

# 用开水烫餐具 到底有没有必要?

长见识

在外就餐,很多小伙伴会秉承“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?



## 头发怎么保养更健康?

最近,气温飙升、紫外线增强,你的头发是不是开始疯狂“闹脾气”?出油快、掉发多、发尾分叉?别慌!山东中医药大学附属医院药师为您解密科学养发。

### 科学养发黄金法则

#### 体质分型,定制养护

脱发与发质问题需基于中医“整体观念”与“辨证论治”原则分型施治。针对气血不足、湿热内蕴、肝肾阴虚、血瘀阻滞等常见证型,强调内外兼调:内以经典方剂调和气血、清利湿热、滋养肝肾或活血通络,外则结合艾灸、药浴、刮痧等疗法以疏通经络,辅以食疗及生活方式干预,形成多层次干预体系。

#### 身心共养,内外兼修

头疗养生:每天早晚用指腹按摩头皮,从前额发际线开始,顺着头皮向后轻轻按压,力度适中,每次按摩5分钟-10分钟,能刺激头部经络和穴位,如百会穴、神庭穴、太阳穴等,促进头部血液循环,增强头皮的新陈代谢。

中药外洗:侧柏叶凉血止血、生发乌发,能有效改善头皮血液循环;桑叶疏散风热、清肺润燥,有助于清洁头皮、减少油脂分泌;苦丁茶清热解暑,可消炎止痒。定期用侧柏叶、桑叶、苦丁茶等中药材煮水洗头,坚持使用可增强发质、减少脱发。

饮食调理:黑芝麻富含油脂与蛋白质,补肝肾益精血,每日少量食用可乌发亮泽;核桃补肾润肠,为头发健康生长提供营养;菠菜含铁及维生素,可补气血、增光泽。适量摄入这些食物有助于改善发质。

运动升阳:夜卧早起,舒展形体,可通过晨起散步、练八段锦等轻度运动,促进血液循环,输送营养至发梢。

情志调节:忌思虑恼怒,保持心情舒畅,以使气机舒畅,气血条达。

注意:具体用药事宜宜咨询专业医师,切勿自行使用。

### 根据发质选择洗发水

油性发质或脂溢性脱发人群,推荐含皂角、侧柏叶、苦参成分的洗发水,可清热燥湿、控油止痒。

干性发质或白发人群,推荐含人参、制首乌、黑芝麻成分的洗发水,可补益精血、滋养发根。

敏感头皮人群,推荐含氨基酸表活、无硅油配方的洗发水,减少对头皮的刺激。

### 洗头用对方法

水温适宜:水过冷易致寒湿侵袭,过热耗伤气血,40℃温水最佳。

洗发时间:白天或晚上9时前,避免湿发入睡导致毛鳞片受损。

洗发频率:油性发质隔天1次;干性发质每周2次-3次,避免过度清洁。

脱发检测技巧:用拇指食指捏住50根头发轻拉,脱落超过6根需警惕病理性脱发。

## 01 热水烫餐具能杀菌消毒吗?

现代人都很忙碌,在外就餐较多,难免会更加在意餐厅餐具的卫生情况。可是市面上的很多餐厅、食堂的餐具经常会被曝检测出大肠杆菌,这让人们更加坚持餐前用热水烫餐具的习惯了。

根据《食品安全国家标准消毒餐(饮)具》(GB14934-2016)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。

#### 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)污染机会增加,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,可能会产生腹痛、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分钟的条件,才可将其杀死。

#### 沙门氏菌

被沙门氏菌感染后,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。如果加热温度不够,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分钟才会将其消灭。

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,可能不到60℃。用来冲洗餐具的时候温度还会进一步下降,就不能起到消毒杀菌的作用。

## 02 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,给大家两个建议:

#### 选择正规餐厅

餐厅的卫生状况直接影响饮食安全。优先选择证照齐全、环境整洁的餐厅,可以通过查看餐厅的食品安全等级(如“笑脸”“平脸”“哭脸”标识)或网络评价来初步判断。此外,观察餐具是否清洁、服务员是否佩戴口罩等细节也能反映餐厅的

卫生管理水平。避免选择路边摊或无证经营的小店,尤其是夏季高温时节,食材容易变质,卫生风险更高。

#### 辨别消毒餐具是否合格

很多餐厅的餐具是包装好的,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,应做到无附着物、无杂质、无油渍、无泡沫、无异味。

## 03 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。主要有以下五点:

#### 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、用消毒柜消毒等。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。

#### 筷子定期更换

大多数家庭使用的筷子是竹筷或木筷,如果环境潮湿又清洗不彻底,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双新筷子进行了检测,包括木筷、竹筷、不锈钢筷、密胺筷、合金筷等五类。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,霉菌计数是不锈钢筷、合金筷、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,也可以选合金筷和不锈钢筷。

#### 砧板悬挂晾干

使用砧板要做到生食、熟食分开,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;湿擦和洗洁精两种清洁方式次之;干擦效果最差。

#### 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,最好别这样。因为洗碗布真的不干净,《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“科普中国”微信公众号

据新华网