



用开水烫餐具,有没有必要? 真相来了!



在外就餐,很多小伙伴都会秉承“热水烫餐具”的餐前仪式,认为这样可以消毒杀菌,用着更卫生。如果不用热水烫一烫再用,总觉得心里不踏实,热水烫餐具真的能消毒杀菌吗?怎样做才能让餐具更干净?

今天我们就来说说关于餐具卫生的事儿,最后也会科普一下在家给餐具消毒的方法和卫生安全注意事项。

热水烫餐具能杀菌消毒吗?

现代人都很忙碌,在外就餐的时候比较多,难免会更加在意餐厅餐具的卫生情况。

根据《GB14934—2016 消毒餐(饮)具》中的规定,餐具中的主要微生物检测项目为大肠杆菌和沙门氏菌,均为不得检出。

1.大肠杆菌

大肠菌群被用作判断食品是否被粪便污染的重要指标,反映食品被人或动物肠道菌污染及污染程度的可能性。

当食品中大肠菌群严重污染时,肠道内致病菌(如沙门氏菌、志贺氏菌、金黄色葡萄球菌和肠道病毒等)污染对人和动物具有潜在危险性。使用了被致病性大肠杆菌污染的餐具,可能会导致腹痛、腹泻、恶心、呕吐、便血等症状。如果想要消灭大肠杆菌,需要满足温度在75℃以上,时间达1分钟这个条件,才可将其杀死。

2.沙门氏菌

被它感染后轻则腹痛、腹泻、呕吐,严重会导致死亡。不过沙门氏菌不耐热,100℃下加热会立即死亡。如果加热温度偏低,则需延长加热时间,当温度在70℃时,需持续加热5分钟,如果仅有

60℃时,则需要15分钟才会将沙门氏菌消灭。

而我们在餐厅就餐时,服务员提供的水未必是开水,为了避免烫伤消费者,可能都不到60℃。用来冲洗餐具的时候温度还会进一步下降,这就不能起到消毒杀菌的作用。

2022年,温州市消保委以餐馆的不锈钢餐具、自消毒餐具、集中消毒餐具为实验对象,对它们进行人工污染后,通过检测大肠菌群、沙门氏菌,比对经不同温度的热水、冲烫不同时间后的餐具细菌残留情况。结果发现,如果用100℃的水烫餐具并且持续30秒以上,对去除餐具上的细菌效果还是挺明显的;但如果用60℃以下的水冲烫餐具,作用就很微弱了。

所以,关于用热水烫餐具这件事。如果能保证是刚烧开的100℃热水,冲烫餐具30秒还是有一些效果的,能有效地去除一部分细菌。但餐馆的水大多数情况下都不满足这样的温度,冲洗时间也不够,所以几乎没啥大作用。

综上所述,在外就餐时,用热水烫一下餐具,没什么坏处,但也别指望能有明显的消毒灭菌功效。想吃得安全、放心,还是要挑干净卫生的餐厅。

外出就餐如何保证饮食卫生?

相比于热水冲洗餐具是否能消毒这件事,可能有些朋友更关心在外就餐如何保证饮食安全,这就给大家2个建议。

1.选择正规餐厅

正规餐厅的卫生情况更有保障,餐具卫生合格率较高。

2.辨别消毒餐具是否合格

很多餐厅的餐具都是包装好的,使用前可仔细观察塑封膜是否干净、完整,包装上是否清晰标注了厂家地址、联系电话、保质期。餐具表面是否光洁,不得有附着物、无杂质、无油渍、无泡沫、无异味。

自家餐具如何保证卫生?

我们不能只担心外面餐厅的餐具卫生情况,自家厨房的餐具和用具卫生也得注意。主要有以下5点。

1.餐具定期消毒

定期将饭碗、碟子、勺子等消毒杀菌,比如煮沸消毒、蒸汽消毒,消毒柜消毒都可以。采用蒸汽、煮沸消毒的,应在蒸汽或沸水中保持10分钟以上;采用红外消毒柜的,按照说明书使用,一般应开启消毒柜10分钟以上。

2.筷子定期更换

大多数家庭使用的筷子都是竹筷或木筷,如果环境潮湿又清洗不彻底,就很容易滋生细菌,甚至会发霉,长期使用会危害健康。

2020年,上海市消保委征集了200双普通家庭使用过的旧筷子和660双新筷子,包括木、竹、不锈钢、密胺、合金等五类,对这些筷子进行了检测。

结果发现:在这些材质的筷子中,使用时间超过6个月的筷子更容易发霉,霉菌数量比新筷子和使用3个月的筷子要多30%以上;木质

和竹质筷子结构疏松,表面的凹槽、细纹容易藏匿细菌,霉菌计数是不锈钢、合金、密胺筷的7倍以上。

所以,要想保证筷子干净卫生,首先要做到每次餐后认真清洗;其次,要等晾干以后再放入碗柜,且碗柜要保持干

燥。筷子还要定期消毒,竹木筷子可定期用沸水煮20分钟或每隔6个月换一次。

不过,木质筷子高温煮后容易变形,可能会影响使用。如果介意,也可以选合金筷子和不锈钢筷子,只是不锈钢筷子夹菜太滑,吃火锅也可能烫嘴。

3.刷碗后碗口朝下放置

刷碗后里面难免会有残余的洗碗水,最好碗口朝下倒扣着放。

4.砧板悬挂晾干

使用砧板首先要做到生熟分开,切生肉和切蔬果别用同一个砧板,或者别用同一面,避免交叉污染。其次使用砧板后要及时悬挂晾干,避免发霉。

在清洗砧板这件事上,有研究对比了用不同清洁方式清洁被大肠杆菌污染的不同材质砧板的清洁效果。结果发现:无论什么材质的砧板,在清洁率上都是用50℃热水清洗砧板的效果最佳;湿擦和洁洁精两种清洁方式次之;干擦效果最差。

所以,清洗砧板的时候,推荐用50℃以上的热水冲洗,不要只是干擦。

5.不要用洗碗布擦餐具

有些人洗碗后有用洗碗布擦碗的习惯,《中国家庭厨房卫生调查白皮书》显示,通过活动搜集的洗碗布单块细菌总数量最高的高达5000亿个,用得越久细菌越多。其中包含了大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、沙门氏菌等在内的19种条件致病菌。

所以,为了保证卫生安全性,洗碗布使用后一定要洗净晾干,并定期用沸水煮10分钟以上,经常更换新抹布。

据央视

总结

“热水烫餐具”的仪式感可以有,如果想给餐具消毒杀菌,需要100℃的水,并保持冲洗30秒以上,否则作用不大。但能冲洗表面灰尘,也算是有个心理安慰,用着舒心。另外,别光盯着外面的餐具,自家厨房也得注意卫生哦。

烧烤+啤酒

小伙进了ICU

40多天禁食禁水,暴瘦41斤



烧烤配冰饮,是许多人消暑的标配,但可能也藏着致命的风险。34岁的小伙阿力前不久就在烧烤啤酒冰西瓜下肚后,因重症急性胰腺炎住院治疗50多天,这期间,40多天完全禁食禁水,暴瘦41斤,直到近日才康复出院。

今年4月,在连续两天聚餐后,阿力突发持续性上腹刀割样剧痛。

“当时聚会,我们几个人吃烧烤、喝冰啤酒,还吃了好几块冰西瓜,我就开始发热、呕吐,起初以为是胃病。”阿力说,虽然症状有缓解,但并未引起重视,直至第二次聚餐食用高油脂肉后,呕吐腹胀急剧加重,在县医院确诊为重症急性胰腺炎。“当全身发黄、呼吸困难,胆红素飙到300多,我才知道半只脚已踏进鬼门关。”阿力说。

阿力后来被紧急转到新桥医院。新桥医院消化内科副主任医师何佳霖说,阿力发病时,甘油三酯狂飙至40mmol/L(超正常值23倍),血液呈“乳糜状”,迅速出现呼吸困难、剧烈腹痛及肾功能障碍等症状。

在消化内科ICU,阿力经历了多器官功能障碍以及并发症的危机。

“如果说前期是痛得生不如死,后面就是每天生无可恋。”阿力告诉记者,治疗期间,他40多天不能进食、喝水,只能通过置管方式,将营养物质送入胃肠道。

这段经历让他决定在网络上传播健康知识。截至发稿日,他在网络平台发布的“我为什么会得重症胰腺炎”“40多天终于可以喝水了”等视频播放量达4000万次,评论区满是“原来胰腺炎这么凶险”“再也不敢胡吃海喝”的留言。

胰腺炎为何成为“年轻人杀手”?何佳霖解释:正常情况下,胰腺分泌的消化酶会通过胰管排入肠道,在肠道被活化,发挥消化作用,但当过量摄入高脂食物、酒精时,胰酶会在胰腺内活化并“消化自身”,引发水肿、出血甚至坏死。急性胰腺炎是过程性疾病,早期若不重视并得到及时救治,很容易导致重症化,随之而来的是救治难度加大,病死率升高。

“近年来,由高脂血症叠加酒精、高油饮食引爆的重症胰腺炎,在年轻人中呈爆发式增长,外卖依赖和高糖高脂饮食习惯是重要推手。”何佳霖分析说。

“胰腺炎早期极易误诊为胃肠炎,但三大特征可鉴别,即持续性剧痛(止痛药疗效欠佳)、呕吐后不缓解、腰背部放射痛。”何佳霖强调,若出现上述症状,应及时前往有经验的医疗机构救治。

据新重庆-重庆日报

对待当前新冠疫情要像流感一样,不要慌

最近,全国多地出现新冠病毒感染流行趋势,就“当前新冠疫情处于什么阶段”这一公众关切问题,中国工程院院士钟南山日前回答了记者提问。

钟南山指出,中国疾病预防控制中心在5月份最后一周(即5月25日至6月1日)公布流感样病例新冠病毒阳性率为22.8%,占比差不多是1/5。新冠病毒目前虽然传染性强,但致病性弱了很多,它和流感一样。有的病患在有基础病的情况下要搞清楚诊断,然后有针对性地进行治疗。用药以后避免老年人或者有基础性疾病的病人出现重症甚至死亡。对待当前新冠疫情要像流感一样,不要慌。 据央视新闻

中国体育彩票排列3第25152期开奖公告

本期开奖号码:7 4 7

中国体育彩票排列5第25152期开奖公告

本期开奖号码:7 4 7 0 6

中国体育彩票超级大乐透第25065期开奖公告

本期开奖号码:07 25 32 33 35 + 04 09

重庆市体育彩票管理中心 2025年6月11日