

听说过夜的西瓜“细菌超标”？

在网上看到一段视频，讨论的问题是过夜的西瓜为什么这么“毒”。节目做得挺好看：请了一位专家，用不同清洁程度的工具处理西瓜，在冰箱里放了24小时之后检测细菌数。结果几种不同操作后的“隔夜西瓜”中都检测出了细菌，少的有45个/25克，多的有几千个/25克，“最不卫生”的那个操作，隔夜后的细菌数是8400个/25克。主持人和现场嘉宾一片惊呼，然后有专家讲解西瓜上为什么会有细菌，食用被细菌污染的西瓜可能会拉肚子等等。

节目做得挺“符合观众认知”，看起来也很“科学”、很热闹，尤其是“一口吃下去近万细菌”，足以把广大观众吓得一惊一乍，还登上了微博热搜。

其实，节目中所得出的数据大致是符合常理的，但是对数据的解读真是一言难尽。我们的环境中充满了细菌，食物中也充满了细菌。节目中“最不卫生”的那个操作，西瓜放隔夜后的细菌数是8400个/25克，也就是336个/克。

这个细菌数，对于食品安全有什么样的影响呢？我们来看一种常见食物——大家在超市里买的巴氏牛奶的微生物安全标准：这个标准的意思是说：同一批牛奶，取五个样品



图片来源/视觉中国

进行检测，如果每个样品的细菌数都不超过100000个/克，而且最多只有两个样品的细菌总数超过50000/克，那么这个批次的牛奶就是合格的。除了细菌总数，对于大肠菌群的要求也不是“0容忍”，尽管大肠菌群中“可能”存在致病细菌。

再来看一个大家更为关注、食品安全要求更高的食品——婴儿奶粉的细菌标准：对于细菌总数的要求比巴氏奶高一些，但也不

是“无细菌”，只要所抽检的五个样品中没有样品的细菌总数超过10000个/克，而且最多只有两个样品的细菌总数超过1000个/克，就是合格的。而对于大肠菌群，标准甚至比巴氏奶还要低很多，只要没有样品超过100个/克，而且超过10个/克但不超过100个/克的样品不超过两个，就算合格了。

看到这几个食物的微生物安全标准，你还对“隔夜西瓜”那个336个/克的细菌数

大惊失色吗？其实，根据节目中的实验数据，得出的正确结论是：没吃完的西瓜放冰箱，隔夜之后毫无问题。在微博上，还有许多人在问要不要用保鲜膜封和要不要去掉1厘米的问题，简单说一下：

1. 保鲜膜封，能更好地保持习惯的风味口感；如果保鲜膜是合格而且新的，那么上面不应该会有过多细菌；

2. 用保鲜膜包有利于减少细菌，因为避免了空气中的细菌落在西瓜上；但如果你的保鲜膜本身不干净，那是另一回事；

3. 如果没有用保鲜膜封，那么西瓜表面那层容易变得不好吃；如果封上了，那么几乎没有变化。为了“安全”去掉1厘米，没有必要。

各种健康自媒体和卫视节目喜欢搞测评、试验来展示“应该如何如何保存西瓜”，基本上都是没事找事，拿鸡毛当令箭，这事儿就记住：

1. 切西瓜的刀洗干净；
2. 不吃的尽快包上保鲜膜放进冰箱；
3. 尽快吃完。

关于3，总会有人纠结“尽快”是多快。这么说吧，在做到1和2的条件下，你的冰箱也基本上清洁干净，那么放几天也没事儿。

(北京青年报)

冰淇淋真的是垃圾食品吗？



图片来源/视觉中国

炎热的夏天，有多少人能抵抗冰淇淋的诱惑呢？但是，也有很多人在吃冰淇淋的时候非常挣扎，觉得它是一种垃圾食品。公平地说，在优质冰淇淋里面，加了牛奶、奶粉、乳清粉、鸡蛋等很多营养价值高的配料，所以它在冷饮当中是营养价值最高的一款。其中有维生素A和维生素D，有维生素B1、B2、B6、B12，有些产品的蛋白质和钙含量甚至可以达到酸奶的水平。

冰淇淋的蛋白质和钙含量媲美酸奶但热量高得多

按我国食物成分表上的数据，100克冰淇淋中含126毫克的钙，还有2.4%的蛋白质。说它是垃圾食品，实在有点说不过去。但是，用冰淇淋和酸奶相比，真的公平吗？

不可忽视的事实是：和喝酸奶相比，蛋白质和钙也许差距并不大，但有一个不可忽视的事实是：冰淇淋的热量要高得多！我在超市里随便找了三款热量值从低到高的冰淇淋。它们的营养成分表数据是这样的（按100克产品净重来算）：

A产品：热量892千焦耳，相当于213千卡。是100克纯酸奶的2倍多（全脂酸奶的平均热量大约是90千卡/100克）；蛋白质含量2.0克。和100克纯酸奶相比低了三分

之一（按国标，纯酸乳蛋白质含量应不低于2.9克/100克）；脂肪含量15.0克（大概相当于全脂酸奶的5倍）；碳水化合物含量17.8克（大概相当于普通全脂酸奶的1.5倍，按甜酸奶碳水含量12.0克计）。

B产品：热量1232千焦耳，相当于295千卡（是100克纯酸奶的3倍多）；蛋白质含量3.1克，和100克纯酸奶相当或略高（按国标，纯酸乳蛋白质含量应不低于2.9克/100克）；脂肪含量20.3克（大概相当于全脂酸奶的7倍）；碳水化合物含量28.7克（大概相当于普通全脂酸奶的2.4倍）。

C产品：热量1522千焦耳，相当于364千卡（是100克纯酸奶的大约4倍）；蛋白质含量2.4克，低于100克纯酸奶，但相当于风味酸奶（按国标，风味酸乳蛋白质含量应不低于2.3克/100克）；脂肪含量29.6克（大概

相当于全脂酸奶的10倍）；碳水化合物含量22.7克（大概相当于普通全脂酸奶的1.9倍）。

含奶类成分多的冰淇淋相对比较好

为什么三款产品的热量差距比较大呢？这是因为它们的类型不一样。A产品是乳脂冰淇淋，含至少40%的生牛乳，B产品和C产品都含有脆皮、甜筒等，其中奶类配料的比例就比较低了，却含有植物油、白砂糖、小麦粉或淀粉等成分。毫无疑问，还是A产品的营养价值比较高。

按我国相关标准（GBT 31114-2014冷冻饮品冰淇淋），冰淇淋分为全乳脂、半乳脂、植脂三个类型。每个类型又分为“清型”和“组合型”两类。全乳脂含有较多的奶油。植脂就是用植物油做的，不加奶油。半乳脂介于其间。所谓“清型”，就是只有冰淇淋，里面没有脆皮、锥桶、糕饼之类。

清型产品的蛋白质含量不能低于2.5%，组合型产品不能低于2.2%。全乳脂的产品脂肪含量不能低于8.0%。半乳脂和植脂类型的清型不能低于6.0%，组合型的不能低于5.0%。

总之，对冰淇淋来说，牛奶、奶粉、乳清粉等原料，并不会额外增加产品的热量值。冰淇淋的营养价值，包括蛋白质、钙、维生素A、维生素D、多种B族维生素，就是从这些配料来的，所以含奶类成分多的冰淇淋相对比较好。

“巧克力脆皮”和“蛋卷桶”营养价值不高

所谓的“巧克力脆皮”营养价值不高，主要是糖+饱和脂肪。香脆的锥桶，主要成分是淀粉+糖+脂肪。这些东西占的比例越大，蛋白质、钙和各种维生素的含量就越低。

奶油、植物脂肪、糖和淀粉等配料加得越多，营养素密度就会越低。当然，这些配料也不是没有意义的，因为它们给冰淇淋提供了美味感觉。

此外，还有乳化剂、增稠剂、磷酸盐等配料，它们给冰淇淋增加了细腻质地、柔滑的口感、松软多孔的结构、不容易融化的特点。香精和色素则增加了美好的香气和宜人的颜色。

只要按国家标准合法使用，这些添加剂都是无害的，而且很大程度上是必需的。没有它们，冰淇淋给人带来的感官享受就会大打折扣。

所以，吃冰淇淋是吃一种有一定营养价值的甜食。但是，如果为了补充营养，肯定不会优选冰淇淋。如果怕胖，选择冰淇淋的时候，可以选小盒的，比如50克的，这样吃一份就没那么高的热量了。

顺便说一下，冰淇淋也有食品安全问题。特别是如果买来冰淇淋囤货，一定要把冷冻室清理干净，把冰淇淋、雪糕、熟食等食物和生鱼、生肉、冷冻生蔬果等分开储藏，避免交叉污染。毕竟很多细菌和病毒在冷冻条件下存活时间较长，而冰淇淋是不能加热杀菌之后再吃的。

(北京青年报)

夏天防风湿 5个生活细节要注意

正值三伏天，何羿婷主任医师提醒，风湿病患者需要注意顾护脾胃防潮防湿，别因忽略了一些生活细节而导致风湿疾病发作。

顾护脾胃

中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃主运化水液，湿气产生不仅与脾胃密切相关，而且往往最易导致脾胃功能的损伤。因此，风湿病人必须顾护好自己的脾胃，平时要避免暴饮暴食、嗜酒、过食辛辣油腻刺激等食物，尤忌贪凉喜冷。

防潮防湿

夏日高温多雨，出门应随身携带雨具，避免涉水淋雨，不要为图方便穿凉鞋出门，衣物应选干燥透气材质，淋湿、汗湿后也应及时更

换。

此外，房间要保持干燥通风、天晴时勤晒被褥，避免居住环境阴暗潮湿。有条件的话，可定期用空调的祛湿模式去除房间潮气，或使用其他除湿设施。

情绪管理

中医认为，情志问题多与肝相关，根据五行理论，肝属木，脾属土，“木郁乘土”，不良的情绪会影响肝脏功能的正常发挥，进而导致脾胃功能的异常。

中医还将情志活动分为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种，统称为“七情”，并且认为每种情志活动过度均会影响对应的脏腑功能，如“喜伤心”“思伤脾”“恐伤肾”。

因此，风湿病患者应当保持心情舒畅，避免思虑过度。

适当运动

选择运动以微汗出而不甚感疲倦为宜，如保健体操、太极拳、八段锦等。避免运动过量或强度过大，同时应注意关节的保护，运动后要能及时更换汗湿衣物。

饮食得当

在大家比较关心的夏日饮食方面，因暑热多湿，饮食当以清补、健脾、祛暑、化湿为原则。夏天进补，应选性凉滋阴的清补类食物，如鸽肉、鸭肉、兔肉、泥鳅、豆腐、香菇、桑椹、番茄等。

夏季宜多喝汤粥羹，既可以生津止渴，清凉解暑，避免流汗太多出现中暑，又能补养身体。做汤粥羹的食材上，可选冬瓜、绿豆、莲子、荷叶、银耳、西瓜皮等生津养阴之物。

(广州日报)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2021年9月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2021年7月优秀“啄木鸟”：孙清山、励勋达、王文康、曹西虹、唐金虎、周福明、孙文华、李群、路永敏、邹荣良

2021年7月最佳“啄木鸟”：严志明

扫描二维码关注“上海社区发布”

上海社区发布