

冷链食品还能愉快享用吗？

海鲜、车厘子……这些令人流口水的食物，自疫情发生以来频频曝出食品及其外包装核酸检测结果呈阳性的消息；冷链食品是我们生活中常见的食物，距春节还有20天，大家已经陆续开始备年货了，车厘子、海鲜更是年货中的“热门选手”，大家还能消费冷链食品吗？

没有新冠病毒经食物传播的证据

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。

四川省预防医学会流行病学分会主任委员、四川大学华西公共卫生学院流行病学教授荣荣生表示，即使有少量病毒通过消化道进入人体，也不会被感染。而且动物实验也表明，在给动物投喂被污染过的食品后，并没有造成动物的感染和传播，所以公众无需对此事过度关注或是恐慌。

为何冷链食品容易“中招”？

冷链是指某些产品在加工、贮藏、运输、零售、使用过程中，各环节始终处于特定低温环境下，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。其中与我们生活最密切相关的还是冷链食品。

涉事产品多来自高风险地区国家和地区，新冠病毒耐低温的特性使其在冷库环境更易存活。进口冷链食品数量多，抽检难以发现所有潜在风险。装卸环节也是防疫难点。

冷链食品传人 不是“吃”是接触传播

冷链食品物传人并不是被感染者把冷链食物吃进去，而是通过接触传播。即手等身体部位接触了被污染的冷冻食品或包装，再去摸口、眼、鼻因此被感染。而且能通过接触传播的，也是接触到高浓度的飞沫以及高浓度被污染的冷冻食/物品。

●提倡戴手套挑选冷链食品

到正规超市或市场选购冷链食品并正确佩戴口罩。避免徒手接触食品及包装表面，提倡戴手套挑选冷

链食品。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洁双手。

●怎样处理冷链食品才安全？

保持厨房通风，对台面、器皿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。

●食用冰冻海鲜记得烧熟煮透

煮透后再食用。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。

水果食用前都要清洗或削皮

不管是车厘子还是其他水果，食用前都要流水清洗；可削皮的水果，建议削皮后再食用。清洗可以去除水果表面绝大部分病毒。水果不能长时间冷冻或不能冷冻，所处的环境通风，病毒在水果表面不能存活太长时间，因此水果表面存在病毒的可能性不大。且目前也没有通过

吃水果而感染的病例，风险是极低的。

（据《都市快报》）

【相关链接】

一份提高免疫力饮食清单

面对新型冠状病毒，科技工作者很难立刻研发出特效药。对健康人群而言，免疫力才是保护自己的“重型武器”。提升免疫力有多种方式，如何通过饮食来提高个人免疫力，北京市协和医院临床营养科教授于康给出了建议。

免疫力的水平，跟日常的营养平衡更为密切，不是吃了几种食物就能迅速提高的。食物多样化，每天超过12种，每周超过25种，这是合理营养的基础。以下一些能够帮助提高免疫力的食物，建议进行适当补充。

1. 薯类：富含丰富维生素C、维生素B1、钾和膳食纤维，还有能促进免疫活性的黏蛋白，对提高抵抗力很有帮助，例如土豆、红薯、紫薯、山药、芋头等。建议用蒸、煮、炖的方式进行烹饪。

2. 深绿色蔬菜：很多深绿色蔬菜中，都含有丰富的叶酸，叶酸是免疫物



质合成所必需的因子。因此，每日要摄入蔬菜300~500g，例如西兰花、菠菜、芥兰、芦笋等。

3. 橙黄色食物：像胡萝卜、南瓜、玉米等，富含胡萝卜素，可以在体内转变成维生素A。维生素A对于维持身体免疫功能有着重要作用，当体内维生素A不足时，呼吸道黏膜的抵抗力下降，容易得感染性疾病。

4. 水果：每日应摄入水果200~350g，包括富含维生素C的水果，如草莓、橙子、猕猴桃；促进干扰素合成的水果，如苹果；富含花青素的水果，如桑葚、蓝莓等。这些水果对改善不良情绪、激发免疫活力很有效果。

5. 豆制品：经常食用大豆类制品，能补充优质蛋白质，同时，大豆中的膳食纤维、低聚糖、皂苷、凝集素等成分，还有增强免

疫力和抗病毒的作用。对于有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病和脂肪肝的患者们，建议用大豆类制品来替代部分肉类，将会更有利于健康。

6. 酸奶：酸奶能预防肠道病毒所引起的腹泻，并且能提高免疫系统对病毒和细菌的反应能力，每天应喝酸奶1~2杯（约200~300ml）。

7. 茶：补水饮料中，推荐绿茶、花茶、菊花茶等饮品。但并不推荐茶类饮料，通常这类饮料中的含糖量都超标。

另外，于康教授建议，即使待在家中，也要做点运动，每天30~60分钟为宜。运动强度不用大，只要身体微微出汗就可以。

此外，良好的睡眠也可以提高免疫力。睡眠时间太长或太短都不合适，成人每天保证7~9小时睡眠为宜。（据《生活时报》）

春节选购花卉要注意健康隐患

逢年过节，许多人会采购花卉来装点家居，增添喜庆气氛。但是，由于许多花卉有毒，如果不注意，容易使人出现各种不适症状，严重的甚至会致残致死。所以，春节期间选购、摆放和养护花卉最好了解一下它们的习性和毒性，规避安全风险。

第一是气味香浓的花卉。花色艳丽、气味香浓的花是许多家庭春节买花的首选。但是，这类花卉的气味有些是对人有害的。比如，月季、夜来香、水仙的香味会使一些人感到头晕、胸闷不适、憋气。长时间吸入兰花和百合的香气会使人过度兴奋，影响睡眠，甚至会引起失眠。松柏类植物的芳香气味闻久了会对肠胃有刺激作用，可能使人

恶心而影响食欲。所以，如果买了这类花卉，不要放在卧室里，可以放在阳台上。如果放在客厅，要注意通风。不要和它们密切接触，避免长时间吸入花香气。

第二是可能使人过敏或中毒的花卉。五色梅、洋绣球、天竺葵等植物，触碰、抚摸可能引起皮肤过敏，甚至出现红疹。虎刺梅、龙骨等有毒植物的刺如果刺伤皮肤可能出现发痒、疼痛、麻木等症状。紫荆花的花粉如果接触太久，可能诱发哮喘或使咳嗽症状加重。郁金香和含羞草，人体接触过多可能引起毛发脱落。滴水观音的汁液有毒，叶尖滴下来的水也有毒，如果误食或接触到眼睛会引起严重的灼痛和不适。马蹄莲、一品

红等有毒植物，应避免接触其汁液或误食。夹竹桃、长春花不要放在餐厅，以免花粉、花瓣或枯叶碎片飘入人的饭菜中。水仙、风信子等植物，其鳞茎有时需要放入冰箱冷处理。但其鳞茎有毒，且外观酷似洋葱，冷处理时一定要做好标记，防止当成洋葱误食。

第三是可能使人受伤的植物。比如金琥，大盆的金琥非常美观大气，但是它的尖刺对于活泼好动的儿童和行动不便的老人来说有不小的安全隐患，要放在老人孩子不容易接触到的地方。 文/文 远



油炸糕

油炸糕是北方人非常喜爱的传统食品，逢年过节、婚丧嫁娶都离不开它。油炸糕原料为“黄米”即五谷之一的“黍”，具有黄、软、筋、香四大特点，油炸糕皮脆里嫩，绵软可口，配以豆馅更有风味。