

外出就餐,碗到底用不用烫?

近日,“教授称对烫碗习惯恶心”话题登上热搜,引发讨论。外出就餐到底用不用烫碗?这看似是一场个人习惯的争论,但背后引发的餐饮卫生问题思考更应关注。

烫碗习惯引发争论

近日,有网友指出,管理学家汪中求发布视频称对广东人用开水烫碗的习惯感到“恶心”,该言论引起网友热议。

对于烫碗这一习惯,网友中有支持者,也有反对者。

支持者认为,烫碗源于广东茶文化,是一种文化传承,从卫生角度看,烫碗也可以起到清洗清洁剂残留、灰尘等作用;反对者则强调,几秒钟的过热水达不到杀菌效果,纯属“心理安慰”。

5月27日,汪中求发布视频回应争议,称被歪曲事实,断章取义。他表示,说“恶心”是为了引起社会对提高餐饮行业服务标准的关注,有人恶意把其中一段内容拿出来传播,挑起某个区域对风俗文化的反击。

烫碗是否有用?

那么烫碗究竟有没有用?



图片来源/千库网

首先来看国家标准,根据GB14934-2016《食品安全国家标准消毒餐(饮)具》中的规定,餐具中的主要微生物检测项目为大肠菌群和沙门氏菌,均为不得检出。此外,阴离子合成洗涤剂(以十二烷基苯磺酸钠计)也不得检出。

如果使用大肠菌群超标的餐具,会引起腹泻、肠胃感染等,当被沙门氏菌感染后也会出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,威胁人体健康。

这些细菌是否能被“烫死”?

据“科普中国”公众号发布的内容,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。

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。

因此,如果能保证是刚烧开的100℃热水长时间冲烫餐具,能够起到一定杀菌效果,但是多数情况下,餐馆中提供的热水不能满足温度的要求,冲洗时间也不足,这种情况下则难有明显杀菌效果,只能起到简单冲洗作用。

烫碗折射餐饮卫生担忧

回到争论话题本身,虽然烫碗看似只是个人习惯,但这个动作背后有时也体现出公众对餐饮卫生的不信任。

近年来,各地市场监管部门的抽查中,餐(饮)具抽检不合格现象时有发生。

例如,就在近日,海南省市场监督管理局组织食品安全监督抽检421批次,检出8批次样品不合格。其中,海口六点半餐饮有限公司消毒的水杯,其中大肠菌群不符合食品安全国家标准规定,此外该公司消毒的菜碟,其中阴离子合成洗涤剂(以十二烷基苯磺酸钠计)亦不符合食品安全国家标准规定。

2024年7月,北京市市场监督管理局关于食品安全监督抽检信息的公告(2024年第40期)显示,北京盛京粤餐饮管理有限公司的饭碗、炖肉碗大肠菌群检验结果为“检出/50cm²”,标准规定为不得检出。

因此,要想保障公众在外就餐的食品安全,除了消费者自身需挑选正规餐厅外,更重要的是监管部门加大对餐饮行业的监督执法力度,餐饮企业严格落实食品安全标准,提升餐具消毒等卫生服务水平,从源头上杜绝食品安全隐患。(中国新闻网)

人到中年容易胖的真正原因

成年人的世界里,想要发达、发财都不容易,但有一件事却轻而易举,那就是——发福。

为什么年纪越大越容易长胖呢?难道只是因为新陈代谢变慢了吗?

新陈代谢:这锅我不背

2021年发表在《科学》(Science)杂志的一项研究对人的每日能耗进行了分析。这项研究的规模和范围前所未有的:受试者来自29个国家,共6421人,最大的95岁,最小的只有8天。

人类一生中的能量代谢变化曲线中,在一个人的整个生命周期,代谢规律呈现为“升高-下降-稳定-缓慢下降”的模式。与我们想象的不太一样,我们的代谢水平在成年期的大部分时间里(20~50岁)是稳定的,新陈代谢真正下降的年纪可能在50岁之后。

中年“觉醒”的脂肪前体细胞

既然还没有到新陈代谢下降的年纪,那脂肪又是如何堆积起来的呢?

科学家们发现,脂肪组织扩张主要有两个方式:一是脂肪细胞体积变大,二是脂肪细胞数量变多。

由于成体干细胞的分化能力普遍会随着年龄的增长而降低,因此长期以来,学界普遍认为,随着年龄增长,脂肪细胞数量不会轻易

增加,主要靠体积膨胀来堆积脂肪。

而2025年4月发表于《科学》(Science)杂志的最新研究颠覆了这个认知,脂肪前体细胞(APCs)在中年时会突变,生成脂肪细胞的效率突然暴增,这可能是中年发福的关键原因!

中年小鼠也有“啤酒肚”

研究人员通过小鼠实验,追踪了不同年龄段脂肪细胞及脂肪前体细胞的不同表现。结果发现,在小鼠年轻成年期时,脂肪细胞的更新率很低,而到了中年时期(相当于人类45岁左右),小鼠的内脏脂肪组织中出现了明显的新生脂肪细胞。

通过单细胞RNA测序技术,研究人员在中年小鼠的内脏脂肪中找到了一种特殊的脂肪前体细胞亚群,并将其命名为CP-A(中年特异性脂肪前体细胞),这种细胞的产脂效率是普通脂肪前体细胞的数倍。

更有趣的是,这个变化不仅精准地发生于身体内脏,还和性别有关:中年雄性小鼠内脏脂肪激增,而同期雌性小鼠增重则比较轻微。虽然这个实验主要是基于小鼠,但研究人员在成年男性的内脏脂肪样本中也发现了与小鼠CP-A对应的细胞亚群,这说明人类和小鼠可能有着相似的“中年发福”机制。

尽管中年发福有生物学上的原因,但我们也不是完全无能为力。该研究也发现了运动可能会影响脂肪前体细胞的活性,这就为我们通过运动干预中年发福提供了科学依据。不过,目前以上研究还仅局限于动物实验阶段,相关研究还有待进一步深入探讨。

未来,随着科学家对CP-A细胞及相关信号通路的深入研究,或许我们能开发出针对中年发福的有效疗法。但在那之前,健康的生活方式仍然是我们对抗中年“啤酒肚”的最佳武器。(科普中国)

香囊“香”的到底是什么?

佩香囊彩带,挂艾草菖蒲。端午节期间,富有仪式感的民俗传统人气高涨。上海市场上,五颜六色的香囊令人眼花缭乱。在静安寺附近的雷允上西区药店门口,小小的花车上挂满了各色香囊,采购者络绎不绝。

如今的香囊“花样经”十足,款式、香味等都是为了特定的场景设计。例如,毛线编织成橘子与向日葵的挂件,谐音“一举(橘)夺魁(葵)”,特别适合考试季;浦东美术馆的联名款,是一把丝绸制作的团扇,一个小小的磁吸,就将扇子形的香囊变成了车载香氛;还有五色丝线缠绕的复古款、孩子们喜欢的“啪啪圈”,让选购者爱不释手。

拿起来嗅一下,发现不同香囊还有些差异:有的是芬芳中透着薄荷味,有的是浓郁的艾草味,还有的略带桂花的香甜。销售人员说,这是因为每款香囊内用的香料略有差别,以适合不同场景。比如,艾草、薄荷的味道比较提神,不太适合夜晚;带有桂花甜香的,则有助于安神。

雷允上西区老药工工作室带头人师文道进一步解释,不同品牌的香囊内填香虽以各类芳香药物或植物为主,但配方有区别,所以香味不同。有的香囊中艾草较多,味道会重一些;有的香囊使用的是药食同源的中药材组合,味道就相对平和。而不同人群对香味的偏好也不一样,建议消费者根据个人喜好选择。

但是,并不是所有的香囊都“秀外慧中”。记者网购了部分香囊及“DIY香囊”的原料,发现问题不少。部分香囊有浓郁的香精味,拆开后,是一团定型棉夹着一包“香料”,剪开后看不出究竟用了什么原料;“DIY香囊”的填充物是没有任何包装的干艾叶,但大小不均匀,还夹杂着枯枝。

师文道说,根据中医理论,端午节佩香



图片来源/千库网

囊、挂艾草等民俗不仅有节日的仪式感,而且有利于健康。因为这段时间暑热渐增,部分人群可能出现“热毒”症状,“蛇虫百脚”也日趋活跃。而填充香囊的各种芳香类药物、植物含有天然挥发油,能起到避秽解表的作用。

例如,常见的香囊填充物包括艾叶、丁香、山柰、甘松、紫苏、白芷、藿香、佩兰、薄荷、冰片、菖蒲等。每一味都很适合初夏:艾叶具有温经散寒、驱蚊避虫的功效;丁香具有温中降逆、补肾助阳的作用;紫苏利于疏肝行气、消肿散结;藿香能法暑解表、化湿和胃;冰片、菖蒲、薄荷具有清热解暑、提神醒脑等作用。

总的来说,正规品牌的香囊用的都是自己研制的“香粉”,即将相关药材或植物按一定比例组合后,研磨成粉末,装在专门的袋子里,再填充进香囊。但如果佩戴或闻嗅香味不明的香囊,反而不利于健康。尤其是那些添加了劣质香料、香精的产品,容易引发过敏、头晕等病症。

所以,消费者选购香囊时,要关注到底用的是什么“香”。同时,不排除部分特殊人群或过敏体质人群佩戴香囊后会产生不适,因此建议孕妇、幼儿、过敏体质人群等谨慎选用。

(上海网络辟谣)



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”并于后台直接留言,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2025年7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。

2025年5月优秀“啄木鸟”:叶玲珠、徐鸣、风行天下、卖火柴的、早睡早起、老叶、oldbill、小飞、阿卷、赖姣皮(以上部分为昵称)

2025年5月最佳“啄木鸟”:唐金虎



「上海社区发布」
扫描二维码关注