

有人吃了冰箱中的食物后,头痛、腹泻……

夏日依赖冰箱的“冰箱病”你有么?

冰箱头痛

夏天刚从冰箱冷冻室取出的食品,如果立即进食,将明显刺激口腔黏膜,反射性地引起头部血管痉挛,产生头晕、头痛、恶心等一系列症状。

冰箱肺炎

冰箱如果平时不经常清洗,冷冻机的排气口和蒸发器处很容易繁殖真菌,过敏性体质者或儿童吸入这种带菌的空气后,容易出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷、气喘等症状,临床上称之为“冰箱肺炎”。

冰箱胃炎

夏季大量摄入冰箱内的冷藏或冷冻食物,胃肠在受到强烈的低温刺激后,诱发上腹阵发性绞痛和呕吐等症状,称之为“冰箱胃炎”。

冰箱肠炎

有一种细菌名为耶尔森氏菌,它广泛存在于猪、狗、猫、牛、马、羊、兔、鸽等动物体内,如果食用储存于冰箱中的上述食品时未充分加热,就很容易引起冰箱肠炎,导致腹痛、腹泻、呕吐等病症发生。

看过这么多冰箱病,是不是被吓到了?其实不用怕,夏天的很多食物,我们还是要靠冰箱保鲜的。只是食物存放各有不同的保质期,我们要学会如何在使用冰箱的同时,有效避免冰箱病?

夏天尽量吃新鲜食物

冰箱不要长时间存放食物,尤其是一些蔬菜类建议不超过3天。如果食物已经腐败,立即丢弃,以免它污染其它的食物。

冰箱定期清洗消毒

夏季每周1次,其他季节每月至少1次,可用0.5%的漂白粉擦洗,然后擦净即可。

不要把冰箱塞得满满当当

留一些空隙保证冷空气流动。另外尽量减少开冰箱次数,缩短开门时间。

冰箱内生熟食分开放置

尤其是蔬菜,最好密封保存。这样储存时间久,还能避免交叉感染。

(封面)

酸奶有哪些好处?

首先,喝酸奶可以提高免疫力。酸奶中含有益生菌,这种细菌可以“住”在你的消化道里,并有助于消除有害微生物,避免肠道或消化道受损,还可以同时提高某些消炎药的治疗效果。

其次,喝酸奶可以预防骨质疏松。酸奶中维生素D的含量非常高,还含有大量的钙元素,两者结合在一起饮用,对于预防和治疗骨质疏松能起到事半功倍的作用。

最后,喝酸奶防便秘。现代许多人工作压力大,生活又不规律,常常会导致便秘,预防便秘最简单的方式就是喝点酸奶。同时,酸奶可以增加饱腹感,因此常喝酸奶可以很好地控制食欲,起到减肥的功效,又可以补充蛋白质,强化肌肉。



酸奶并不是老少皆宜

实际上,酸奶虽好,但并不是所有人都适合食用。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎;1岁以下的宝宝,也不宜喝酸奶;此外,糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎患者也最好别喝含糖的全脂酸奶,否则容易加重病情。

酸奶不宜加热喝

酸奶中最有价值的东西就是乳酸菌,它不仅分解牛奶中的乳糖,从而产生乳酸,使肠道的酸性增加,且有抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素的作用,如果把酸奶进行加热处理,酸奶中的乳酸菌会被杀死,其营养价值和保健功能便

会降低,因此,酸奶最好别加热饮用,夏季饮用宜现买现喝,冬季可在室温条件下放置一定时间后再饮用。

酸奶什么时候喝更好?

在空腹时喝酸奶,乳酸菌很容易被胃酸杀死,其营养价值和保健作用就会大大降低。如果在饭后喝酸奶,这时胃液被稀释,pH上升到3—5,这种环境很适合乳酸菌的生长。因此,酸奶在饭后半小时到两小时之间喝最好。

酸奶虽然看起来好像十分百搭,但其其实还是有不少的食用禁忌。特别是吃一些特定药之后,不要立即去喝酸奶,否则很可能会产生一些副作用,导致药效丧失,甚至会引起身体不适。

(封面)

酸奶不宜加热喝

喝酸奶应该注意什么呢? 酸奶不可以随意搭配

酸奶千万不要和香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起食用。因为加工肉品内添加了硝,也就是亚硝酸,会和酸奶中的胺形成亚硝胺,是致癌物。

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30 想要有个家(25-28)
13:30 春天里(26-29)
17:10 少儿节目
17:40 引进节目
18:00 达州全搜索(首播)
19:35 达州新闻(首播)
19:57 天气预报(首播)
20:00 绝命后卫师(1-2)
23:25 引进节目
23:40 我的岳父会武术(7-8)

公共频道

(广电5 电信132)

07:55 继承人(43)
胭脂(1-4)
13:10 双刺(28-33)
18:20 少儿节目(首播)

18:50 剧场(34)

急诊科医生(1)
20:30 聚焦达川(首播)
20:43 天气预报(首播)
20:50 财经联播(首播)
21:30 达州新闻(重播)
23:05 生逢灿烂的日子(23-24)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20 一粒红尘(42)
东风破(1-3)
12:00 通川播报(重播)
12:20 舅爱如山(21-28)
19:20 引进节目
19:40 今日通川(首播)
20:00 通川播报(首播)
20:20 爱的追踪(7-8)
22:35 第一声枪响(19-21)

星期 6 8月10日
(七月初十)

中央电视台

中央电视台-1

08:35 经典咏流传(第二季)
13:18 绽放吧,百合(2-5)
16:50 第一动画乐园
20:06 机智过人(第三季)

中央电视台-2

17:42 舌尖上的中国
22:46 回家吃饭

中央电视台-3

19:30 星光大道
21:15 向幸福出发
中央电视台-5
12:35 2020年东京奥运会男排资格赛(中国队——芬兰队)

中央电视台-6

11:29 故事片:
大进军 大战宁沪杭
13:38 故事片:对门儿
15:29 故事片:我是你妈
18:17 故事片:洋妞到我家
20:15 故事片:云水谣

中央电视台-8

07:32 青年霍元甲之冲出江湖(9-13)
12:26 逆流而上的你(32-35)
16:31 麦香(28-30)
19:30 兰桐花开(28-30)

地方卫视台

北京卫视台

17:24 养生堂
19:35 时间都知道(35)
21:00 中歌会

江苏卫视台

19:32 归还世界给你
20:30 非诚勿扰
21:50 百变达人
天津卫视台
07:35 亮剑(18-29)
19:30 破冰行动(15、16)
22:00 你看谁来了

广东卫视台

08:24 电视剧场
14:24 重案六组第二部
19:35 我的真朋友(7、8)
22:30 活力影院

湖南卫视台

07:30 偶像独播剧场
19:30 加油,你是最棒的(18)

上海卫视台

19:30 小欢喜(19)
20:26 笑傲江湖第四季(11)

云南卫视台

08:48 武松(68-72)
13:22 战火连天(46-50)

贵州卫视台

19:34 妇道(6-7)
08:10 女子军魂(27-31)

四川卫视台

13:15 铁核桃之无间风云(10-14)
21:30 我在贵州等你
19:35 莫斯科行动
22:30 咱们相爱吧