

# 别让筷子“超期服役” 清洗及存放不当可致细菌滋生



筷子是人们日常饮食中必不可少的餐具,然而,最新调查显示,如果筷子“超期服役”、使用不当、存放不当、清洗不当等,都会导致筷子沾染多种致病菌和微生物,引发急性胃肠炎、肺炎、伤寒、霍乱、传染性肝炎等疾患。

专家提醒,日常生活的小小疏忽,都可能感染疾病,甚至出现感染败血症、休克、死亡等以及疾病的散播和流行。

## 定期给筷子消毒

每天清洗,晾干只是清除筷子上大部分致病微生物的简便方法,但像金黄色葡萄球菌、肝炎病毒等是无法彻底杀灭的。金黄色葡萄球菌可在干燥的环境中存活 2~3 个月,甲型肝炎病毒可在室温下生存 1 周到数月。所以,筷子、筷笼和擦洗布应每周放在笼屉里或开水里蒸煮 30 分钟一次,或者用家用消毒柜对木质和金属制筷子进行高温消毒,以杀灭一切细菌和病毒等致病微生物。

另外,除金属筷子外,也可将耐高温的木质、树脂或塑料筷子清洗干净后放在微波炉内消毒 3 分钟。微波炉在工作时,微波与光波同时以 30 万公里/秒的速度进行里外交错加热,温度可迅速达到 120℃,3 分钟即可杀灭金黄色葡萄球菌、结核杆菌等病原微生物。

## 清洗及存放不当 可致细菌滋生

日常生活中,人们可通过手和唾液将幽门螺旋杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、肝炎病毒等致病微生物沾染到筷子上,继而在人们进餐时相互交叉感染。据观察,近 50%的人都选择在水龙头下双手揉搓、冲洗筷子,然后往筷笼里一插就算洗好了,以为看起来干净就是无菌了。但是这种做法,筷子可能没有彻底洗净,仍然残留有食物残渣、油渍、病原微生物或多双筷子一起清洗时发生交叉感染;另外,带水并留有食物残渣的筷子直接放进筷笼内,潮湿的环境以及食物残渣是致病微生物滋生最好的温床。调查显示,潮湿及不洁的筷子很容易滋生金黄色葡萄球菌、致病性大肠杆菌、沙门氏菌和黄曲霉菌等致病微生物。

因此,清洗筷子时,应一双双仔细清洗;为避免水淋淋的筷子放进筷笼,可准备一块专用的擦筷子布,也可每次清洗后把筷子放在碗架上散开,晾干,再把筷子头朝上放进筷笼,并且筷笼应竖立放置。这样既可以使致病性大肠杆菌、幽门螺旋杆菌等病原微生物在干燥环境中脱水死亡,又可避免筷子头沾染筷笼底部的细菌。另外,筷笼最好存放在通风干燥的地方,以防霉菌污染;家庭筷子也最好做到专人专用,以防交叉感染。

## 别让筷子“超期服役”

即便是认真清洗和定期消毒,也难以阻止“长期服役使用”的筷子上致病微生物的滋生。据检测,在 500 倍的镜头下,会看到使用半年的木质或竹制筷子表皮脱落,有明显的小缝隙,且缝隙里有黄色残留物,即便洗干净的筷子在显微镜下也可看到大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、链球菌等致病微生物;使用 1 年的筷子表面已变色且沟壑纵横,凹陷处有许多油污和微生物,已经无法彻底清除干净;而用过 3 年的筷子,已面目全非,表面长满了菌落。使用时间越长,检出的菌落总数越高。因此,建议木质或竹制筷子应半年更换一次,或者使用品质可靠的不锈钢质筷子或金、银质的金属筷子,方便清洗、消毒和长期使用。