



西瓜上放蒜头,真能保鲜吗?

一到夏天,吃隔夜瓜“中毒”事件并不少见;专家建议,最好不吃隔夜瓜,切开后冷藏时间控制在12小时内,网传的蒜头保鲜法并无太大功效

Z
见
习
记
者
周
婉
怡

在炎热的夏天里,不少清甜爽口的水果让人胃口大开,其中西瓜一定榜上有名。近日,一则“全家吃剩西瓜中毒住院花5400元”的新闻登上热搜。据报道,7月24日,吉林松原市民张先生花了10元买了半个西瓜,当天未食用完,便将剩余西瓜放入冰箱冷藏两天后继续食用,结果半夜全家出现呕吐,到医院后被诊断为轻微食物中毒引起的急性肠胃炎。

近些年,因为吃西瓜而进医院的事件并不少见。去年,湖北武汉的刘先生因天气炎热吃冰西瓜解暑,谁知吃完后就一直拉肚子,甚至三天没有小便,这才赶紧就医。经查,刘先生被确诊为严重腹泻引发急性尿毒症。

那么,隔夜西瓜到底能不能吃?该如何给西瓜保鲜?有网友晒出,将蒜头放在西瓜上,并一同包裹保鲜膜的保鲜秘诀,这真的靠谱吗?



市民:
吃了一个隔夜瓜 拉两天肚子

“00”后小周是一名西瓜爱好者,她常常在超市里购买切好的西瓜或食用放入冰箱冷藏的西瓜,但并没有出现任何不适。“我的朋友也时常吃隔夜瓜,也从来没有听说过他有感觉到不适。”

但小朱就没有那么幸运了,她没有逃过隔夜瓜的“魔咒”。七月中旬,小朱中午下班在路上的一家店里挑选了一个麒麟瓜,大约50元左右。

“因为家里只有两个人,所以我在挑选的时候,特地挑了一个最小的西瓜。”小朱告诉记者,即使是最小的西瓜,最后还是剩下半个放入冰箱冷藏储存。到了第二天晚上,她和家人拿出继续食用,第三天、第四天便开始了

拉肚子的痛苦“旅程”。“超市里切好的半个又不放心,买回来吃剩半个扔掉又十分可惜。”

小朱告诉记者,最近看了热搜上的新闻觉得十分后怕,便不再敢食用隔夜的西瓜了。之前吃了隔夜瓜只是拉肚子,但若是吃出肠胃炎那真是得不偿失。但最近,她在网上看到了一个西瓜蒜头储存法,感觉很奇特,不知道是否靠谱。

在社交平台,记者发现,有网友晒出了独特的西瓜保鲜秘诀,那便是切两块蒜头放在西瓜的果肉上一同包裹上保鲜膜。有不少网友称,这个办法可以让西瓜延长保鲜期,三天都不会坏。

安全吃瓜 专家提了这些建议

对于蒜头是否可以延长西瓜保质期的问题,福建省第三人民医院陈慧云营养师说,“很多人可能感觉蒜头具有抗炎杀菌的作用,但其实蒜头对西瓜的保鲜并没有太大的功效。”

陈慧云建议,最好不吃隔夜的瓜。西瓜中的糖分和水分高,夏天温度又高,如果切瓜前没有洗净刀或瓜皮,或是保存条件不佳,很容易滋生细菌,从而影响身体健康。“隔夜瓜不一定食用后都会感到身体不适,但把西瓜

放入冰箱之中,很容易滋生出沙门氏菌之类的细菌,这些细菌容易造成吃瓜者拉肚子、畏寒、急性肠胃炎、休克等不良身体状况。”

“大家可以根据家庭需求买西瓜,现切现吃,新鲜的西瓜,切开后冷藏时间最好控制在12小时内。”陈慧云说,对于隔夜的西瓜,她建议放入冰箱冷藏时最好使用保鲜膜包裹,食用时在揭开保鲜膜后,切掉表面部分再食用,如果切开后发现变质情况就应丢弃。



建隆/制图

“养生圈”掀起三伏天“晒背潮”

医生:晒背需因人而异,不要盲目跟风

N
见
习
记
者
周
婉
怡
海
都
记
者
罗
丹
凌
实
习
生
何
丹
莹

随着台风的离去,天气逐渐好转,榕城将再度回到“高温”烘烤状态。目前已进入中伏,在三伏天里,热烈的阳光让很多想要出门的人打起“退堂鼓”,但在养生界里,却成为年轻人的养生利器。在社交平台上,只要输入“晒背”,便会看到众多网友在分享自己的晒背经历和图片。

随着一股晒背潮的涌起,不少网友也纷纷尝鲜加入了晒背打卡“军团”之中。有的网友称这是免费的“天灸”,晒背之后,自己的皮肤更加滑嫩,睡眠气色也变得更好;但也有不少网友在晒背之后出现了不适。那么晒背真的健康吗?福建省第三人民医院营养师陈慧云表示,晒背只适用部分人群,每次晒背时间最好维持在30~60分钟。

有人爱上晒背 有人却越晒越虚

福州市民菁菁是一名晒背爱好者,她一年四季都会有意地去接受阳光的照晒。菁菁有空闲时,便会在早上10点前穿上露背衣在家里的阳台上晒背。一般她晒背的时间为60分钟,晒过之后身体微微出汗,心情会感到很舒畅。“感到身体暖

洋洋是最佳的晒背感受,人的身体是需要阳光照晒的。”

“70后”陈女士也酷爱晒背这项养生活动,常常在下午4点左右搬一个凳子坐在阳台晒背。陈女士告诉记者,晒背她有着自己的改良技巧。她常常在家戴着草帽,脖子

披上一层纱,穿着一件短袖,坐在阳光和阴影交界的地方。“隔着衣服晒,不仅不会把背晒伤,不仅能感受到阳光的温暖,也能达到出汗排毒、祛除寒气的效果。”

“00后”郑女士则对晒背一点好感也没有,“晒完后还觉得有些虚

弱。”郑女士说,半个月前她在网上看到了一个三伏天晒背的帖子,她便有些心动。大约是在下午3点半左右,她便按照网上教程,穿着露背衣在阳台上准备来一个“阳光浴”,不到20分钟她便感到有些晕晕沉沉,皮肤也十分滚烫。

医生:晒背只适用部分人群 晒30~60分钟最佳

三伏天坚持晒背,是否真的能祛湿气?为此,记者联系了福建省第三人民医院营养师陈慧云。陈慧云表示,晒背是有用的,但“晒背补阳气”并非人人适宜,只适用于部分人群,切不可盲目跟风晒背。

“晒背和三伏灸一

样,需要根据个人体质情况来判断。”陈慧云说,有阳虚、寒症的人群,晒背能有较好效果;但如果是本身阳气过旺,有糖尿病、高血压、冠心病等慢性基础疾病的人群,晒背反而会起到弄巧成拙的效果。需要注意的是,小孩、孕妇这类

人群并不鼓励晒背,家里的老人如果没有慢性基础疾病是可以晒背补充阳气的。

“晒背主要是通过刺激经络穴位,从而达到补阳气、祛湿寒的作用。除了晒背,三伏贴、三伏灸也能起到效果。”陈慧云建议,想要晒背的市民可

以选择早上9点至10点、下午4点至6点的时间段进行晒背。每次晒背时间控制在30~60分钟即可,也可以根据自身感受及时调整晒背时间。三伏天天气炎热,有晒背需求的市民需尽量避开中午的高温时间,以防暴晒导致中暑等不适感。