



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个月以的筷子,可能会滋生黄曲霉素。黄曲霉素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。虽然黄曲霉素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,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素,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,也可能导致有害物质残留,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、碱性清洁剂。
清洗筷子时,不要用小苏打、柠檬酸等碱性或酸性清洁剂,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)