

# 厨房重地 滋生霉菌怎么办

■ 李雨乐

油烟里藏着生活的味道,盆碗画出生活的形状,锅铲碰撞出生活的声音,厨房里的柴米油盐时时弥漫着生生不息的人间烟火。厨房作为家庭中处理食品的重要场所,厨房的健康和卫生问题不容忽视。

## 闻之色变的黄曲霉毒素

谈到黄曲霉毒素,相信大家耳熟能详。但它到底有多“厉害”,你了解吗?

黄曲霉毒素是黄曲霉菌的一种代谢物,被世界卫生组织(WHO)的癌症研究机构划定为1类致癌物,是一种毒性极强的剧毒物质。黄曲霉毒素的危害性在于对人及动物肝脏组织有破坏作用,严重时,可导致肝癌甚至死亡。它离我们的生活很近,除了卫生间,厨房重地则是最容易滋生黄曲霉毒素的地方。

接下来我们就来看一看它到底会藏匿在厨房的哪些角落?

## 黄曲霉菌易生区

黄曲霉菌最喜欢藏在发霉的食物里,尤其是淀粉含量高的食物,例如淀粉含量较高的花生、玉米、豆类等食物。在高温和潮湿的环境下,会滋生导致肝癌的黄曲霉毒素。黄曲霉菌是以孢子形

式传播的,食物极易牵连霉变,如果有一颗花生霉变,整包花生都要扔掉。除此之外,如果吃到变苦的瓜子、杏仁等坚果,也要及时吐掉并且漱口。因为瓜子等坚果的苦味,正是来自霉变过程中产生的黄曲霉毒素。

木制厨具、餐具在很多家庭中备受青睐,如果使用不科学、清洁不到位,也会让这些厨具变成标准致癌物。筷子本身并不会长黄曲霉菌,但平时用筷子吃玉米、花生等淀粉含量高的食物时,筷子里易藏淀粉,时间长了就容易出现一些黑点以及霉斑,也就是所谓的黄曲霉毒素。同理,我们使用的砧板或多或少都有裂缝,用完后如果洗刷不净,里面就会有残存的细菌,继而滋生黄曲霉毒素。

洗碗布作为厨房清洗用品,即使时时刻刻与清水结伴,但并不排除它具有藏污纳垢的好身手。事实上,洗碗布上聚集的细菌、霉菌以及酵母菌是牙刷上的150多倍。当你使用它擦拭附有霉菌的地方时,布上就会沾染霉菌,如果只是简单地清洗却不进行消毒,自然就会积累很多霉菌。

冰箱作为储存食物的重地,如果没有做好冰箱的卫生处理,也是极易滋生细菌的。如果将一些食物放入有大量黄曲霉毒素的冰箱中,很容易滋生黄曲霉毒素。

事实上,橱柜、剩菜剩饭、腐烂的水果蔬菜都是黄曲霉菌易藏身的地方。

## 这些方法教你 远离黄曲霉菌

在橱柜中垫上防潮垫。虽然只是薄薄一层,但它能吸收分解异味,防止自下而上的湿气和污垢侵入。即使沾上的油污、酱油等也可用湿巾轻易擦去,不会渗透膜层入侵底板,防止细菌繁殖。接着要求施工方采购专业防霉胶施工。把边缘处粘扎实,能够有效阻挡水气,减少橱柜发生潮湿的可能性。

砧板使用完之后及时清洗并且放在通风处干透了再存放,隔两三个月用盐或面粉进行深度清洁,洗碗布则应该定期更换。

做菜前的一个小动作,也能帮助消除一定量的黄曲霉毒素。在食用油倒入锅里加热后,放入少量的食盐,搅拌10-20秒,就能消除大部分食用油里的黄曲霉毒素。

在日常生活中定期整理清洁厨房,保持厨房良好的通风性。在特别潮湿的天气里,还可以借助除湿机降低厨房湿度。



## 冰球比赛 为什么需要配备牙医

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



冰球比赛极具对抗性、观赏性,是冬奥会赛场上最激烈的项目之一。场上的运动员风驰电掣,场下的医疗保障人员随时待命。



比赛进行时,硬质橡胶材质的冰球最高飞行时速可超过180公里,运动员滑行时速也会超过50公里,因此运动员必须身着护具。



根据《国际冰球联合会官方冰球规则2021—2022》,女子运动员以及18岁以下青少年运动员必须配戴面部笼式防护罩的头盔,这种头盔可以有效阻挡冰球以及球杆对面部的撞击伤害。



成年男子运动员在规则内对头盔面罩的选择则有三种。一些男子冰球运动员为了追求视野开阔以及对球路更好的判断,会选择暴露嘴部的半面盔。但是这种半面盔会让牙齿成为最容易受伤的部位,因此在比赛中需要配备牙医。

# 6个方法教你 正确使用跑步机

■ 张天

随着生活水平的提高,人们开始更多地关注自己的运动。跑步机已成为许多去健身房的人最常用的设备,并且已经在许多家庭中占有一席之地。那么,使用跑步机时应该注意些什么呢?

## 1. 检查

使用跑步机前应检查跑步机是否安置稳定,工作台面是否干燥,有无异物以及扶手是否干燥。只有这样,才能确保不会滑倒或绊倒。

## 2. 穿适宜的衣服

在户外,一部分人可能会穿宽松的衣服,例如风衣,但最好在跑步机上穿紧身的衣服,以免衣服挂在机器上而引起事故。

## 3. 热身

在跑步机上跑步也需要热身,这与在户外跑步没有什么不同。收缩腰部和腿部的肌肉和韧带,移

动姿势和脚趾以及定期的热身动作都是必不可少的。

## 4. 夹紧

每一台跑步机都会有一个安全夹,跑步时将夹子夹在衣服上,一旦跑步过程中出现摔倒或跌落,夹子将驱动制动夹从安全口中拉出。此时,跑步机将在紧急情况下减速并停止运行,避免加重事态的发生。

## 5. 慢下来

当你想要喝水、更换手机音乐或者调整衣服时,应该适当降低速度,并在必要时暂停,结束这些操作后再恢复原始速度。

## 6. 专心

跑步时应集中注意力,尽可能不要使用电子产品观看节目。这样的动作和运动会让人觉得放松,实际上会加大身体承受的负荷。此外不要四处张望或突然转头,以免发生不必要的伤害。

