

碗盘“屯着洗”易“引病入口”



俗话说“病从口入”，吃的食物不干净容易生病，吃饭的餐具不干净同样会导致疾病。很多家庭在饭后洗餐具时，喜欢把碗盘筷勺一并堆在水池里，拿洗涤剂泡上，等上几个小时再洗，或者干脆几顿饭的餐具攒在一起洗。殊不知，洗碗方式不对同样可能让细菌钻了空子，进而引发各种疾病。

对大多数家庭来说，洗碗时经常会出现五大误区，包括碗盘不分类，放在一起洗；洗涤剂直接涂碗上；洗碗后用抹布擦干，造成二次污染等。

误区一：饭后把碗擦一起

有些碗十分油腻，有的只盛放了凉菜，如果都把它们擦起来，会使碗的内外都沾上油，增加刷洗工作量。建议将碗盘分类放，盛粥、装水果凉菜等没有油的碗，应趁着水分没干，立刻冲干净，然后再用洗涤剂清洗油污碗盘。

误区二：盘中油倒进下水道

饭后盘底往往有少量油，一些人习惯倒进下水道冲走。但如果下水道没有安装油水分离装置，油污就是水体最大的污染物。冬天气温低时，还很容易结块，把水管堵上。建议锅底或盘中有明显余油时，最好直接倒进厨余垃圾桶，或者用厨房纸、吸水纸擦掉。

误区三：洗涤剂直接涂碗上

有的人觉得“洗涤剂直接抹在碗上，去油污效果更强”，但这样不仅浪费大量水源，滥用的洗涤剂也会造成水污染。一旦冲洗不干净，人体摄入洗涤剂后会引发腹泻等肠胃不适。建议将几滴洗涤剂滴到半碗水中，用洗碗布蘸着稀释

后的水来刷碗，最后用清水冲干净并控干。

误区四：长时间泡着不洗碗

使用过的碗盘如果长时间放置，食物残渣开始发酵，大量微生物滋生，会带来健康威胁。建议炒完菜后，趁锅底还有余热时加温水，油污就容易清洗掉了。碗筷用热水泡10分钟即可清洗，时间不宜过长。

误区五：洗碗布当“万能布”

一些人家里的洗碗布，擦完碗又去擦桌子、灶台，如此反复，污染源扩大，碗盘卫生很难保障，建议洗碗布专用。

提醒：洗碗布每月换一次

很多家庭的洗碗布用了又用，几个月甚至半年也不换，使碗盘遭到间接污染。

使用洗碗布要注意四个字。第一是干，每次用完后要及时拧干，并晾挂在通风处；第二是勤，洗碗后要及时清洗并定期消毒，方法是用稀释了的消毒液浸泡5分钟或开水煮10分钟都可以；第三是换，洗碗布每个月换一次，出现难除异味后即使不到一个月也要更换；第四是分，洗碗布一定要专布专用，与擦灶台及清洁餐桌台面的抹布分开使用。

(高艳)

缅怀革命先烈 弘扬革命精神 平顶山移动公司 开展爱国主义教育

本报讯 为了缅怀革命先烈的丰功伟绩，传承革命精神，加强理想信念教育，4月4日上午，平顶山移动公司党委组织党员、团员以及员工代表来到我市烈士陵园祭奠革命先烈，开展“缅怀革命先烈 弘扬革命精神”爱国主义教育活动。

在庄严的烈士纪念碑前，党员代表向长眠于此的革命先烈敬献鲜花，全体人员整齐列队，怀着对革命烈士无比崇敬的心情鞠躬默哀，缅怀革命烈士浴血奋战、誓死杀敌的英勇气概和精神，表达对革命烈士的崇高敬意与无尽哀思。在烈士事迹陈列厅内，大家聆听革命先烈的英勇事迹，通过馆内收藏的烈士遗物和文字介绍深切感受烈士奋不顾身、为国捐躯的爱国情怀。

借助此次活动，平顶山移动公司党委号召全体党、团员学习和继承革命先烈们英勇顽强的战斗作风，舍己为人的高尚品德和战胜困难的坚强意志。参与人员纷纷表示，将以革命前辈的优良传统和英雄事迹鞭策自己，敢于担当、勇于奋斗，以更高的责任心和事业心投入工作。(杜志斌)

熟吃胡萝卜 营养更易被吸收

本报讯 胡萝卜是一种营养丰富、老幼皆宜的根类蔬菜，素有“小人参”之称。胡萝卜富含胡萝卜素，这种维生素被人体吸收后，可转化成维生素A。人体内如果缺乏维生素A，不仅对眼睛、皮肤的影响大，而且抵抗力差。经常食用胡萝卜可以增强免疫力，不容易感冒或得夜盲症等。此外，胡萝卜中含有的大量木质素有提高机体抗病能力的作用，可以减少和防止癌症发生。

那么，到底怎样吃胡萝卜才是最健康的呢？对此，北京朝阳医院营养科的宋新医生表示，胡萝卜不论是凉拌还是炒着吃，或者搭配其他食物一起吃，能最大限度地增加胡萝卜素摄入及充分吸收才是关键。

宋新介绍，胡萝卜素主要存在于胡萝卜的细胞壁中，而细胞壁是由纤维素构成的，人体无法直接消化。因此，适当加热处理有利于胡萝卜素从植物性原料

细胞中释放出来。不过，高温烹调会使胡萝卜素显著损失，胡萝卜切片油炒6至12分钟，胡萝卜素保留率为79%；胡萝卜切块加水炖20至30分钟，其保留率为93%。同时，高温还会加速β-胡萝卜素的氧化速度。

胡萝卜素是脂溶性的，脂肪对其起运输作用，膳食脂肪经胰酶和胆盐作用形成胶粒，胡萝卜素溶于其中而一同被吸收。另外脂肪可刺激胆汁分泌乳化脂

肪，从而促进胡萝卜素的吸收。膳食脂肪中的游离脂肪酸也可促进胡萝卜素的吸收，并使胡萝卜素易于转化为维生素A。因此，吸收食物中胡萝卜素需要脂肪的帮助，哪怕只是煮熟后用一点香油凉拌，也能获得很多的胡萝卜素，效果和用很多油是差不多的。但如果胡萝卜没有被烹调变软，用生吃方式，只靠牙齿来咀嚼，想要吸收胡萝卜素就需要更多的脂肪来帮助。(法晚)



(资料图)

平顶山日报传媒集团发行中心真诚为您服务——

电话一打 新鲜牛奶送到家！

为给两报读者提供更好更优的优质服务，平顶山日报传媒集团发行中心与多家乳业公司合作，特推出送奶上门服务。品种丰富，新鲜可口；每日配送，风雨无阻。

咨询电话：8980198 4943059 免费安装奶箱

花花牛奶品4月份订奶活动

- 一、奶品类别：瑞亚牧场鲜牛奶 原味风味酸乳 益生菌风味发酵乳 DHA风味酸乳 价格均为120元/月。(200g/瓶,30天/月)
- 二、活动政策：以上奶品一次性订奶一个月者 均加送2瓶，一次性订奶三个月者 均加送7瓶。

三剑客奶品4月份订奶活动

- 一、奶品类别：牧场纯奶120元/月； 瓶装酸奶105元/月。(200g/瓶,30天/月)
- 二、活动政策 一份/日 瓶装酸奶： 一次性订奶一个月，立减现金15元。 二次性订奶两个月，立减现金30元。 三次性订奶三个月，立减现金45元。

晶珠奶品4月份订奶活动

- 一、奶品类别：生鲜乳150元/月(250g/袋×2)； 200g瓶酸、180g杯酸90元/月； 200g袋装酸奶60元/月。
- 二、活动政策(30天/月) 一斤/日 生鲜乳：(半斤/日者折半) 一次性订奶一个月，立减现金10元。 一次性订奶两个月，立减现金30元。 一次性订奶三个月，立减现金50元。 一份/日 瓶酸、杯酸： 一次性订奶一个月，立减现金5元。 一次性订奶两个月，立减现金15元。 一次性订奶三个月，立减现金25元。

市区各配送站点

中心站 电话：2579798 东工人镇站 电话：3260868
 新华站 电话：2363788 新城区站 电话：2667653
 新卫站 电话：2220366 新新街站 电话：3739212
 湛南站 电话：7052439 矿区站 电话：3586970
 3730307

活动仅限四月！