

家电带细菌需要常“洗澡”



家用电器可以说是现代家庭必不可少的得力助手。不过家电虽然便利了我们的生活,但如若不经常给它们“洗澡”,这些得力助手也会给我们带来很多麻烦。

空调 呼吸道感染的“帮凶”

相信不少人都会有这样的经历,刚到夏天时,久违地打开空调便闻到一股霉味,这其实是空调向你发出需要清洗的信号。

曾有专家在上海、北京、深圳等地进行实地家用空调入户调研。结果发现:88%的空调散热片细菌总数超标,84%的空调散热片霉菌总数超标;空调散热片中检出细菌最高可达 91259 个/cm²,平均数值亦达到了 3866.48 个/cm²,超过标准(每平方厘米细菌总数≤100 个)近 40 倍,最严重的超标高达近百倍。

专家表示,夏季空调应用不当的确很容易引发呼吸道疾病,例如温度过低易导致慢性支气管炎和鼻炎加重,但该类病例远不及因滤网清洁不及时导致的上呼吸道感染病患多。

“老人与孩子本身抵抗力就不强,空调过滤网上的病菌含量高、数量多,极可能让这两类人群感染支气管炎、肺炎等。”专家强调,空调长期使用后,过滤网上必然会累积一定的灰尘和污垢,再加上空调运行时内部环境较为潮湿,细菌很容易繁殖,这种情况下若不对空调进行清洁与消毒,很可能使空调中的病菌随空调风喷出,从而造成空气的二次污染。

专家告诉记者,空调使用的季节一般为夏季和冬季,因此最好在每次使用之前对空调进行一次全面清洗,时间可选在 6 月和 11 月。空调不用时应用遮尘罩将室内机罩起来,不过这

种方式也是治标不治本,空调内部还是会积有大量灰尘,全面清洁还是必不可少。另外,室外机个人清洁会有难度,可请专业人士代为清洁。

专家表示,一般来说清理过滤网可选用冲洗、自然晾干的方法,切忌直接将滤网放在阳光下暴晒,以免引起变形。

洗衣机 皮肤病可能因此而来

在大家的印象里,洗衣机是一个将衣物上的污垢去除,使其焕然一新的电器,不过大家有没有想过,这个清洁好帮手自身也需要“洗澡”呢?

根据洗衣机的运作原理,洗涤水会在洗衣机槽和内筒之间流动,长此以往,水垢、洗衣粉游离物、衣物纤维和污垢、人体有机物质等杂质就会粘附在内槽壁上,堆积出顽垢并滋生大量病菌。而洗衣机槽中滋生的霉菌不但会污染衣物,还会通过衣服二次污染接触人体导致一系列疾病。

专家指出,洗衣机内积累的细菌的确有清洁的必要性,但并不意味着可以任意选用清洁用品。很多人都认为用消毒液清洗就安全了,其实并不然。消毒液往往只能清除洗衣机槽污垢表面的病菌,而无法接触到洗衣机槽内的污垢。如果洗衣槽内的污垢无法清除,细菌自然也无法消失。同时,如果使用性质较烈的消毒用品,在最后漂洗的阶段没有清洗干净的话,反而更容易引发皮肤疾病。

洗衣机这么脏,到底要怎么清洁才好呢?专家表示,如果是平时自己在家清洗,可选用专业的洗衣机槽清洁剂来清洗;如果想要彻底清洗,需请维修工人上门将洗衣机拆卸方才能够清洗,这种方式比较耗时耗力,但可以保证清洁完整性。

不过清洗洗衣机槽也不是一劳永逸的办法,养成定期清洁的好习惯才最为重要。专家告诉记者,她平时在家清洗洗衣机时都用清水,至少确保每 2 个月清洁 1 次,养成良好的洗衣机使用习惯,在每次洗涤完毕后都用干布将水渍擦干,及时清理洗衣机周边地面,让这位洗涤好伙伴也能有个清洁的工作环境。

冰箱与饮水机“病”从口入的源头

说到日常饮食生活,不能忽略的便是吃喝两方面,而冰箱与饮水机正好囊括了提供这两方面内容的领域。大家可能会觉得奇怪——我们只是把食物储存在那里,怎么又不卫生了呢?

专家说,乍看之下冰箱的确是个存放食物

的好地方,它本身就带有低温除菌的功效,能够减慢大部分细菌的繁殖速度,但这并不表示它真的能杀灭细菌。生的食物(包括肉类和蔬菜)中往往都含有大量细菌,它们不仅可以继续繁殖,还会污染冰箱里的其他食物,引起肠胃疾病。而饮水机则是利用空气压力的原理运行,空气中含有的细菌、灰尘和其他有害物质均有可能通过透气孔进入饮水机内部。同时,饮水机内的储水胆、底座或冷热水管中都会反复沉淀水中所含的杂质。

既然如此,我们要如何清洁这两样家电呢?

冰箱的清洁可选用清水,必要时可附加洗洁精,将冰箱内的隔板逐个取出一一冲洗便可,还要注意擦拭冰箱门上的橡胶密封条。除却定时清洁外,给冰箱除霜能保证冰箱运行的良好功效,也能达到节电的目的。

至于饮水机,过滤型饮水机应 2~3 个月清洗一次,滤芯一般 1~2 年更换一次。清洗桶装水饮水机,要先拿掉水桶,放空储水槽的剩水后加满水,放入专用消毒剂浸泡一会儿,再倒入清水反复冲洗直至没有异味。

(苗璐)



细节不能忽略 冰箱如何更好地冷藏食物?



你在冰箱中都放入了什么东西?这些东西都摆在什么位置呢?很多人的答案都是随意摆放。实际生活中,对于冰箱食物的任意摆放常常会引起彼此之间的交叉感染,也不利于食物的最佳保鲜。

冰箱门架处适合储存抗菌性较强的食物,如开了封的咸菜、果酱、芝麻酱、酸味食物以及

调味品,大多可保存 2 个月。由于冰箱门经常打开,暖空气会进入,所以这里最不宜储存容易变质的食物,比如开了封的熟肉、牛奶等。

冰箱冷藏室上层适宜储存熟肉、咸肉、酸奶及硬奶酪等。未开封的肉食应在保存期之前食用。一旦启封,熟肉只能保存 3~5 天;咸肉、硬奶酪可保存 3 周。冷藏室下层可储存需要快速加热的食物,如剩饭剩菜、煮好的鸡蛋、鱼肉等。另外,容易冻伤的不带叶蔬菜和水果也最好储存于此。煮好的鸡蛋可存放 7 天;剩余饭菜最好别超过 3 天,但觉得异常,最好扔掉;新鲜鱼只能在冰箱冷藏 1 天,烧熟的鱼不要超过 3~4 天,请保留此标记。保鲜盒位于冷藏室最底部,湿度最大,比较适合存放蔬菜,如绿叶蔬菜、辣椒和西兰花等。这类食物最多可保存 1 周左右。

同时,冷藏室内存储的食品不能码放过紧。要留有空间,以利干空气对流,均匀地对存储食品进行冷却。冷冻室内存储生肉类食品时应用保鲜膜包装好,码放到冷冻室内 1 小时后,应翻动一下,以免其粘连在冷冻室内。熟食不要存储在冷冻室内,以免变质和串味。饮料类不能放到冷冻室内存储,以免冻裂。冰激凌和鱼类食品,不要放到冷冻室箱门附近,因为箱门附近因经常开启。温度变化最大,不利于其需要存储的温度要求。

(孟哲)

轻松做出健康美食 微波炉正确使用技巧



微波炉以其快捷干净、操作简单等特点在日常的厨房电器中扮演着重要的角色,它不光可以用来烹饪食物、快速解冻、加热食物,甚至可以代替烤箱来制作蛋糕,但微波炉如果使用不当食物效果会大打折扣,甚至引发火灾等危险,您真的会正确使用微波炉吗?下面,就来告诉您正确使用微波炉的方法,让您轻松做出健康美食。

第一、不宜烹饪过度。宁可烹饪不足也不要烹饪过度,如果烹饪过度,菜肴的色、香、味都会受到影响,加热过的食物都会丧失水分,所以一份食物每次吃多少就加热多少,不要反复加热。如果忘记取出在 3 小时以上,就应该扔掉,以免引起食物中毒。

第二、烹饪时加油应适量。加过多的油很难控制其温度,所以油加热要严格控制时间,

加热时间过长油会飞溅导致起火。

第三、烹饪食物的选择。打包食物的塑料饭盒、塑料袋等塑料制品不宜放入微波炉加热,如果容器变形融化,会放出有毒物质,污染食物,危害人体健康。另外还应注意,金属容器也是不可取的,因为在微波炉加热时会产生火花,不仅会损伤炉体还会引发爆炸。正确方法是选用微波炉专用容器。

第四、注意透气性。加热的过程中如果使用保鲜膜一定要留有透气孔,可以在保鲜膜上用牙签戳几个小孔,如果使用容器不要将盖子盖严,因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发,使容器内压力过高,易引起爆炸事故,需注意的还有鸡蛋、牡蛎、栗子等带壳食物。

(人民)