



小筷子 大健康

筷子,不仅是国人饮食的必备之物,更与健康密不可分,筷子如何保卫健康,我们该做何选择?

新筷子煮沸半小时再用

现在的筷子可谓花样繁多,竹的、钢的、瓷的、雕花的、彩漆的、卡通的、异形的,究竟哪种筷子最健康,最有资格陪伴一日三餐呢?专家的意见是竹筷子和木筷子。

竹筷子应是经济实惠的就餐首选。质量好的竹筷子,无毒无害,遇高温也不会变形,且价格便宜。其次是木筷子,但需是本色筷子,那些彩漆木筷不建议使用,因为涂料中的重金属、

铅以及有机溶剂苯等物质遇高温、油脂会溶解在食品内,对身体产生很多健康隐患。至于那些五颜六色的塑料筷子,还是尽早扔掉吧,其质感比较脆,受热之后容易变形,产生对身体有害的物质。

另外,现在流行的银筷子、陶瓷筷子、不锈钢筷子虽然对健康没有太大影响,但较重,用起来手感欠佳。金属筷子导热性强,

夹食过热的食物时,容易烫嘴,老人、孩子要避免使用。陶瓷筷子易碎,不建议作为常用餐具。

值得一提的是,新买的筷子需要去除筷子在生产和运输过程中积累的病毒、细菌以及一些化学物质,要先用自来水冲洗干净,再用洗洁精清洗后,放到锅里沸水煮半小时后再使用。

筷子每周都应高温消毒

每个上班族都会遇到这个问题,每天早饭以后,来不及洗碗筷,急匆匆出门上班,碗筷往厨房的案板上稀里哗啦一放,出门扬长而去。筷子能否为健康服务,清洁是最重要的。首先居家饭后要及时清洁碗筷。那种胡乱将筷子扔在桌子上的习惯,会造成筷子与细菌的亲密接触,时间一久,各种细菌就会在筷子上泛滥成灾,甚至渗透到筷子的内部。其次,在外就餐应准备公共筷子,因为筷子最容易传播幽门螺杆菌等病菌,极易引发口腔和胃肠疾患。就餐时

个人的筷子应放在碗上,以尽量减少筷子和污染源接触机会。

要保持筷子清洁不变形,还应有正确的清洁方法。有些人洗完筷子习惯湿淋淋的直接装入筷子盒,或用抹布把筷子擦干后装入筷子盒。其实,潮湿的环境正是许多细菌繁殖的温床,哪怕是少量的水渍。筷子经常“居住”在潮湿的环境里,会不可避免地染上细菌。正确的清洁方法是:用流动的清水一双双慢慢洗筷子,清洗过后,把水沥干再放进筷子盒,而且干

湿筷子要分开放,以免细菌交叉感染,同时每周要清洗一次筷子盒,经常进行消毒,以保证其内壁干燥卫生。

另外,有些家庭一双筷子可能要用好几年,实际上筷子也有寿命。一般来说,一双筷子用了半年以后,在筷子上面细小凹槽里就会残留许多细菌和清洁剂,这种情况下致病几率也相应增高。因此建议筷子每周用沸水煮5分钟左右彻底消毒,也可以每天放在高温消毒柜中消毒,持续使用半年以上应及时更新。

一次性筷子的隐患

外出就餐,很多人选用一次性筷子,认为其更卫生,殊不知一次性筷子隐患多多。建议人们外出就餐自带筷子,一方面环保,另一方面卫生健康。

隐患之一就是保质期。很少有人注意一次性筷子也有保质期,过了保质期的筷子易发生霉变,轻者可能导致感染性腹泻、呕吐等消化系统疾病,严重发霉的筷子会滋生黄曲霉素等致癌物。

在外就餐时,如果发现竹筷或木筷有非本色的斑点,有的甚至是黑斑,表示该筷子很可能已经发霉变质,不可继续使用。筷子显得潮湿,或者出现弯曲、变形,则表示已受潮或搁置时间太长,很可能已经过了保质期。闻一闻,如果有明显的酸味则是受污染或过期的标志,不可继续使用。需要提醒的是有些人在吃饭前喜欢将筷子放在汤里烫一烫,认为这样可以杀菌消毒,其实不然。筷子在100℃的沸水里煮5分

钟以上,才能达到理想的杀菌效果,更理想的杀菌方式是使用高温消毒柜。

隐患之二是一次性筷子可能经过化学处理。一次性筷子经过二氧化硫熏蒸会变得很白,外观较好。但二氧化硫和其他物质结合便会成为亚硫酸盐,而亚硫酸盐在医学界已经被认定可能会导致哮喘,威胁人体健康。如果一次性筷子有刺鼻的气味,一定不要使用。