节日剩菜怎么吃才安全?

据新华社 春节阖家团聚,少不了丰盛大餐,但如何处理剩菜却常让主妇挠头。对于剩菜应该怎么吃才安全,美国一些食品安全机构和专家多次在不同场合就避免因剩菜引发食源性疾病进行科普,其中的关键要素是烹饪温度。

据美国农业部食品安全与检验局、卫生部等机构介绍,剩菜并非一概不能吃,如果处理得当,在冰箱冷冻室中可以保留3至4个月,在冷藏室中也能存放3至4日。

首先,这些饭菜在最开始烹饪时就应该要达到安全温度。比如对于牛羊猪等红肉,烹饪时应使肉内部温度至少达到63摄氏度,肉末在烹饪时温度要达到71摄氏度以上。而鸡鸭等禽肉在烹饪时,温度至少要达到74摄氏度。所有肉类至少应在规定温度下保持烹饪3分钟,才能达到杀菌目的。

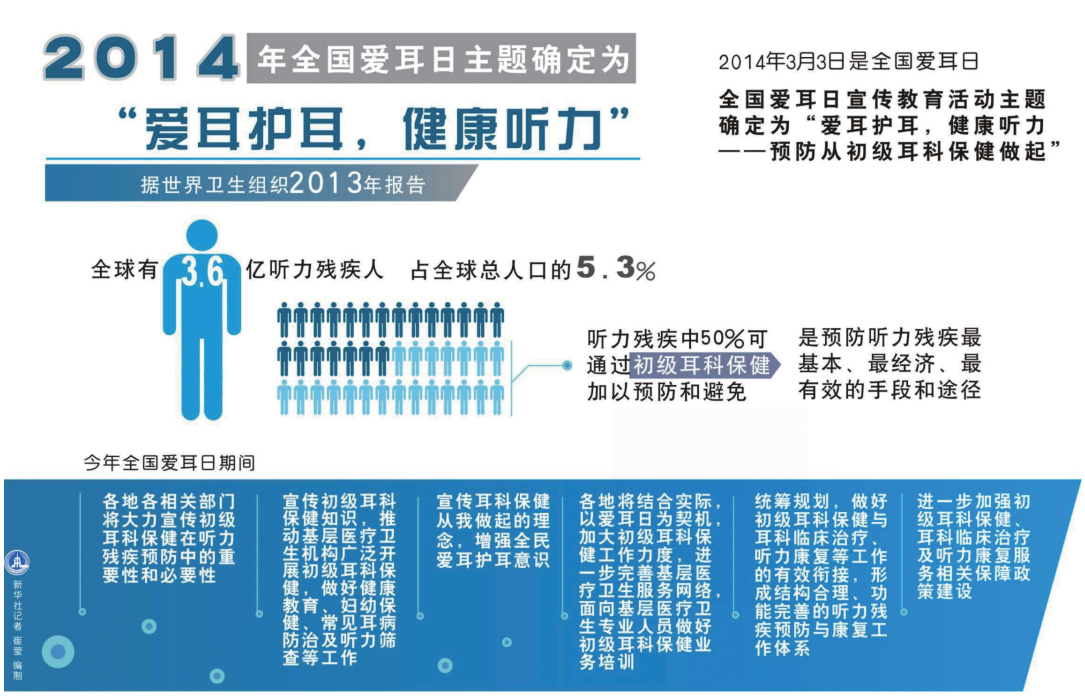
其次,在保存阶段,剩菜中的细菌容易在室温条件下繁殖。如果剩菜在室温下放置超过2小时,或在室温超过32摄氏度条件下放置超过1小时,就应该将其丢入垃圾箱。

剩菜应该保存在4摄氏度以下的环境中。为了迅速让剩菜降温,可以采用分装方式——将大盘菜肴和大块食物分开装进小盒子再放进冰箱。热食品可以直接放进冰箱,也可用冰块或冷水快速降温后再放入冰箱。食物在被放进冰箱前要尽量密封包装。

再次,在从冰箱中取出剩菜准备重新食用时,须将其加热到74摄氏度以上。如果需要解冻,使用微波炉是最快且安全的方法。

美国饮食健康专家凯瑟琳·泽拉斯基撰文说,剩菜如果保存得当,可以再吃。"如果你认为在4天之内吃不完它们,就应将其冷冻起来。食源性疾病多由细菌繁殖导致食品变质引发,这种变化不一定会影响食品的外观和气味,如果你怀疑食品已经变质,就应该扔掉它。"

美国营养与饮食学院也通过媒体建议说,剩菜可以保存起来,到晚些时候再吃,以免浪费,但必须遵守几个必要步骤才能保证安全食用剩菜。其要点与上述建议大致相同,如尽快装进容器并密封;及时放入冰箱等4摄氏度以下环境并贴上标签,注明开始储存的时间;超过保质期的食品一律扔掉;剩菜再食用之前,要将其内部温度加热到74摄氏度。 ■李大玖



2014年3月3日是全国爱耳日

全国爱耳日宣传教育活动主题确定为"爱耳护耳,健康听力——预防从初级耳科保健做起"

节日期间谨防五种疾病

据新华社 山西医科大学第二医院急诊科主任医师张秀平提示,节日期间作息不规律容易引发各种心脑血管疾病急性发作,应加以避免。

高血压急症。明确有高血压史者或未明确但有高血压隐患者,若未能规律用药或根本无治疗,再加上作息紊乱、缺乏睡眠、极度疲劳,极容易导致血压极度升高,甚至诱发更严重的心血管事件。所以,规律服药、规律作息、检测血压、避免劳累和激动是血压平稳的保证。

冠心病发作(急性冠脉综合征),包括心绞痛和急性心肌梗死。具有冠心病危险因素的人群(高血压、糖尿病、高胆固醇血症、冠心病家族史、吸烟、肥胖等)均应规律作息、规律饮食、屏除陋习,积极治疗原发疾病。

心律失常。最为常见的是早搏,有的人伴有心悸等表现。如果有过度吸烟、酗酒、暴饮暴食、缺乏休息和睡眠等生活的不节制,则往往会引发较严重的甚至是致命性的心律失常。

糖尿病。糖尿病人应注意生活规律和饮食的良好节制,同时锻炼身体和不间断的药物治疗,监测、控制好血糖、血脂、血压和心率四个要素,尽可能降低酮症酸中毒、糖尿病高渗性昏迷及心脑血管并发症的发生率。

卒中,包括缺血性卒中(脑梗塞)、出血性卒中(脑出血)。凡是有心血管危险因素的人群,应戒烟忌酒、合理膳食、保持健康心态和锻炼身体,同时注意休息、避免劳累,有基础疾病的人要按时服药,将发病的危险性降到最低。 ■刘翔霄

立春后要当心"倒春寒"

据新华社 2月4日是24节气中立春的日子,喻意春季的开始,但此时气温只是暂时回暖,每天早晚仍旧低温寒冷,容易发生"倒春寒"。

第三军医大学新桥医院神经内科主任杨清武教授提醒,"倒春寒"天气往往容易诱发中风发生。

杨清武教授介绍,在"倒春寒"天气中,人体受到低温刺激后,会出现交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,使心、脑负荷加重引起血压升高,脑部缺血缺氧,加速血栓的形成。同时由于初春时节气候干燥,人体消耗水分多,容易导致血液黏稠,血流减慢。

杨清武介绍,中风发生时往往都有一些早期征兆,如黑蒙现象的短暂性视力障碍,常常打哈欠等。出现这些征兆之一者须引起重视,及早到医院进行全面检查,必要时还要做脑血管造影。

专家提醒,在"倒春寒"天气中,首先要注意保暖,春天早晚气温的温差较大,心脑血管病患者,尤其是老年人,不宜过早地脱去冬衣,要注意天气的变化,及时增减衣服。专家还建议要注意饮食调理,可以适量喝茶和姜汤,多吃些芹菜、大蒜、洋葱、蘑菇和黑木耳等,这些食物中的膳食纤维等有利于降低血液黏稠度。 ■牟旭

关注头孢唑林注射剂不良反应

据新华社 国家食品药品监督管理总局近日发布药品不良反应信息通报,提醒关注头孢唑林注射剂引起的呼吸系统损害、过敏性休克等严重不良反应。

通报说,2013年,国家药品不良反应病例报告数据库共收到头孢唑林注射剂严重病例报告349例。严重不良反应/事件累及系统排名前三位的依次为全身性损害、呼吸系统损害、皮肤及附件损害,具体不良反应表现以过敏性休克和严重过敏样反应最为突出。同时头孢唑林注射剂临床不合理用药问题依然存在,其中以超适应症用药、单次用药剂量过大表现最为明显。

头孢唑林是第一代头孢菌素,抗菌谱广,适用于治疗敏感细菌所致的支气管炎及肺炎等呼吸道感染、尿路感染、皮肤软组织感染、骨和关节感染、败血症、感染性心内膜炎、肝胆系统感染及眼、耳、鼻、喉科等感染,也可作为外科手术前的预防用药。目前,我国批准的头孢唑林注射剂有注射用头孢唑林钠和注射用五水头孢唑林钠两种。

食品药品监管总局提示,有关药品生产企业应结合品种实际修改完善说明书相关内容,加强上市后药品不良反应监测,做好安全用药宣传和培训,指导临床合理用药。医护人员应关注头孢唑林注射剂严重不良反应和临床合理用药问题,严格按照药品说明书使用,避免超适应症用药、避免单次用药剂量过大等。建议基层医疗机构加强对医务人员临床用药和急救知识的培训,促进合理使用抗生素,保障公众用药安全。 ■胡浩

在台湾当全科医生

据新华社 台湾先于大陆进入老龄化社会,在慢性病成为健康最大威胁的背景下,也早于大陆重视全科医生。

经过多年的发展,台湾的全科医生有较为完善的培养体制、发展路径,全科医生也成为高收入、高服务品质的健康守门人。

在台湾,全科医生被称作家庭医生,主要分布在医院的家庭医学科以及基层诊所。岛内约有500家医院、20000家诊所,其中大多为全科诊所。

台北新光医院家庭医学科医师胡念之诊治的大多是"各种慢性病、三高、有睡眠问题,以及身体不舒服但不知道挂哪科的患者"。由于这些疾病也是大众最常见的疾病,全科医生承担着健康守门人的角色。

作为一名女医生,胡念之认为,家庭医生有全科的特质,亲友会面临的疾病基本都能照顾,给身边人很安心的感觉;而且家庭医生特别重视沟通,开放性和多元性比较高;与专科医生相比,步调没有那么快,压力小。

在大医院工作声望好,社会地位高,但胡念之说:"相较而言,医院家医科不如诊所强势。"

芝山诊所医师余仪呈1996年在辞去圻新医院家医科主任后,在位于台北士林区的家门口开起了全科诊所。说到选择开诊所的原因,他说:"我喜欢在社区,医病互动比较频繁。基层家庭医生看的大多是左邻右舍,吃个宵夜、到菜市场买个菜就会碰到我的病人。"

据新光医院行政管理中心主任洪子仁介绍,全科医生在大医院工作几年后转而开诊所是不错的选择,除了有灵活的时间,不必承担教学研究任务以外,收入还可能超过医院薪水。

洪子仁说,一般基层家庭医生一个月平均收入50万元新台币,医院家医科医生平均月收入30万元新台币。余仪呈的诊所一年有约9000人次就诊,最高纪录是月入60万元新台币。

在台湾,成长为一名全科医生需要接受七年不分科的本科医学教育,其中包括两年见习医师和一年实习医师,毕业后还要做三年住院医师,也是在这期间确定科别。选择全科医生,就要在各个科室轮转三年。

基层全科医生很多都有在大医院工作的经历。余仪呈1987年大学毕业后,进入台北荣民总医院,做了5年的专科训练,1992年升任主治医师。1995年到圻新医院做家医科主任。

余仪呈选择做全科医生,是因为全科医生范围广、不分科,诊治患者时可以有全面的观念,"比较像传统的医生"。

余仪呈举例说,曾经有一个患者拉肚子,到诊所要求打点滴,但是经过问诊,他发现患者有心衰的症状,经检查果然有心衰,打点滴很危险。

全科医生除了有"全人照护"的观念,更重要的是重视预防。余仪呈也举例说,一个家庭里如果母亲得了乳腺癌,他就要对女儿进行健康教育,告诉她哪些因素可能导致乳癌;而一个家庭如果父亲肥胖,他也必须提醒正在青春期的儿子节食。

余仪呈的信条是"上医治未病,中医治将病,下医治已病"。他说,全科医生不仅要做好中医和下医的工作,更要思考如何做上医。 ■田颖 何自力

3岁以下幼儿不宜多吃汤圆

据新华社 汤圆是春节的传统节庆食物,是很多家庭过节桌上的必备甜品。不过,重庆医科大学附属儿童医院门诊部主任熊菀提醒,尽管汤圆味道香甜很受小孩喜欢,但是孩子最好少吃。

熊菀建议,1岁以下的宝宝尽量不要吃汤圆,1岁—3岁的孩子要少吃汤圆。因为汤圆的黏性较大,不容易被胃排空,可能会造成孩子消化不良。

另外,熊菀还建议家长让孩子尽量少吃高蛋白食物,因为高蛋白食物很难消化。家长应该注意保持孩子假期一日三餐的饮食规律。

春节期间的饭菜很丰盛,大人会懂得如何克制自己的食欲,小孩子则没有这方面的意识,家长应特别留意小孩的进食量。

首都儿科研究所附属儿童医院急诊科副主任医师刘明月介绍,如果儿童吃东西没有规律和节制,就会形成积食,引起消化不良,严重的还会因抵抗力下降,并发呼吸系统疾病。

据介绍,儿童出现积食大多会伴随以下症状:一岁以下的儿童可能会伴随恶心、呕吐、食欲不好等症状,有些会出现大便次数增加或便内出现未消化的食物。两三岁的孩子,可能表现为食欲不振、食欲下降、肚胀等症状。

专家建议,儿童饮食要尽量做到有节制,控制数量和餐数。出现积食后,要及时节制饮食,并尽快调整饮食节奏,使其更有规律性,情况严重的要及时送医院诊治。

吞食异物也是春节期间儿童饮食需注意的情况,特别是婴幼儿吃东西容易囫囵吞咽,咽不下去时,就有可能会呛到气管里。专家建议,尽量不要给3岁以内的儿童吃带壳的坚果,如果一定要吃,最好先碾碎,并注意要让儿童安安静静地吃东西,避免说话或发笑时用餐。 ■牟旭 孙铁翔