



高温高湿天气 记牢这些饮食提醒

当前,高温高湿环境下,食品易腐败变质,食源性疾病进入易发高发期。为防范食品安全事件,保障公众健康安全,昨日,省市场监管局发布消费提醒:增强食品安全意识,改善饮食卫生习惯。

在外就餐要谨慎

要选择证照齐全、环境整洁的餐饮服务单位;少吃或不吃生食海产品,不吃感官异常或未烧熟煮透的菜肴;慎重选择熟卤菜、凉菜冷食、自制泡酒等高风险食品;不食用野生动物,有毒有害、来历不明的动植物。就餐时,应主动索取发票等就餐凭证。

采购食材要谨慎

不采购发芽土豆、野生蘑菇、不明物种的鱼贝类产品、未经检疫的畜禽肉、街头无证摊贩加工制作的熟肉等食品,购买熟食要到具有合法资质和具备冷藏设施的超市或副食店,慎购路边摊贩出售的自制熟食、凉拌菜、豆制品、生食海产品等。

加工过程要注意

不要加工变质食物,制作食品生熟、荤素分开,防止交叉污染;肉、蛋及蛋制品、水产品等要烧熟煮透;各类菜豆(如四季豆)食品要翻炒均匀、煮熟、焖透;现加工的熟食应当在2个小时内食用;隔餐、隔夜存放于冰箱中的食物,食用前须彻底加热,如发现熟食变质变味,不可食用。

剩饭剩菜要慎食

夏季气温高,饭菜存放不当易变质。外出就餐或参加聚餐打包的食品要注意妥善存放,避免高温高湿环境下长时间存放,确认食物无变质后,食用前须再次加热。

食物储藏要科学

冰箱内存放食品不宜过满,要定期除霜;蔬菜、水果类食品应与生肉生鱼等分开或分隔保存;瓶装、罐装、纸盒、真空包装食品,即开即用,开启后应及时冷藏,冷藏时要用保鲜膜包好,时间不宜超过24小时。

烧烤食品要少食

食品在烧烤、烘烤、烟熏时,脂肪因高温裂解,产生的大量自由基通过热聚合反应易生成苯并芘,经常大量摄入烧烤食品对健康具有潜在危害。若烧烤食品烤制时间不足,其中心温度可能达不到有效杀菌要求,容易导致进食者感染消化道疾病、寄生虫病和人畜共患病。路边摊经营时间地点不固定、卫生条件相对差,加之夏季高温,肉类产品易变质,烧烤易遮掩,建议少食慎食。

食用冷饮要适量

夏季冷饮在生产、运输或保存过程中可能存在安全隐患。因此,购买冷冻冷藏饮品应尽量选择正规商场、超市和饮品店,既要查看标签、生产日期、保质期等,还要查看包装是否完好、储存条件是否有保证,不要购买破裂、变形的产品。买回的冷冻饮品要及时食用或放入冰箱冷冻保存,避免将已化冻的冷饮重新冷冻,以免影响品质和安全。

维权意识要增强

消费者就餐后如出现发热、呕吐、腹泻等不良症状,应及时到医疗机构就诊,并保存好就诊记录、检验报告等相关证据。消费者如发生或发现食品安全问题,请及时拨打“12315”电话投诉举报。 本报记者 李爱琴



翻来覆去睡不着 跟吃有关? 5类食物“偷走”你的睡眠

5类食物容易“偷走”睡眠

对于网上流传的咖啡、浓茶、酒,辛辣和高脂、高糖食物是“失眠帮凶”,窦海玲表示,这个是有依据的。比如咖啡和茶叶内含有的咖啡因,会抑制我们体内腺苷的分泌。腺苷是促进睡眠的驱动力,一旦被抑制会使人体处于一个兴奋的状态。所以,咖啡、浓茶常用来提神。

还有一个就是酒,酒的主要成分是酒精。短期饮酒会缩短睡眠潜伏期,快速入睡,很多人都会“借酒助眠”,但长期饮酒的话,酒精会破坏掉睡眠周期,也叫睡眠结构。夜间易醒,醒来后难以再次入睡,深睡期也会缩短。对于肥胖或本来就有呼吸睡眠暂停的患者来说更是“雪上加霜”,饮酒后气道受阻加重,增加呼吸不畅、打呼噜等现象,反而降低睡眠质量。即使睡觉时间很长,但

常吃3种食物有助睡眠

失眠和饮食、生活习惯有关,那么如何改善睡眠质量。聪明的做法是,把最丰盛的一餐安排在早餐或午餐,晚餐则吃得少一点、清淡一点,且最好选择一些低脂、高蛋白质的食物,例如鱼类、鸡肉或是瘦肉,这种吃法还有一个好处,就是不容易发胖。

改善睡眠质量可以从调整饮食习惯、保持良好的睡眠卫生习惯等方面入手。

窦海玲建议常吃3种食物可能会给大家一个好的睡眠。

首先是香蕉。镁和维生素B6是缓解压力的“绝佳组合”,而香蕉中,这两种物质的含量都较丰富。维生素B6是一种能帮助调节神经系统的物质,可以辅助大脑合成神经介质5-羟色胺,使心情平静、愉悦。镁元素可以缓解肌肉紧张,并增加体内γ-氨基丁酸缓解神经紧张。这样一来,人体就会处于更放松的状态,更有利于入睡。

其次是核桃。美核桃能使人体分泌的褪黑素增加3倍,有助于改善睡

隔天醒来后精神状况却糟透了。

辛辣刺激的食物,像辣椒、大蒜、洋葱、芥末、生姜等,都不建议在晚上吃太多。因为,辛辣的食物中含有一些刺激性物质,如辣椒中的辣椒素会使人体微血管扩张,导致皮肤发红、发热、出汗等,也会刺激口腔、咽喉黏膜产生疼痛感,并让人觉得口干舌燥,这些都易造成睡眠质量下降。而且,晚餐吃过多的辛辣食物会造成胃部有灼烧感,加重胃部负担,也会影响睡眠。

再有就是高脂肪、高糖的食物,夜间进食太多,会加重胃肠等负担,影响睡眠质量。

豆类、地瓜、青椒等产气食物也需要注意,因为在消化过程中容易产生气体,食用过多会有腹胀感,胃不好的人还容易出现反酸等症状。

眠。另外,核桃中含有抗氧化剂维生素E,其能对抗体内的自由基。当人体内的自由基过多时,会加速脑神经的氧化反应,从而影响脑组织的正常运行,也会影响睡眠。

最后是豌豆。其不仅含有镁元素,维生素C的含量也非常丰富,尤其是豌豆苗。维生素C可以促进神经递质的合成,提高睡眠质量。豌豆中的钾元素含量也不低,钾元素能维持人体心肌的兴奋性和自律性,保持神经系统正常,能帮助缓解焦虑与失眠。

除了饮食方面外,合理的运动也能改善睡眠。运动有助于促进体内腺苷分泌,增加睡眠驱动力,保持身心愉悦,情绪稳定。一般建议睡前2小时避免剧烈运动,可以做一些慢性有氧运动。睡前可以用温水泡泡脚,也可以缓解身体疲劳,有助于肌肉放松。

最后,还要提醒大家的是,如果出现失眠相关情况,请一定及时就医。

本报记者 鲁燕

最近,网络上流传的咖啡、浓茶、酒、地瓜、辣椒、芥末以及高脂、高糖等食物,可能会在不知不觉中“偷走”你的睡眠。那么,这种说法是真的吗?如何避免?又有哪些食物可以有助睡眠?今天,来听听北京积水潭医院郑州医院(郑州市中心医院)神经内科五病区副主任医师、郑州市睡眠障碍诊疗中心窦海玲怎么说。

网友吐槽: 困得不行,脑袋却很清醒

网友“蓝胖子”:有没有人跟我一样,闭上眼满脑子总是控制不住想很多,靠听小说睡觉。

网友“娟子”:明明困得不行,脑袋却很清醒,还嗡嗡叫,越睡浑身越难受,甚至想哭。

网友“辣梅”:我睡一宿跟没睡一样,第二天心慌头疼,还感觉疲惫,晚上成宿做梦。

打开手机,经常会看到这类失眠人士的吐槽。郑州许女士同样也是入睡困难的人,她今年48岁,睡眠困难至少有10年“资历”。

她说,这些年也没少开药物调理,也买了许多类似安神补脑液等保健品吃,但效果都不太理想。“每天晚上不论有事没事,都要到凌晨一两点才睡,甚至三四点才勉强睡下。有时候也明明很困,但就是睡不着。有朋友建议我,大脑什么也不要想,放空自己。我其实也什么都没想,眼睛也一直是闭着的,可就是睡不着。即便睡着了,也是一会儿一醒,醒了一看时间还早,接着躺,睡一会儿又醒了。反反复复,夜里起来五六回,总算把天熬亮了。”

当然,有了这样的状况,许女士白天自然没有好精神工作生活,可就是没有办法。

这在窦海玲看来,基本算是典型的失眠患者,她经常接诊或遇到身边的同事向她诉苦,他们同样有人入睡困难的困惑。

哪些人群容易失眠?

目前,睡眠障碍的患者人群呈上升趋势,人群分布从之前的中老年人居多,到现在“老一中一青”,甚至孩子也会出现睡眠问题,尤其是从事脑力劳动的患者日益增多。社会的发展,职业的多元化,比如一些长期夜班工作者,或直播工作者,长期晚上熬夜,有的甚至通宵。这些人群容易出现失眠。

“我们的门诊是睡眠障碍诊疗门诊,一般每天接诊二三十个失眠患者。他们的感受就是睡不着、睡不好,日间状态差,学习能力下降,需寻求帮助。这时候我们就需要认真倾听,了解失眠出现的原因,根据情况对每个患者进行针对性治疗。若有需要,可协同其他科室,如呼吸科、耳鼻喉科、心理科共同制订治疗方案。”窦海玲表示,睡眠困难患者不少,原因也比较多。