



□ 吴秀英

饮食卫生“金科玉律”10条

世界卫生组织把由不清洁的饮食引起的疾病看作是当今世界上最为广泛的健康问题之一,特别是儿童和老年人中,不洁饮食的后果将更为严重。下面是世界卫生组织推荐的保持饮食卫生的10条“金科玉律”。

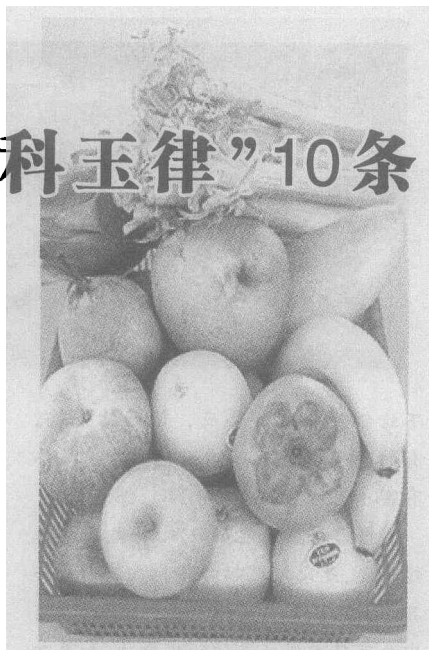
一、选择经过安全处理的食物 许多食物,如蔬菜和水果,在自然状况下(即没有加工)营养价值是最高的,而其它一些食物只有进行加工处理后食用才安全。例如,牛奶要经过煮沸消毒,肉类要经过检疫。当购买食品时,请记住:食品的加工处理一方面是为了保证饮食卫生,另一方面是为了延长食品的保存期,有些可以生吃的食物,如莴苣,只有经过彻底清洗后才能食用。

二、科学烹调食物 许多生食品,特别是肉类和没有经过消毒处理的牛奶,经常被致病菌污染。科学地烹调可以杀死病菌。但请记住:食物各个部分的温度都必须至少达到70℃。冷冻的肉类在烹调以前必须彻底解冻,再进行烹调。

三、食物烹调后要立即食用 当烹调过的食物温度冷却至室温时,细菌就开始在其中繁殖,存放的时间越长,食物污染的可能性就越大。为了安全起见,当食物烹调后,应立即食用。

四、妥善保管烹调过的食物 如果你需要提前烹调食物或想保存剩饭剩菜,那就必须把它们放在热环境(接近或超过60℃)或放在冷环境中(接近或低于10℃)。如果你计划保存食物的时间超过4~5小时,这项规则就特别重要了。请注意婴幼儿的食物最好不要保存。

五、食用贮存一段时间的食物要彻



底重新加热 因为尽管妥善的贮存会使细菌繁殖速度减慢,但不能停止细菌的繁殖。因此,食用前,必须彻底地重新加热。

六、避免生、熟食物的接触 即使

是精心烹调过的熟食,只要与其它生食有稍许接触,也会被病菌污染的。如生的禽肉类与熟食接触就会使熟食直接污染,而且不易被察觉。

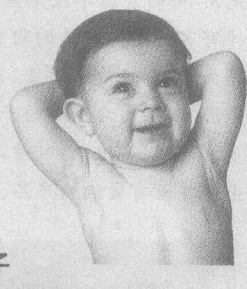
七、经常洗手 做饭时,请注意彻底地洗手。准备诸如鱼、肉或家禽等生食以后再拿其他食物时,也要洗手。如果你手上有感染伤口,那就要精心包扎以后再做饭。

八、保持厨房里台面清洁 因为食物容易被污染,所以厨房里各种台面必须保持清洁,用来擦盘子或其它餐具的抹布必须每天更换或煮沸消毒之后再使用。厨房里用的拖把也必须经常清洗。

九、防止食物被昆虫、鼠类和其它动物污染 为防止污染,把食物贮存在密闭的容器内是你唯一可以选择的最好办法。

十、用清洁的水 如果你对于自来水是否清洁有怀疑,那么请把水煮沸,冷却后再用。在为婴幼儿准备食品时,更应特别注意水的清洁。

家有宝宝 多备蜂蜜



□ 望子

日常生活中常见的有蔗糖、麦芽糖、蜜糖、葡萄糖等。蔗糖由于使用方便、口感好和相对便宜,其食用量居其他糖类之首。但儿童食用蔗糖太多,容易损坏牙齿,影响消化功能。那么,究竟哪种糖适宜儿童长期服食呢?

根据中医“水谷精微乃人体精气之源”和现代医学“粮食是营养的主要

成分”的理论,应以麦芽糖最为适宜。麦芽糖具有健脾胃、助消化、增进食欲、和胃止痛等功能,还有健齿作用。其次是蜜糖,蜜含有许多对人体有益的有机化学物质,不含激素,是儿童食用的理想甜味剂。蜜糖分生、熟两种,生者性寒凉,熟者性平和。儿童内服均须用熟蜜。蜜具有润肺止咳和开胃助消化的作用,当儿童患肺热咳嗽、咽干口渴时,用适量熟蜜以温开水冲服或加入奶粉、稀粥、藕粉等流质食物中服食,能减轻或缓解症状。大便干燥时,也可用上述

方法润肠通便,均能得心应手。另外,蜜糖也不会损坏牙齿,而且由于它的抗菌作用还能护齿和清洁口腔。