

你家的筷子多久换一次？对很多家庭来说，一双筷子用几年是常有的事。专家通过显微镜观察发现，筷子使用时间越长，细菌数量越高。有些餐馆的筷子使用3年以上，其细菌数高达10万个左右。理论上，竹制、木制筷子应该3~6个月更换一次，使用期限超过6个月以上的筷子，可能会滋生黄曲霉菌。黄曲霉菌被世界卫生组织划定为1类致癌物，进入人体后，在肝脏中存留最多（是其他组织器官的5~15倍），因此对肝脏的损害也最大。虽然黄曲霉菌的确是一部分肝癌的诱因，但前提是需要到达一定剂量，因此不必过于紧张。当然，为了降低这部分风险，还是应该定期更换或消毒，以防病从口入。

6个月没换筷子 可能惹来1级致癌物

这三种情况，筷子要赶紧换

1. 筷子变色、有霉斑。

普通筷子在使用3~6个月后，筷子头的颜色会变深，即使仔细刷洗也依然如故，这是细菌长期堆积导致的颜色变化。

就餐前应仔细观察一下筷子表面是否有斑点，特别是有没有霉斑。如果筷子上出现非竹子或木头本色的斑点，很可能已经发霉变质，就不能使用了。已经变色和出现霉斑的筷子，极有可能滋生了黄曲霉菌，最好赶紧更换。

2. 刮痕、磨损。

不论是竹筷子还是木筷子，为了延长使用寿命，

生产厂家一般会在筷子表面刷上一层食用漆——生漆，以便让筷子表面不易被细菌附着。

但筷子使用时间过长，表面的生漆会脱落或破损，加上经常使用和搓洗，会给筷子留下深深浅浅的伤痕，使筷子表面变得粗糙，容易使微生物残留、滋生。

因此，一旦发现筷子出现刮痕、磨损或变形，就要及时更换。

3. 异味。

筷子出现弯曲、变形，看上去很潮湿或闻起来有明显酸味，都是受污染或过期的标志，不可继续使用。

健康的筷子长啥样

1. 材质：竹筷、不锈钢筷子较卫生。

竹筷材质天然，不易变形，从安全、卫生、价格方面综合考虑，竹筷是最佳选择。

不锈钢筷子较卫生。不过，目前不锈钢筷子良莠不齐，若质量不过关，可能导致重金属析出，使用时应避免和醋、盐长期接触，别用清洁球或强酸强碱进行清洗，致使其中的重金属溶出。金属筷虽表面也有磨损，但不易藏污纳垢。

此外，市场上有很多密胺筷子，看上去与塑料类似，如果清洗干净，滋生细菌几率较小，但购买时一定要认准QS标志，谨防用尿醛树脂生产的不耐热、易释放致癌物甲醛的假冒伪劣产品。

2. 颜色：最好选择原色。

在选购筷子时，不论什么材质，最忌讳带花纹的、五颜六色的或是表面凹凸不平的，最好选择原色（不上色、不彩绘）且一体成型（光滑无刻痕、无雕花）的筷子。

这是因为，彩色筷子在染色过程中，也可能导致有害物残留，一旦颜料脱落被误食，也不利健康；凹凸不平的表面则会藏污纳垢，成为细菌、霉菌的温床。

3. 涂生漆的筷子比裸色好。

很多人认为裸色筷子卫生、环保，事实上，如果不涂上一层生漆，筷子反而更易吸收水分，磨损开裂，使食物残渣残留在缝隙中，致细菌滋生。涂上生漆，如同给筷子上了一层保护膜，能防水。

三招帮你延长筷子寿命

1. 吃饭时不要咬筷子。

如果筷子头被咬坏，表面的凹槽会沾上许多残留食屑、油腻等脏物，若清洗不净，就会繁殖各种细菌、病菌，如幽门螺旋杆菌最容易在筷子上传播，引起胃肠炎。

2. 不要用吃饭的筷子煎炸食物。

竹木筷子煎炸后会碳化变黑，硬度变差，容易发霉、掉渣、藏污纳垢，而漆筷中含有铅、铬等重金属，可能有重金属中毒和致癌的风险。

3. 避免酸性、碱性清洁液。

清洗筷子时，不要用小苏打、柠檬酸等碱性或酸性清洁液，以免伤害筷子表面，令外层的防水漆脱落。

这样清洗筷子，越洗越脏

很多人在家洗筷子时动作很豪爽，在水龙头下冲洗，搓得“哗哗”响，然后往筷子筒里一插就算洗好了。专家指出，这种洗法，筷子很可能没彻底洗净，细菌很快就会滋生。

建议按照以下方法清洗，每两周一次：

1. 把筷子用洗洁精浸泡几分钟，然后用流水冲洗干净；
2. 放入消毒碗柜中消毒、烘干，或者将筷子在开水中浸泡10分钟左右，并沥干水；

3. 清洗收纳盒，将筷子晾干，放入其中，保持通风。

需要提醒的是，筷子在生产和运输过程中易沾染病毒、细菌及化学物质，因此，新买的筷子要先用自来水清洗干净，再用洗洁精来洗，最后放到锅里，用沸水煮半小时。

竹筷子要仔细刮掉细刺，如有异味，可用醋泡半小时或用茶水煮半小时。

（生命）