

厨房里的坏习惯 你有吗

“病从口入”的道理相信大家都懂，想要身体健康，首先要保证饮食安全，那么厨房就是很关键的地方，厨房干净卫生能够预防很多疾病的产生。不过，厨房里的一些可能致病的因素常被人们忽略。

厨房里可以致病的物件

1.洗碗布

研究显示，厨房里的洗碗布是细菌最多的地方。洗碗布上聚集的细菌、霉菌以及酵母菌是牙刷上的150多倍，消费者清洁餐具时，洗碗布上就会沾上细菌，通常消费者在使用前很少会消毒洗碗布，因此，细菌也就越积越多。

据了解，虽然有大部分细菌并不会致病，不过某些细菌如沙门氏细菌以及大肠杆菌，就会引起很严重的疾病。减少洗碗布上细菌的最好办法，就是每天把浸湿的洗碗布放到微波炉里微波两分钟，另外，每两周一定要更换一块洗碗布。

2.菜板

未烹调过的生肉、鱼类都含有很多细菌，它们会污染熟食以及新鲜食材。减少这种污染的最佳办法，就是分别用两块菜板来切生食和熟食或新鲜食材。

3.冰箱

细菌不能在低温环境下增殖，所以低温能够降低细菌的生殖能力，因此我们就需要保证自己家里的冰箱温度最好在4摄氏度以下。不



过有些冰箱并不显示温度，因此可以把一个温度计放于冰箱里面，有助于掌握好温度，保证食物的新鲜。

4.未烹调的鸡蛋

如果你喜欢吃溏心鸡蛋，那你可要当心了。美国农业部建议，人们（尤其是孩子和老人）尽量别吃生的或未烹调透的鸡蛋，因为这样容易感染上一些食源性细菌，如沙

门氏菌。如果你非得食用生鸡蛋或半生的鸡蛋，那你可以考虑选择巴氏灭菌的鸡蛋。除了已经被消毒杀菌外，它们与普通鸡蛋没什么区别。

厨房里的四大坏习惯

知道了厨房里哪些东西有细菌这还不够，有些坏习惯也容易致病。

1.做饭前不擦台面

做饭前要先给厨房操作台面进行消毒，菜板及厨具也要重新冲洗一遍；做饭过程中，接触生肉的用具应该及时用温水洗净；做完饭后应立即将台面、墙面、厨具擦洗干净，防止滋生细菌。另外，抹布最容易藏匿细菌，一定要定期更换，每天使用完后最好消毒。

2.做饭时不摘戒指

有时即使你做饭前洗手，一些其他的因素也会影响食物的卫生。调查显示，28%的人不经常剪指甲，做饭前不摘掉戒指、手链等饰物，这都会将暗藏的细菌带到食物里。

3.剩饭剩菜冷藏不及时

数据显示，饭菜冷却的过程中，食物温度如果处在4℃~60℃，在不到20分钟的时间里，细菌就会增加1倍。因此，剩饭剩菜应该及时放入冰箱快速冷却。

冷藏前，尽量把食物切成小块或打散，放在较浅的容器中，冷却得会更快。冷藏的熟食应在4天内吃完，冷冻的熟食不应超过3个月，并且食用前一定要迅速加热至74℃以上。

4.冰箱中的食物塞得太满

冰箱里的食物塞得过满，不仅会影响冰箱工作，还会使食物间细菌交叉感染的几率大大增加。存放时，生肉应该放在最下层，并保证与即食食物和其他果蔬分开，以防污染其他食物。每种食物间最好有一定距离，防止细菌通过接触传播。
（新华）

广告