



八种常见的饮食卫生误区

用白纸包食物 有些人喜欢用白纸包食品，因为白纸看上去好像干干净净的。可事实上，白纸在生产过程中，会加用许多漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，仍含有不少化学成分，会污染食物。至于用报纸来包食品，则更不可取，因为印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。

用酒消毒碗筷 一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为 75°，而一般白酒的酒精含量多在 56° 以下，并且白酒毕竟不同于医用酒精。所以，用白酒擦拭碗筷，根本达不到消毒的目的。

抹布清洗不及时 实验显示，在家里使用一周后的全新抹布，滋生的细菌数会让你大吃一惊；如果在餐馆或大排档，情况会更差。因此，在用抹布擦饭桌之前，应当先充分清洗。抹布每隔三四天应该用开水煮沸消毒一下，以避免因抹布使用不当而给健

康带来危害。

好热闹喜聚餐 寒冬来临，很多人喜欢到餐馆“撮一顿”或围在桌前吃火锅，既热闹又便于交流感情。其实经常聚餐不利于健康，因为商家的食材质量参差不齐，餐具也未必彻底清洗干净。尤其在吃火锅时，每个人的筷子都在锅里夹来夹去，既不卫生又容易传染疾病。

用卫生纸擦拭餐具 化验证明，许多卫生纸（尤其是非正规厂家生产的卫生纸）消毒状况并不好，这些卫生纸因消毒不彻底而含有大量细菌；即使消毒较好，卫生纸也会在摆放的过程中被污染。因此，用普通的卫生纸擦拭碗筷或水果，不但不能将食物擦拭干净，反而会在擦拭的过程中，给食品带来更多的污染机会。

用毛巾擦干餐具或水果 人们往往认为自来水是生水不卫生，因此在用自来水冲洗过餐具或水果之后，常常再用毛巾擦干。这样做看似卫生细心，实则相反。须知，干毛巾上常

常会存活许多病菌。目前，我国城市自来水大都经过严格的消毒处理，所以说用洗洁剂和自来水彻底冲洗过的食品基本上是洁净的，可以放心食用，无须再用干毛巾擦拭。

将变质食物煮沸后再吃 有些家庭主妇与老年人比较节俭，常将轻微变质的食物经高温煮过后再吃，以为这样就可以彻底消灭细菌。医学实验证明，细菌在进入人体之前分泌的毒素，是非常耐高温的，不易被破坏分解。因此，这种用加热方法处理剩余食物的方法是不可取的。

把水果烂掉的部分剝掉再吃 有些人吃水果时，习惯把水果烂掉的部分剝了再吃，以为这样就比较卫生了。然而，微生物学专家认为：即使把水果上面已烂掉的部分剝去，剩余的部分也已通过果汁传入了细菌的代谢物，甚至还有微生物开始繁殖，其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。因此，水果只要是已经烂了一部分，就不宜吃，还是扔掉为好。

文厚弈 / 文