

春节临近,这个年如何过得安心?

疾控部门专家建议重点要做好的四个方面

年味渐浓,春节的脚步越来越近。无论是返回家乡,还是就地过年,如何过得安心、过得舒心?2月3日,国家卫生健康委在线访谈邀请了公共卫生和免疫规划专家为大家划重点。

一、避免聚餐,无症状感染者可能存在

春节是团圆节,以往聚餐是团圆形式中必不可少的一部分,今年到底要不要聚餐呢?北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召提醒,新冠病毒的传播途径是多样的,有一部分感染者可以不出现症状,也就是无症状感染者。在疫情期间,亲戚、邻居、熟人中也可能存在患者或者无症状感染者,如果跟他们密切接触,比如聚餐,新冠病毒就可以通过近距离飞沫传播。近期发生在农村地区的多起聚集性疫情都是因为聚餐或者参加宴会导致的。“所以我们建议,即使是亲戚、邻居和熟人聚餐,也可能是不安全的,应避免聚餐,减少聚餐。”冯录召说。

团圆的情感不只局限于饭桌上表达,除了聚餐,在必要防护措施的加持下,一起约着逛个公园或者线上拉个家常,浓浓的亲情仍旧在线。

二、冷链食品可以买,非频繁接触风险低

新春佳节,忙碌了一年要犒劳一下自己和家人,口福一定不能少了。但看到多地在冷链食品或

外包装上检测出新冠病毒核酸阳性,那生鲜、水果等冷链食品还能不能放心吃呢?冯录召说,冷链和外包装上的阳性率整体非常低,主要感染人群是反复接触的职业人群,一般消费者经过接触外包装或者冷链食品,感染风险低。接触冷链物品后建议尽快洗手、消毒,随时做好手卫生,保持手部清洁。

此外,货运、配送、快递等从业人员,目前有严格的防护措施要求。在国内低风险地区,通过短时间接触生鲜或快递,被感染的几率是非常低的。

三、去商场不要乘密闭电梯

置办年货也是春节的保留节目。今年年货倡导采取线上线下结合,避免因采购年货可能导致的人群聚集。

冯录召提醒,去商场、超市购买时要尽量错峰,避免拥挤。进入或离开商超的时候要做好防护,比如戴口罩,包括接触一些物品之后要注意手卫生。在商场、超市如果能走楼梯,可以不乘坐密闭式电梯,减少和其他人接触,保持一定的安全距离。结账的时候可以采取无接触付款方式。

四、想打疫苗可问询卫健或疾控部门

除了戴口罩,勤洗手、常通风、远离人员密集场所这些叨念了无数遍的防控要点,接种疫苗会

给人带来免疫层面的终极防护。那么普通人现在能不能打疫苗了呢?

“根据疫情防控的需要,普通老百姓也有可能成为重点人群,优先进行接种,没有接到通知的也不要着急。”中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说,收到接种通知的公众,根据预约按时接种。未收到接种通知的公众,可以咨询居住地的卫生健康部门或者疾病控制管理机构,符合条件的接种对象要及早做好预约,按时进行接种。

据介绍,我国新冠疫苗的免疫策略正在由紧急使用转向重点人群的接种。目前的接种任务是接种重点人群。国家已经宣布了全民免费接种新冠疫苗的政策,后续国家会根据新冠肺炎的流行特征、疫苗的特性、疫苗供应的情况以及疫情防控的目的等相关因素,实时调整免疫策略,有序地安排各类人群进行接种。

关于新冠疫苗的保护时间,王华庆说,像甲肝灭活疫苗,有研究显示它保护的持久性在10年以上。由于新冠病毒发现的时间只有一年,新冠疫苗研究的时间也比较短,关于新冠疫苗接种后保护性能持续多久还在研究的过程中。目前数据看,新冠疫苗的保护持久性大约至少在半年以上。随着研究的深入,对它会有更多的认识。

据《科技日报》



橘皮不能当陈皮用

很多人以为,陈皮就是橘子皮,吃橘子剥下来的皮晾干就能代替陈皮。但是专家提醒,这是个误区,陈皮吃不对反而要伤身。

从安全性讲,陈皮和橘皮虽然“母体”都是橘子,但作为中药来讲的“陈皮”属于药物,需要严格按照药品标准生产,其生产过程中会剔除农残等有害物质,保证食用安全性。而普通橘皮晒干虽然看起来和陈皮没啥两样,但其表面有农药残留,一般的水洗很难将这些有害物质去除干净,直接食用可能对身体有害。

从有效性讲,陈皮对储藏环境要求较高,一般存储时间为3年以上,药用价值比较好。家庭达不到储藏陈皮的条件,存储时间不够的橘皮,烈性大,味道酸苦,不适宜直接食用,而且鲜橘皮含挥发性芳香油较多,会刺激肠胃,有效性难以保证。

所以,不要将橘皮当陈皮食用。陈皮最好从正规药店购买。日常生活中,每次可取2~3克陈皮代茶饮,缓解消化不良引起的恶心、泛酸等症状;怀孕早期孕吐严重的孕妇,可根据体质,在医生指导下经常闻一闻陈皮,或少量服用陈皮制作的食物。

需要提醒,陈皮虽是药食同源之品,但属于理气药,辛温香燥。因此,气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者慎服。

据《生命时报》

葡萄干 你所不了解的另一面

大家都知道,含糖高的食物会促进肥胖,增加糖尿病、高血压等很多慢性病的风险。但是,很多人一天当中总想吃点甜味的东西。怎样才能兼顾甜味、营养和健康呢?这就推荐今天文章的主角——葡萄干了。

葡萄是一种很甜的水果,干燥之后,糖分会被浓缩,热量也会被浓缩。按中国食物成分表,100克葡萄干中含有热量334千卡,这个数值和大米白面差不多。其中碳水化合物83.4克,蛋白质2.5克,脂肪0.4克。从蛋白质角度来说,低于大米白面,而碳水化合物含量则略高于各种粮食,其中主要是果糖和葡萄糖,蔗糖含量很低。

有些人可能会说:原来葡萄干就是一大堆糖啊。其实葡萄干里好东西不少,还有很多健康效果。

优点1:降低龋齿风险
在人们的印象中,葡萄干吃起来甜甜的,还

有点黏黏的,应当会促进龋齿吧?但是,近年来越来越多的研究认为,吃葡萄干不会引起龋齿,反而能降低龋齿风险。前提是得正常刷牙。睡觉之前吃了葡萄干不刷牙,那就不是葡萄干的错了。

葡萄干中的甜味主要由葡萄糖和果糖贡献,而蔗糖少到可以忽略。要知道,蔗糖才是牙齿斑中的细菌合成“粘附葡聚糖”的好原料,而“粘附葡聚糖”是龋齿和牙龈疾病的重要致病因素。科学家们认为,日常膳食中吃葡萄干,对口腔健康是有益无害的。

优点2:增加饱腹感,提高膳食质量
葡萄干富含膳食纤维,按同样热量来比较,有不错的饱腹感。同时,它也不是容易过量的食物。放十几粒葡萄干就令人感觉到食物变得美味,但很少有人大碗吃葡萄干,因为它比较容易产生满足感。

优点3:升血糖并不快,属于中低血糖指数食品
葡萄干虽然吃起来甜,但血糖指数并不高。因此,有糖尿病或者胰岛素抵抗的人,在不增加总碳水化合物摄入量的前提下,也可以少量享用葡萄干。我国研究发现,把葡萄干和米饭按1比1的比例配合起来吃的时候,并不比单吃米饭时血糖

上升更多。如果把葡萄干、巴旦木和米饭三者一起配着吃,餐后血糖还会明显降低。

优点4:高钾食物,有利于血压管理
有研究证明,如果用葡萄干来替代日常的小点心作为茶歇食物,有利于控制血压、预防心血管疾病。

首先,葡萄干浓缩了鲜葡萄中的矿物质成分,尤其是钾。100克普通葡萄干中的钾含量达到995毫克,是精白大米的将近20倍。此外,其中还有几十毫克的钙,含量也高于大米白面。

其次,葡萄干里的膳食纤维和抗氧化物质含量比较丰富。然后,葡萄干还“继承”了葡萄中的多种抗氧化物质。在干制的过程中,有的抗氧化成分得到浓缩,也有的成分发生氧化和分解。其中颜色深褐色、紫黑色的葡萄干,因为果皮中含有更多花青素,其抗氧化能力会更强。毕竟吃葡萄要吐葡萄皮,吃葡萄干是没有人会吐皮的。

顺便说一下,如果是皮比较厚的葡萄干,膳食纤维的含量也比较可观,这对预防便秘和肠癌是有好处的。

当然,葡萄干虽好,但是也只是健康饮食的一部分。均衡的膳食才是健康的基础。好吃也不要吃得过多,用它来代替其他的加工品零食才会起到更好的健康效果。

摘自人民网

采购年货,这些食品还能加入购物车吗?

新春临近,年货上场,以前年货少不了鸡鸭鱼肉、各类新鲜水果等冷链食品。但近日,多地进口车厘子、鸡翅等食品饮料外包装或内表面纷纷检测出核酸性,让市民多了一份担忧。

冷链食品还能买吗?
中国科协科学辟谣平台与中国食品科学技术学会共同发布的“2020年食品安全与健康流言榜”中提到,在全球8000多万确诊病例中,到目前还没发现因直接食用冷冻食品而引起的感染。也就是说,正规渠道购买的正常冷冻食品是可以食用的。

疫情以来,国家相继出台两项法规,将“冷链物流”的管理提高到了一个新层次。进口产品及包装被检出阳性也表明我国的疫情防控措施非常严格到位。中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石表示,目前没有新冠病毒经食物传播的证据。新冠肺炎是呼吸道传染病,不是食源性疾病。新冠病毒主要经人的呼吸道、飞沫和人与人的密切接触传播,经消化道感染的可能性非常小。

冷链到底是个什么“链”?
冷链是指某些产品在加工、贮藏、运输、分销和零售、使用过程中,各环节始终处于产品所必需的特定低温环境下,减少损耗,防止污染和变质,以保证产品安全的特殊供应链系统。

冷链已经深入百姓生活,可以说,我们生活的方方面面都与冷链有着千丝万缕的联系。这条“链”的适用范围非常广泛,包括初级农产品、加工食品、特殊商品(如药品、疫苗)等。当然,其中与生活交集最密的还是冷链食品,冷藏冷冻类食品在冷链物流中始终处于规定的低温环境下,可保证食品质量,减少食品损耗。

采用冷链物流运输的食品,比一般普通冷藏食品的贮存期长一到数倍,通过流通环节控制温度,能有效降低微生物生长和食品腐败。同时,在冷链物流的过程中,通过气体调节的方法,抑制果蔬采摘后的呼吸状态,从而达到果蔬保鲜的效果。可以看出,冷链物流对提高我们的生活品质、

便利性发挥着重要作用。

为何冷链食品容易“中招”?
中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅曾表示,新冠病毒污染其实与产品是鱼、虾、鸡翅还是其包装并无关系,关键是冷链环境,在全程-18℃的低温条件下,怕热喜凉的病毒更适合存活。

中国工程院院士李兰娟也曾对病毒的存活环境进行科普,她指出:“一般情况下,病毒在冷链上能较长时间存活。在我们已知并掌握的病毒中,一般病毒处于4℃左右可以存活3~6个月,而在零下20℃以下的环境,可以长期存活达20年左右。当然,不同的病毒存活时间也不一样。”

冷链中的新冠病毒从哪里来?
2021年1月8日,中科院武汉病毒所研究员石正丽和周鹏在《科学 Science》上发表文章《新冠病毒的跨种群传播》。文中指出:目前全世界仍未确定COVID-19病原体的直接来源。这一年多来,报道的冷链产品上被检出新冠病毒,多数都是在进口冷冻生鲜外包装上,其中“中枪”最多的就是水产品。

但这些外包装的病毒到底是从哪里来,目前并没有明确的定论。只是判断可能沾染了感染者的飞沫等,也就是说,可能是人传物。如果生产国,特别是生产地的疫情没有结束,冷链从业人员被感染的风险高,食品表面被从业人员污染的风险就高。

食品生产和加工是劳动密集型的产业,特别是在冷链包装和运输方面,并不是所有的工作都能让机器帮助完成。目前在国内外很多地区疫情得不到基本控制的情况下,如不切断污染源头,就会不断在冷冻食品及包装上检出病毒阳性。

购买冷链食品时需要注意什么?

购买时要做好个人防护,正确佩戴口罩。到正规超市或市场选

购冷链食品,不购买来源不明产品。要避免徒手接触食品及包装表面,建议使用一次性手套挑选。

关注食品产地、来源、进口食品检疫等相关信息。购物后及时用酒精棉片或洗手液清洗双手。

怎样处理冷链食品才安全?
保持厨房通风,对厨房的台面、器皿表面经常清洁并擦拭消毒。避免直接冲洗生的肉制品,防止溅洒污染,可用浸泡搓洗方式。清洗或接触冷冻食品后应先洗手再接触熟食,将生、熟食物分隔存放。处理冷链食品所用的容器、刀具、砧板等应单独放置。

烹调用食冰冻海鲜时注意什么?
烹调用食冷冻生鲜食品时应烧熟煮透,注意环节卫生。避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜食品。多人就餐时建议使用公筷、公勺,减少交叉感染风险。

摘自人民网



空腹血糖偏高 并不一定是糖尿病

大多数人一说到糖尿病就会感觉到害怕,而他们一般会通过监测自己的空腹血糖来判断是否患上糖尿病。一般来讲,在监测血糖的时候,空腹血糖如在6.1~7.2mmol/L内是正常的,而有些人在监测血糖时,发现空腹血糖是在8.8mmol/L,就认为自己是患上糖尿病,也非常烦恼,但其实空腹血糖8.8mmol/L并不一定是患上糖尿病。

一、什么是空腹血糖?

从字面上的意思来理解,空腹血糖一般是指早上醒来在没有进食前的状态,这段时间所监测的血糖被称为空腹血糖,在正常的情况下空腹血糖的值应该是在6.1~7.2mmol/L之间,而如果超过数值就要警惕,有可能是患上糖尿病或者是进入糖尿病前期。需要重复进行监测,才能判断自己是否患上糖尿病,不要一味认为自己患上糖尿病而盲目担忧。

另外如果是发生糖尿病,自己的身体可能会伴随着一些糖尿病典型的症状,如多饮、多食、多尿等,在发现空腹血糖超过正常并且有存在这些症状时要注意及时就医,如果没有发生糖尿病典型症状时,在监测餐后血糖也没有异常,就只需要采取一些方法来降低自己的空腹血糖值。

二、发生空腹血糖高该如何降低?

一般来说,如果是进入糖尿病前期采取一些方法是能让自己的空腹血糖降低的,一般可以通过药物或者是运动的方式。

1. 服用药物 进入糖尿病前期的患者可以服用一些药物来帮助降低血糖,在医生的指导下在睡前少量服用降糖药,能降低自己第二天早晨起来的血糖。

2. 运动 大多数出现空腹血糖上升的人,可能是发生糖尿病或者进入糖尿病前期,而不管是糖尿病还是糖尿病前期,都需要让自己进行运动,通过运动能有效降低血糖,还能帮助消耗脂肪和热量,增强身体细胞对葡萄糖的运用和转化,进而降低空腹血糖。而且运动还能帮助减肥,帮助一些肥胖并且存在糖尿病前期的人降低糖尿病发生概率。

总的来讲,空腹血糖虽然可以帮助判断是否患上糖尿病,但在判断时也需要结合其他因素,并不是一味的认为空腹血糖高自己就是患上糖尿病,一旦进入糖尿病前期,就要让自己采取措施,毕竟做好预防能防止糖尿病前期转化为糖尿病带来伤害。

摘自人民健康网