

大热天『冰淇淋头痛』偷袭……

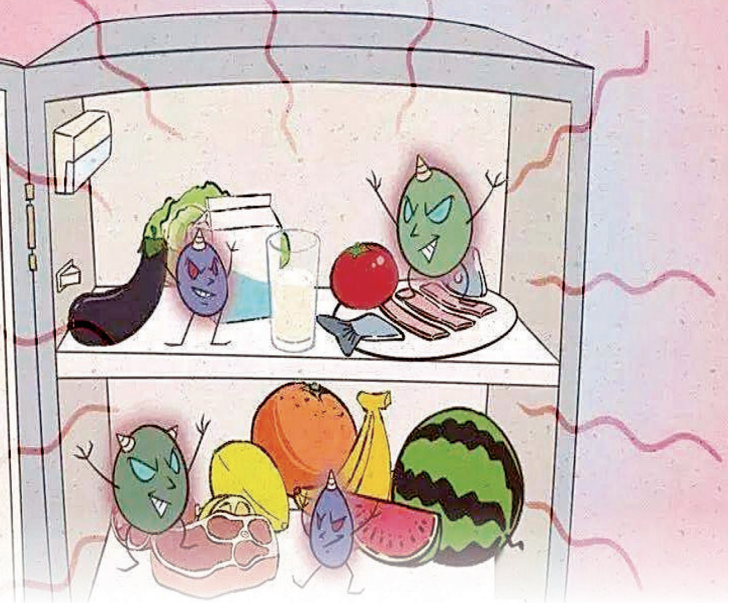
多食冰冻食物 当心冻脑

夏季炎热,不少人喜欢把食物、饮料放进冰箱降温,然后来一口“透心凉”。殊不知,冰箱并没有人们看起来那样安全,而且过于冰凉的饮食会引起腹泻、痉挛等身体不良反应,就是所谓的“冰箱病”。

更有甚者,有人在快速进食过量冰冷食物时,上颌后部神经群被过度刺激,会向大脑发送错误的信号,导致大脑动脉痉挛,就像脑子被“冻”住了一样。

提醒:使用冰箱不当,或者后续在食用时没有充分处理,细菌可能会进入人体,引起一系列细菌感染,严重情况下甚至可致命,抵抗力差的老人和孩子尤其要注意!

■据《武汉晚报》



夏季别贪凉 谨防三类“冰箱病”

◎“冰淇淋头痛”

夏天刚从冰箱冷冻室取出的食品温度一般在 -6°C 以下,而口腔温度在 37°C 左右,两者温差悬殊。在快速进食过量冰冷食物时,上颌被迅速冷却,而上颌后部正好有一个神经中枢,这时,神经中枢的神经群会向大脑发送信号,改变体温。

当冷食吃得太多,这些神经群被过度刺激,就会向大脑发送错误的信号,导致大脑动脉痉挛,就像脑子被“冻”住了一样;当血流猛地冲击痛觉神经末梢时,人会感觉在额头中部或太阳穴附近剧烈疼痛,有的人可能恶心呕吐。这被称为“冰淇淋头痛”。

◎“冰箱肺炎”

你的冰箱有不良气味吗?冰箱如果平时不经常擦洗,冷冻机的排气口和蒸发器中容易繁殖真菌。这些真菌能够随尘埃散布到空气中。

过敏性体质者和儿童吸入这种带菌空气后,极可能出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷和气喘等症状。

◎“冰箱胃肠炎”

夏季,人多吃冰箱内的冰冷食物,胃肠在受到强烈的低温刺激后,血管会骤然收缩变细,血流量减少,胃肠道消化液停止分泌,诱发上腹阵发性绞痛、呕吐等症状。

冰箱冷藏室内的低温虽能抑制多数细菌的繁殖,但有些嗜冷霉菌仍可生长。如大肠杆菌常引起流行性婴儿腹泻,侵入人体一些部位时,可引起感染,如腹膜炎、腹泻等。人在感染大肠杆菌后的症状为胃痛、呕吐、腹泻和发热。

预防“冰箱病”做好这七件事

留意冰箱温度

冰箱温度稍微高几摄氏度就可能引起某些食物更快变质。需注意将冰箱冷藏室和冷冻室的温度设为分别低于 4°C 和 -18°C 。

食物摆放有讲究

猪肉、牛肉、羊肉等大块食物如果不分开储存,一次吃不了,下次再反复解冻,容易加速食物变质,建议大块的食物应切开后存放。

生熟分开,防止交叉污染。冰箱里不要存放太多食物,食物之间留有一定空隙。

冰箱门上的温度通常比冰箱内架温度稍高,导致食物更快变质。鸡蛋、牛奶和新鲜熟食等易变质的食品应放在冰箱内部。

冷食不宜马上吃

即使是不能再加热的食品,从冰箱内取出后,也要在室温下放置一段时间再食用。

存放时间有限制

封口不当容易造成空气和湿气进入,导致食物腐败。储存食物时,务必拧紧盖子或将塑料袋内的空气挤出去,然后扎好封口。

用保鲜膜包装的蔬果看上去似乎包裹很紧,其实很可能存在肉眼难以发现的漏气孔。买回家后如果暂时不吃,应去掉原包装,用保鲜膜重新包

装好,再放进冰箱。

冰箱存放食物的时间不宜过长,肉类生品冷藏时间一般不宜超过两天,瓜果蔬菜不宜超过5天。

为了不使冷藏食品存放超期,最好在食物上贴日期标签。

食物入箱前别清洗

蔬果、肉蛋表面有着一层抗菌“保护膜”,将保护膜洗掉后,反而有助于细菌入侵食物。如果发现蔬果、鸡蛋等表皮有脏物,可以用布擦拭后,套上保鲜袋再放入冰箱。

这些食物别放入冰箱

黄瓜、青椒、茄子等蔬菜在冰箱中久存,会出现“冻伤”;香蕉、火龙果、芒果、木瓜、红毛丹等热带水果也不宜冷藏,否则果肉会变黑和变味。

土豆、红薯、萝卜等表皮较厚,一般不容易腐烂,存放于室内阴凉干燥处亦可。

夏季冰箱要常清洗

夏季建议每周或每月对电冰箱清洗一次。冰箱内部可用硼酸或消毒纸巾来擦拭,有助于除霜。

冰箱内部的滴水槽、隔板槽等死角可进行喷射消毒剂消毒,冰箱内部与层板,可用稀释的漂白水擦拭,既干净又可达杀菌的功效。

冰箱的门垫特别是门垫的凹槽,可用旧牙刷蘸上洗洁精擦拭,再用干布擦干,冰箱面板的污垢可用牙膏清除。

市中医医院 志愿者进社区 科普暑期健康知识



8月8日立秋,市中医医院“常青藤”志愿服务队一行来到武当路街道莫家湾社区,开展“暑期亲子健康知识科普”活动。志愿者以立秋时节儿童常见病的预防、儿童饮食调养与运动保健为主题,与家长、孩子互动交流,获得社区居民好评。

图/通讯员 刘勤



市疾控中心 完成十堰地区“健康与营养调查”

8月6日,市疾控中心工作人员在核查完最后一名调查对象的样品采集、资料整理及样品外送等工作后,为期一个月的“2023年中国发展与营养健康影响队列调查”项目(“健康与营养调查”)十堰地区调查内容在国家及省疾控专家团队的悉心培训和指导下圆满完成。

“健康与营养调查”是以辖区居民家庭营养与健康状况调查为基础的长期纵向追踪调查项目。通过对调查对象的追踪和随访,了解居民膳食结构、营养和健康状况及其变化规律,从全生命周期探索膳食、营养、身体活动等生活方式及社会因素对人群健康的影响。该项目自上世纪九

十年代启动起至今,市疾控中心已对同一人群进行了11轮追踪调查。

本次调查结果将为制定相关政策、指导居民建立平衡膳食和健生活方式提供科学依据。为此,6月底,市疾控中心抽调精干力量赴荆州接受现场调查工作培训;7月初完成调查实施方案,并联合张湾区、茅箭区、十堰经开区疾控中心的7名工作人员,协同辖区基层医疗机构组成调查组。调查期间,调查组成员对辖区82户、300余名居民逐一进行入户调查,在及时进行问题反馈的同时,还从营养学方面给出专业性指导和可行性建议。

记者 杨天娇 通讯员 李倩 肖玉婷