

暴雨洪灾后 未开封的饮料 为什么不能喝



因为台风,近日我国不少地 区接连遭遇暴雨甚至洪涝,房屋 被冲毁,库房被淹,不少人的安全 也受到了影响。

在救援工作紧张进行的同时,有观点 提出,暴雨洪涝后一定要注意个人健康防 护,因为你永远不知道水里有多少不安全 因素,所有被洪水泡过的东西都是"危险分 子",就连未开封的瓶装水都不能喝。

洪水有多危险? 洪灾后饮水究竟有多 不安全?



越甜的水果含糖量就越高?

水果的这些 雷区不要踩

近日,一则关于水果不甜却 容易长胖的话题引发热议。不少 网友表示,"原来每天用来减肥的 水果热量这么高,怪不得越减越肥。"也有 网友发帖称,减肥期间不吃水果一个月成 功减重13斤。那么,口感越甜的水果含糖 量就越高吗?日常到底该如何吃水果才能 更健康?针对这些问题,记者采访了东南 大学附属中大医院临床营养科主任金晖, 她表示,水果的甜度受多种因素影响,有些 "雷区"不要踩。

洪水里的隐形"杀手"

古语有云"大灾之后必有大疫",事实上洪水过后 确实容易导致疾病、传染病的大流行。

在不太遥远的1931年,中国长江、珠江、黄河、淮 河等几条主要河流都发生了洪灾,当时的受灾人数有 七八千万人,约占当时中国总人口数的六分之一。洪 水过后就暴发瘟疫,因为传染病所死亡的人数达到了

在《灾后疫情分析及防范》手册中提到,自然灾害 导致饮用水被污染后,可能导致腹泻类疾病的暴发。

2004年孟加拉国遭受洪水后,出现腹泻症状病例 超17000例,均被检出霍乱弧菌和产毒性大肠杆菌。

2001~2003年印度尼西亚一项关于小隐孢子虫 (经水传播的寄生虫)的感染风险因素评估研究中发 现,相比对照组,案例病患中接触过洪水者得病几率是 其他病例的4倍以上。

所有的洪水都存在致病风险因素。致病因素包括 但不限于人类或动物的粪便、农业和工业中的有害化 学物质、矿区的重金属等。之前,某地疾控中心发布了 洪灾后各种传染病发生风险的评估表。

洪灾后霍乱、其他感染性腹泻、手足口病、细菌性 痢疾、急性出血结膜炎等疾病都有极高的发生概率。

洪水就是这样无情,让人们受困于水却又无水可喝。

"脏东西"已进到瓶子里

学界普遍认为,3天不喝水足以致命。那么,受灾 地区的人们应该如何喝到安全的水?

答案是可以将自来水烧开后饮用,且为保证安全, 刷牙、洗手、洗脸、洗碗碟、洗食物等,皆需在自来水烧 开后才可使用。

需要注意的是,被洪水泡过的瓶装水也可能已经 被污染了,外表看起来可能还很干净,但拧开瓶盖后会 发现,"脏东西"已经进到了瓶子里面。

这主要是因为,使用螺旋盖、按扣盖、拉盖等的容 器属于不防水容器,全金属材料罐等是防水容器。为 保安全,还是喝烧开后的水,或符合卫生标准的瓶装 水、桶装水,且装水的容器必须保持干净。

如果在家中没有符合卫生标准的瓶装水,又遇到 供水中断情况,可以选择干净器皿储存雨水(虽然雨水 也存在一定污染问题,但比洪水强很多)过滤、烧开后

无法消毒处理该扔就扔

杜绝灾后疫情,光靠"小心喝水"是不够的。如何 有效预防洪灾后的其他疫情?

洪水退去后,房屋会产生什么样的变化? 1993年 《中华预防医学会杂志》就刊登过一篇关于洪灾后的环 境污染情况的研究。

研究对5家农户的受灾居室进行了卫生学调查,分 别以墙壁、家具、地面为检测样本,结果在样本上检测 出的细菌总数高达每平方厘米750000~310000000, 其中有2份样本中分别检出沙门氏菌和痢疾志贺氏菌 (均为具有传染性的病原体)。

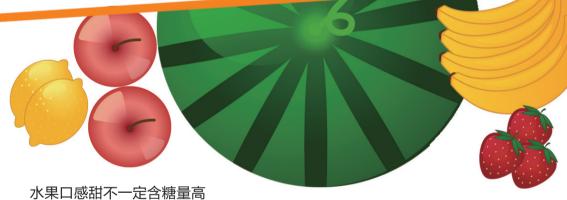
经环境消杀后,细菌总数减少99%以上,致病菌检 出数为零,达到国家规定安全标准。

研究中对洪灾后的浅井、池塘水质进行检测,发现 水中细菌总数、大肠菌群分别超过国家生活饮用水标 准的34~79000余倍,并检出沙门氏菌、麦氏弧菌,通过 对井水、塘水加氯消毒,使水质达到国家规定标准。

该研究的目的是给政府的灾后防疫工作提供数据 资料。每次洪灾之后,在百姓迁回住所前,政府都提前 做好环境消杀防疫,确保人民群众的健康安全。

身处受灾地区的朋友也要做好自我防护,皮肤被 雨水浸泡后要淋浴清洗,不要泡澡;必须涉水时要穿上 防水雨靴和手套,避免长时间将手脚等部位浸泡在水 中, 涉水离开后第一时间擦干身体, 检查自己是否有伤 口。如果有伤口,要先清理伤口(可以用生理盐水、瓶 装水或煮沸过的凉水),然后进行消毒包扎,必要时去 医疗机构寻求帮助。

同时,还要注意预防蚊虫叮咬,做好屋内消杀,无 法消毒处理的物品、食物等不要心疼,该扔就扔,健康 据中国新闻周刊



其实,水果可能用甜度"欺骗"了你。有些吃起来 甜的水果不一定含糖量高,比如多汁多甜的西瓜含糖 量只含有6%;而不算甜的水果,含糖量不一定低,比如 酸甜的山楂,含糖量高达20%。

水果甜不甜,不仅跟含多少糖相关,还与糖的种类 和各种糖的占比有关。"水果中含糖的种类主要有果 糖、葡萄糖、蔗糖,从甜度来说:果糖>蔗糖>葡萄糖。" 有些水果吃起来酸酸的、涩涩的,因为有些水果当中还 含有有机酸、单宁等成分会综合掉甜味,但可能它的含 糖量并不低。"水果的甜度和含糖量有很大关系,但也 受多种因素影响。水果的甜度和生熟程度也有关,不 同的人对甜的感觉也不一样。把水果放过冰箱冷藏 后,口感上也可能会更甜一些。"金晖强调。

《认定工伤决定书》

公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

减肥不成反发胖? 水果不背锅

"人的胖瘦不取决于吃什么,而在于热量摄入与能 量消耗之间的平衡关系。"金晖介绍,只要摄入的食物 总热量 > 代谢消耗的总热量,长期如此体重就会增加, 反之体重会减轻。"不建议普通人通过只吃水果来减 肥,一是很难控制摄入量,二是长期会导致营养不均 衡。"金晖提醒,人体每天需要7大营养素:碳水、蛋白 质、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质、水分。而水果的 营养素主要是水、膳食纤维、维生素、矿物质等,即使每 天摄入量很低并成功减重,但长期营养不均衡也会带 来很多潜在健康问题。

₿提醒

不同人群吃水果要注意什么

《中国居民膳食指南2022》建议,成人每天需食用 200~350 克水果。金晖提醒,普通人也不要独爱一种水 果,每天可以选择2~3种不同类型的水果少量食用。

○减脂人士 时间上,水果可以放在早晨食用,或 者放在两餐之间,也可以替代一部分主食。其次,注意 选择低糖的水果并控制水果的总摄入量。

●易过敏、易腹泻人群 有些人对桃子、芒果等 水果过敏,"这类人群需要注意的不是摄入量的问题,建 议就不要食用。"金晖提醒。火龙果、猕猴桃等水果富含 的"水果籽"大多是纤维类,对于容易腹泻的人来说,大 量吃这类水果可能会加重腹泻症状。

●糖尿病患者 尽量选用含糖量(每100g)小于

10g,热量(每100g)在20~40千卡的水果,比如:鸭梨、西 瓜、樱桃、柠檬、猕猴桃、李子等,每天适量食用。"糖尿病 患者的饮食里一定要有水果,建议吃完后进行血糖监 测,通过长期的检测还能调整不良的生活方式。"金晖强 据扬子晚报 中国体育彩票排列3第23205期开奖公告 本期开奖号码:0 9 7

刊登 13018333716

023-65909440 启明,警号104698,已遗失,现声明 区知佳餐饮店遗失食品经营许可证 遗失重庆市骄富农业开发有限公 ◆國大組大印斯首本、聖十女子與公司公 章編号500238908614 一枚5m押件股 參先期限月3007年月月日出世5号00051420時 ◆直扶業等時於2000501019018070069877時 ◆直扶業時就納查有限公司進失公直编号:501137094601 1137094601,附务申用金编号:501137094601 ◆夏庆斯拉区海影网络托拉索股沟指外在股沟指外上的全球投入可以不会发现。 码91500114MA5U56K98B)遗失公章一枚,声明作废。 ◆遗失重庆市渝北区人民政府龙塔街道办事处在中国建设钻

▷执照正副本91500112MA617RLM40,声明作朘。 人王爽不慎将成都天怡美装饰工程有限公司

◆遗失重庆东珠食品有限公司铜梁区东门分公司 食品经营许可证副本JY15001510061183作废 數:[英沃思(重庆)文化榜類有限公司 典报及方数榜項目的第一版 在重庆三峡银行股份有限公司彭办 户许可证核号:J6875000852701作 子涵出生医学证明P500358650 费生重庆偏城建筑垃圾外署有限公

妇幼保健院所出生之女黄子萱出生医学证明, 重庆谊品弘渝科技有限公司南岸区白鹤路分公3

遗失声明

召回公告

→ 溃失史具態川餐饮店食品经营许可证

公用山南道城山村平市区户省11组以内 林户建处张广城号60940012000000023 城大商南鑫出生医学证明,编号0500014496作 区南山街道泉山村石梯被村民小组在重庆校。遗失重庆市开州区间根生态度假山庄食品经营许 0正(正本)许可证编号JY25002340073562声明作废 ♦遗失郑天燕执业医师证编号110500225000169作

专卖零售许可证副本500102103974作废 专用章壹枚,编号5001141259339,声明作废●遗失甜武容残疾证510522197512117307

人职保证金收据丢失。金额3000元。声明作废。141228523,财务专用章编号5001141228524声明作 ◆遗失悠心管家(重庆)家政有限公司财务专用章作废(◆许实秋,遗失位于中粮保利天玺壹号1期14-2-5025 ◆禮失重庆咖啡學對理有限公司公章5002247063996作規收著1张.收罄編号:0001500,金額50000元,声明作度。 ◆遗失重庆市北碚区月亮田粮油经营部烟草◆遗失高新技术产业开发区十安咖啡馆财:

商品房交付公告 藝数的御事湖山(A37-6-1号地块)项目业主。

位于直共所召析。 1号地块 项目址主: 位于直共所召斯区下智哲 8号即强组 证3、3、4编 最高房已达到自约定交付: ,请您于2023年8月6-7日办理交付手续; 公37-6-1号地块 跨岭河延港停处。 清您按上达时间 地点 如厕前社 办理房庭公 活发 6-1号地块 跨岭河延港停处。 管街电路: 023-63151618 特能公告:

重庆华宇盛泰房地产开发有限。 重庆华宇第一太平戴维斯物业服务集团有限 重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公中优选(重庆)科技有股公司。本委受理目祷、何杰小岛与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2005年),因无法直接或邮寄送达、根据5年24年,发现2014年,发现30年

将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。 重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2023年8月4 重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公 重庆浩悦体育文化发展有限公司:本委受理李文

刀元及以上。 **幕集单位数量:**满足供货需求,不低于3家

市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2023年8月4日 注销公告:经重庆德弘俊捷企业管理有限公司(一社会信用代码:91500105MAC2O20T5P)股:

寻亲公告

威乐建设集团有限公司 日期:2023.8.4 重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2023年8月4日

重庆名流公司渝 BU1835 号 5001100247

渝 BU1278 号 500110085032. 渝 BS8930

渝BU2388号500110039752营运证遗失作废

遗失母亲:秦志菊父亲:李居波之子李晨铭于2015年6月2日在

区具人民医院出生的《出生医学

明》编号P500070492,声明作废

《认定工伤决定书》 送达公告

中国体育彩票排列5第23205期开奖公告 本期开奖号码:0 9 7 2 8

重庆市体育彩票管理中心2023年8月3日