

肉联厂工人感染新冠,还能放心买肉吃肉吗? 包装传染这事儿还没有定论



近日,美国、德国、英国的肉类加工厂接二连三被爆疫情。6月21日,中国暂停了从美国阿肯色州泰森食品公司进口所有家禽肉类产品,抵达香港相关产品也均被扣押。疫情爆发后,肉类加工厂会暂时关闭进行清洁消毒,但感染员工此前所加工处理过的大部分肉类产品都可能已流入食品链。

这让无肉不欢的老百姓很担忧:还能放心买肉吗?吃这种肉有没有风险?

据Forbes网站报道,肉类加工厂一直是美国Covid-19疫情爆发的“重灾区”。截至6月16日,美国中西部调查报告中心跟踪数据显示,来自33个州238家工厂的25000多名员工感染了新冠肺炎,至少91例死亡。

德国最大肉类加工公司Tönnies也爆发了新冠肺炎疫情,其中1000多名工人被感染。在英国,威尔士一家禽类加工厂报告了75例确诊病例。他们隔离了其剩余的工人,试图遏制疫情暴发。

无论在美国还是其他地方,疫情的爆发致使大家对工厂工作条件不满:员工在极为拥挤的条件下工作,不太可能保持一定安全的物理距离。

哥伦比亚梅勒曼公共卫生学院感染与免疫中心的病毒学家Angela L. Rasmussen

博士认为,“肉类可能不是一个很大的风险,没有证据表明食物是传播途径”。因此,通过肉类传播疫情似乎不太可能。

大多数人都食用煮熟的肉是有充分理由的,一些生活在肉类潜在的有害微生物可以被在加热时被杀死,且在死亡后不会对人的健康构成威胁。

世界卫生组织报告表示,在56°C左右加热肉类15分钟,会大大降低病毒的传染性。所以,将肉煮至建议温度后是不会残留新冠病毒的。同样地,美国疾病预防控制中心也建议,大家在进食前最好将肉煮熟。其中,牛肉、猪肉、羊肉和鱼的加热温度约为63°C,带肉汉堡为71°C,禽类为74°C。

但是,那些未完全煮熟的肉(例如,生牛排)呢?我们是否有理由担心速食或者生肉?

假设新冠病毒曾在这类食物上出现过,

经过高温快速处理后可以杀死存在的病毒或细菌。Rasmussen博士表示,尽管没有具体证据,但没有迹象表明有人吃过任何未经烹煮的食物(包括生牛排或生肉)会感染新冠病毒。

即便有可能,这与肉类包装有关,新冠病毒可能会在包装表面存活数天,加上在运输和销售过程中存储生肉的冷藏环境中则可能生存时间会更长。

不过,Rasmussen认为,这种情况不太可能发生,毕竟运输肉类送到消费者也需要时间。通过食用肉类包装厂加工的肉类感染新冠病毒的风险非常低,因此大家不必担心。

他强调,当肉类进入超市货架时,包装上的病毒可能没有传染性。另外,在人们做好手部卫生后,也会大大降低了包装上的传播风险。

刷牙不要太用力! 这些“自残式”刷牙习惯请注意

你会刷牙吗?

相信很多人看到这个问题都会不屑一顾的说:“不就是刷牙嘛,谁不会!”

然而,还真有人把自己牙刷坏的。

有这样一位姑娘,在十几岁时做了牙齿矫正,为了不让牙齿变黄,姑娘就养成了“用力刷牙”的习惯,每天至少刷两遍,每次持续5分钟。在她十几年坚持不懈的“努力”下,牙齿终于被刷坏了。

看到这儿,肯定有人会问,牙齿被刷坏是什么样的呢?其实,就是人们常听说的【楔(xie)形缺损】,即牙唇、颊侧颈部硬组织发生缓慢的消耗所致的缺损。

由于它外形常酷似木匠用的楔子,因此称为“楔状缺损”,常伴有牙本质过敏,牙龈萎缩。严重者可出现牙髓暴露,甚至发生牙齿折断。

(指导专家)

4个原因容易造成牙齿楔缺

1、刷牙力度过大

这是造成牙齿楔缺的主要原因。日常刷牙方法不正确,牙刷选择错误,刷毛过硬、刷牙过猛都会导致牙齿颈部的磨损。特别是用力横刷,更易造成牙齿颈部缺损。

2、牙颈部“脆弱”

牙颈部牙釉质覆盖最少,比较薄弱,易被磨除,增加了牙齿颈部缺损的发生。

3、酸的作用

龈沟的酸性渗出液易导致牙质缺损,龈下牙体硬组织的缺损常常与此有关。

经常喝碳酸饮料以及爱吃酸性食物的人,牙长期受到酸作用而脱钙,增加牙齿颈部缺损的发生。

胃食管反流病患者牙齿也易发生楔状

缺损。

4、牙体组织疲劳

牙颈部唇颊侧是咬合应力的集中区,尤其是喜食过韧或过硬食物者,长期的咀嚼力使牙体疲劳,应力集中区容易出现破坏。

楔形缺损严重时牙会断

说起楔形缺损的危害时,第一点就是不好看。牙颈部缺损造成牙外形改变,牙本质暴露导致牙色发黄,还会有不同程度的着色(棕色或褐色),严重影响美观。

更严重的,牙可能会断。

根据缺损程度,可分为浅、中和深三型。浅型和中型可无症状,也可发生牙本质过敏症,对冷、热温度刺激比较敏感,深型可波及牙髓,造成牙髓炎、根尖周炎甚至骨髓炎等,严重者在牙齿薄弱处可发生折断。

再者,会伴有牙龈退缩。口角附近的牙齿处于牙弓较突出的位置,横刷时受力最大,造成牙颈部缺损的同时可伴有牙龈退缩、牙根暴露。

这些“自残式”刷牙习惯使不得

1、“拉锯式”刷牙

是不是每天刷牙用力就可以对牙齿进行有效的清洁呢?NO!

横向大幅度移动牙刷的“拉锯式”刷牙法,会使牙齿颈部受到外力的过度刺激,是造成楔状缺损的主要原因。

2、刷牙时机不对

并不是每次进食后即刻刷牙都正确。刚刚喝完碳酸饮料,或者刚刚吃完酸性水果或者食物,切记不要马上刷牙。酸性食物会软化牙齿表面造成脱钙,即使使用正常力度刷牙,也会造成轻微的磨损,最终“滴水穿石”。

用餐半个小时后,牙齿的保护层已恢复,刷牙就不容易损伤牙齿了。

临睡前刷牙最为重要。因为人睡着后,唾液分泌会减少,而唾液具有冲刷食物、稀释酸性物质和抗菌作用,如果睡前不刷牙或者没有刷干净,食物残屑在细菌的作用下就会发酵产酸,牙齿会受到侵蚀,发生病变。

3、刷牙用时不对

使用电动牙刷会让牙齿得到有效的清洁,但时间过长容易造成牙齿磨损,一般刷全口牙齿不超过2-3分钟。手动刷牙则建议在3分钟左右为宜。

所以一定要掌握正确的刷牙方法,才能真正保护好我们的牙齿,让牙齿避免伤害,让我们吃东西更香,身体变得更加健康。

如何避免牙齿楔缺?

选择合适的牙刷

选用符合口腔卫生要求的保健牙刷,能起到有效清洁牙齿的效果,并且不损害牙齿及牙周组织。

刷头大小因人而异,一般要稍小点,能在口腔中灵活转动,不易损伤牙齿及牙龈。刷毛选择软硬适中或稍软的,但应注意太软的刷毛容易刷不干净。

建议3个月换一次牙刷或电动牙刷的刷头,使用时间过长,刷毛积存细菌,不利口腔健康。如果不到3个月,刷毛已经用得变了形,就说明刷牙时力量太大了。

正确刷牙

避免横刷,刷毛与牙面呈45度角,轻微颤动旋转刷牙,一次大概刷两颗牙齿,对于前牙内面,我们可以把牙刷竖起来上牙从上往下刷,下牙从下往上刷。记住哦,一颗牙也不要少,一个牙面也不要漏过。科学的刷



牙力度应当保持在150克左右,无论使用电动牙刷或者手动牙刷,应每日2-3次,每次刷3分钟,高速旋转电动牙刷还可适当减少时间。

研究还表明太冷太热都会刺激牙神经导致敏感,30°C-36°C的水温是让牙齿最舒服的。

及时治疗

对于楔状缺损较轻,缺损深度为0.1-0.5毫米且无酸痛、或仅有轻微的敏感症状,多数不需特殊处理,在口腔医生指导下定期复诊观察。但要马上改变饮食习惯,避免拉锯式横刷,使用含氟牙膏或在医生指导下使用脱敏牙膏。

缺损较深或即使缺损较浅但出现明显的酸甜冷热敏感症状的话,就需要到医院进行脱敏或者充填等治疗了,治疗及时就能减少患牙带来的痛苦。

需要提醒大家注意的是:有些人楔缺已经很严重了但并无明显的疼痛不适,也要及时去医院就诊,以免病情加重甚至发生牙齿折断。

总之,要养成定期到医院做口腔检查(每年1-2次)进行口腔保健(洁牙、涂氟等)的好习惯。

六月是祛湿的最佳时机! 三个中医食疗方帮你赶走湿气



进入6月,你有没有感觉到整个人身体困重、乏力,极易疲劳,食欲减退,怎么睡都睡不醒,头昏昏沉沉的,大便也十分黏腻呢?其实都是一个问题:湿气重!

那么,为什么会产生湿气?

要知道,人体的70%是水,水活跃在我们身体代谢的全过程。中医把这些可以运化的水分被称作“津液”,这些津液维持着体内诸多的代谢活动。这些来源于日常饮食水谷的津液的形成,要经过脾胃的运化等多脏腑的协作。而当脾的运化出现了问题,水湿就会随之产生,水湿多了,就会津液亏虚,舌头上有裂纹就是津液不足的一个表现。

湿气从何而来?

湿气的来源包括两个方面:一就是外界环境和饮食。比如说居住环境潮湿,冒雨涉水,多食肥甘厚味、饮食生冷、过度饮酒等。

另一个湿气产生的途径就是脾的运化

功能失调。中医认为脾有运化水湿的功能,通过脾的运化将水湿分成了两部分,精华的部分布散到五脏六腑、四肢百骸,营养身体的各个部分,将糟粕的部分通过二便排出体外。如果脾的运化功能失调,就会导致湿气停滞体内。

现代人渴了就喝冷饮、冰水果、冰啤酒,热了就吹空调、洗凉水澡,久坐运动量少,工作或者生活环境潮湿,都会导致体内寒湿堆积,影响脾脏的正常运作,使人体水液代谢失衡造成水汽淤积、湿气过重。

中医教你三步自查体内湿气:

1、检查舌苔:黏腻必痰湿

如果舌苔不薄变厚,还有齿痕,那么就出问题了。嘴里面发黏,就好像有丝儿似的,就是感觉黏糊糊的那样子,体内80%就已经有痰湿了。

2、检查大便:大便不成型

湿气重的人,大便都不易成型。平时可以观察一下,自己早晨起来的大便是不是比较的黏,水冲不干净。虽然听起来有点不雅,但这却是判断湿气的一个重要指标。

再次重申,湿气是一种亚健康状态。虽然看不出来但是影响着你的生活,甚至有可能引发严重的疾病。

3、检查水肿:用力按胫骨

按腿的内侧胫骨面,三四秒钟。这个骨头面上没有肉,所以摁起来不应该有坑,但如果一摁一个坑,这就是水肿的表现,一般

有这个问题的人,在脱袜子的时候,袜子印也特别明显。

日常简单的排毒食疗方

玉米须茶

【材料及做法】

取50g左右的玉米须,用开水冲泡半个小时左右就可以喝了。

【方解】

玉米须性味甘平,有益肝、胆、肾等经脉的作用,并且有利水、促进体内多余水分代谢的好处。夏天喝玉米须茶还有凉血泄热的功效,不仅能够排出体内的湿热之气,还具有抗结石形成的作用,全家人都可以喝。

【提醒】

现在正是吃玉米的季节,煮玉米时,别拔掉玉米须,等煮好了玉米,把煮玉米的水倒出,用玉米水代茶饮。

如果脸部浮肿,可以加入益母草和丹参。玉米须,能利尿、去湿、消水肿;益母草,有活血、利水的作用;丹参则有助提升、加强气血与淋巴循环。

枸杞薏米茶

说到祛湿,当然离不开薏米了,不过薏米最好炒过后再泡茶,才能达到祛湿且不伤根本的效果。

【材料及做法】

薏米300克,枸杞子一把,红枣2-3颗,冰糖、水适量。

【做法】

将买来的薏米拣出杂质,用清水洗净并控干水分;

将薏米放入平底锅中,锅中不可放油,开小火翻炒烘焙薏米,直至炒出薏米香味即可关火;

将红枣剖成两半或剖开口子放入茶壶中,如喜欢甜味可放几颗冰糖,再放入焙好的薏米,冲入滚烫的开水,浸泡5-10分钟即可饮用,水放温了再抓一小把枸杞子放入。

【功效】

薏米有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,为常用的利水渗湿药。薏仁枸杞茶养肝明目又利水祛湿。

利湿排毒粥

【材料及做法】

冬瓜带皮150克,炒白扁豆15克,玉米碴60克,芡实30克,以常法煮粥,久服。

【方解】

冬瓜利尿作用非常强,冬瓜利水消肿,炒白扁豆健脾化湿。

【功效】

这个粥可以长期喝,至少保证一周喝两次,健脾化湿、排毒、减肥美容,功效很多,并且一个月就能见效,多余的湿毒排出体外,一身轻松。