水泡,單側分布伴明顯的神經痛爲常見的臨床症狀,發病多與勞累、感冒等誘因有關。早期症狀體徵不典型,可僅表現爲疼痛或紅斑丘疹。

它有自限性,治療原則爲抗病毒、止痛、消炎、縮短病程及預防感染,減少帶狀疱疹後遺神經痛。

帶狀疱疹患者大多會伴有疼痛,且持續時間較長,早期足量抗病毒治療,是減少後遺神經痛的關鍵。

另一篇建議注射“帶狀疱疹”疫苗的短文介紹道:



爲何“中風”的人越來越多?99%都栽在“吃”上

中風是健康的“頭號殺手”,它的特點:高發病率、高致殘率、高死亡率,成爲衆多家庭的沉重負擔。

很多人都知道中風跟三高密切相關,卻不知道中風竟然也會“吃出來”。最新研究發現,長期吃飲食炎症指數高的食物,中風風險增加87%!

飲食炎症指數越高,中風風險越高!

2024年1月,南京醫科大學附屬蘇州醫院等研究人員在《英國醫學會公共衛生》期刊上發表了一項研究顯示,飲食炎症指數越高,中風風險越高,竟然增加了87%!

研究人員分析了4.4萬人的健康數據,平均年齡46歲,根據參與者的飲食信息,計算出飲食炎症指數,分析飲食炎症指數和中風之間的關係。

最終研究發現,飲食炎症指數與中風之間是正相關的,即飲食炎症指數越高,中風風險越高。

那么日常飲食中哪些因素炎症指數最高,與中風密切相關呢?

概括起來是“五高一低”與中風密切相關,“五高”是指:碳水化合物、膽固醇、多不飽和脂肪酸、鐵、酒精在飲食中偏高,“一低”是指:飲食中膳食纖維偏低。

研究人員表示,高脂肪、高膽固醇、高熱量的飲食,會激活腸道特定免疫分子的保護作

用,誘發全身的炎症反應,導致了心腦血管疾病的發生。

而增加膳食纖維的攝入,比如蔬菜、水果、全穀物等,降低飲食中的膽固醇、脂肪和熱量,避免過多的酒精攝入,有助於降低全身的炎症反應,並保護血管內皮功能,這樣可以呵護心血管健康,降低中風風險。

生活中常見的促炎食物儘量少吃!

紅肉及加工肉

紅肉比如常吃的豬牛羊肉,攝入過多會促進身體炎症反應,還會增加患2型糖尿病、結直腸癌以及肥胖的風險。

加工肉比如煙燻肉、火腿、香腸、培根等,在生產過程中會產生N-亞硝基化合物、多環芳烴類和雜環胺類等大量有害物質,提高人體的氧化應激水平,產生炎症反應。

高油高糖食物

2017年刊發在《脂質研究雜誌》的一項研究發現,當小鼠吃高脂肪飲食時,小腸中細胞的氧化應激反應劇烈增加,並導致全身炎症。

高糖食物吃下去後,氧化應激反應增加從而讓血液中的炎症因子大量升高。

油炸食品

油炸食物中不僅含有較多反式脂肪酸,還在高溫烹調、煎炸過程中產生大量的促炎物質,如雜環胺和多環芳烴。

精細主食

大米飯、白饅頭、白麵包等,這些精加工主食富含精製碳水化合物,血糖反應較高,而高血糖會使炎症反應上升。

酒精

酒精不僅會加重肝臟負擔,還會殺死腸道中的正常健康細菌,破壞腸

道微生物菌群結構,誘發炎症反應。

膳食纖維是如何降低中風風險?

最新研究揭示中風的6類飲食因素包括:碳水化合物、膽固醇、多不飽和脂肪酸、鐵、酒精、膳食纖維,其中唯有膳食纖維越多,中風風險越低。

那么膳食纖維究竟有什么魔力,能夠降低中風風險呢?



降低炎症

大量研究表明,高膳食纖維攝入量可降低患多種慢性炎症疾病的風險。膳食纖維能夠促進腸道有益菌的生長,減輕腸道介導的全身炎症。

降低血壓

膳食纖維能結合膽酸,避免其合成爲膽固醇,沉積在血管壁導致血壓升高,同時還能促進鈉的排出,調理血壓。

降低血脂

膳食纖維降低血脂的作用機制是多方面的,包括減少脂肪的攝入和吸收,結合脂質、降低肝臟中膽固醇的合成等。

降低血糖

大量研究表明,攝入足夠的膳食纖維能夠降低糖尿病患者餐後的血糖水平,同時減少葡萄糖不耐受、高胰島素血症和餐後高脂血症等慢性疾病的風險因素。

改善血管健康

膳食纖維可以促進血管內皮細胞的生長和修復,從而提高血管的彈性和穩定性。血管健康是中風的重要保護因素之一,而膳食纖維可以通過促進血管健康來降低中風風險。