疫情防控期间如何储存食物？这两种水果不宜冰箱冷藏

防疫期间，为了尽量减少外出和聚集，居家做饭成为一种常态。如何科学安全储存食物？

对此，湖南省市场监督管理局近日发布消费提示称，适量科学储备食物很重要，生鲜食物和保质期较短的食材不易储存，尤其注意不要一次性采购过多。

另外，不同类别的食物，应采取不同的储藏方式。其中，尽量不要囤积易腐烂的食材，如绿叶蔬菜等。柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏，在室内冷凉处存放即可；豆制品很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。

馒头等超过2天应冷冻保存

米面等储存，应用洁净、干燥容器装好，放在室内阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。

馒头、烧饼、面包等熟制主食可放冰箱冷藏保存，但若超过2天，则应分装密封后放于冰箱冷冻保存。

糕点一般可以在冰箱冷藏保存，但最好2天内吃完。

南方消费者喜欢吃的米线应袋装，储存在室内阴凉、通风干燥处。鲜湿米线最好密封常温或放水里浸泡保存，一般不超过12小时；置于冰箱冷藏时，储存时间2~3天为宜。

速冻食品应存放在冰箱冷冻室。食品包装破损或已拆封的，需放入食品袋，并先扎紧袋口再放入冷冻室，以免食品干燥或脂肪氧化。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏

尽量不要囤积易腐烂的食材，如绿叶蔬菜等。绿叶蔬菜可冷藏，最好在3天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可在室内冷凉处存放。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏，在室内冷凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏，也可以放在室内冷凉处，同时，应注意检查，及时挑出发霉腐烂的，避免污染扩大。

豆制品储藏不当容易变质

生肉和鱼虾，如当天吃，可放冰箱冷藏保存，如当天吃不完，建议分割后放入保鲜袋用冰箱冷冻保存。

鸡蛋保质期受温度影响较大，温度不超过15° C时，保质期为30天左右；放冰箱冷藏保存时，保质期可长达40–60天。

牛奶分为常温奶和低温奶，常温奶可室温存放，低温奶应贮存于冰箱冷藏室中。

豆制品很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。豆腐、豆浆、纳豆等生鲜豆制品，应放冰箱冷藏室保存。如果豆制品发酸，豆腐、豆干等表面滑溜或没有弹性，说明已经变质，不能再食用。

人民网

科学饮水 不只“8杯水”那么简单

如果要说一个最简单的养生法，那就是科学饮水。喝水时间、量多量少都会对健康产生影响。

“人体体重约2/3是由水构成。”重庆医科大学附属第二医院临床营养科主治医师周勤介绍，水不仅是人体物质代谢的载体，还有维持体液正常渗透压及电解质平衡、调节体温、润滑等作用。人体失水量占体重的1%~2%时，便会出现口干、皮肤干燥、食欲减退等脱水症状。如未及时补充水分，情况将持续恶化，一旦人体失水量超过体重的15%时，各器官就会停止工作，最终导致死亡。

人每天需要摄入水补充尿液、汗液、呼吸和粪便排出的水分，保持身体的平衡。周勤医生表示，日常饮水应少量多次，足量饮水，成年人一般每天饮水1500～1700毫升，约200毫升的杯子8杯左右。还要注意高温和运动条件下所需补充的水分与正常情况有所不同。大量出汗需要补水，根据出汗多少决定补水量，不一定要等到口渴才喝水，有条件应立即补水。夏季参加大运动量活动前，可提前适量补水。运动中大量出汗时，以及运动后都需要及时补水。长时间耐力运动，可以补充含有糖和电解质的饮料。另外，日常可注意观察尿液的颜色，如尿液呈浅黄色，则说明水分充足；如尿液呈深黄色，则提示存在脱水的问题了。

“早晨起床时喝一杯水可以降低血液粘稠度，促进代谢废物更顺利的排出，让身体快速恢复良好的水合状态。”周勤医生提示，要注意饮水卫生，不干净的水源可能含有危害人体健康的微生物及化学物质，饮用会导致疾病的发生。另外，饮水应首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

人民网

84.1%受访青年即便感到困意还会继续刷手机

如今，不少年轻人都有睡前刷手机的习惯。殊不知，睡前刷手机使大脑持续兴奋、打破睡眠氛围，容易带来入睡难、入睡延迟等睡眠问题。

日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1532名受访青年进行的一项调查显示，84.8%的受访青年都有睡前刷手机的习惯。即便感到困意，84.1%的受访青年还是会继续刷手机。69.5%的受访青年直言睡前刷手机会增加入睡难度。

84.8%受访青年有睡前刷手机的习惯，仅12.5%会控制在20分钟内

29岁的郭晓迪现在在湖南长沙工作，每天躺在床上的第一件事，就是拿起手机，能刷两个小时。“我会复盘总结一天的工作，看看行业、爱好相关的公众号文章。也会淘宝购物，看看微信朋友圈、微博、小红书等。不刷手机就总觉得少了点什么，直接去睡觉会感到不踏实”。

24岁的在校研究生孙碧瑶表示，睡前刷手机是每天“雷打不动”的固定环节，每天都会玩至少1个小时。“刷短视频、看小说、逛社交网站……如果有喜欢看的小说，我能连着看几个小时。有次看到了凌晨3点钟”。

调查显示，84.8%的受访青年都有在睡前刷手机的习惯。交互分析发现，00后（90.5%）比例最高，其次是85后（90.2%）。

研究显示，视神经细胞只要受到蓝光刺激，就会让身体持续兴奋。建议刷手机时长尽量控制在20分钟内。那么，大家睡前刷手机的时长是多少？

本次调查显示，睡前刷手机的时长，仅12.5%的受访青年会控制在20分钟内，87.5%的受访青年都在20分钟以上。具体来看，55.6%的受访青年会刷20分钟–1小时，24.6%的受访青年刷1小时–2小时，7.3%会刷2小时以上。

对于很多年轻人睡前沉迷刷手机的现象，河北省人民医院营养科主任张晓伟认为，是得不偿失的。“一时的快乐、满足，可能失去的是健康和更多东西”。他分析，有些人睡前喜欢刷视频、购物等，主要是白天没时间，晚上想通过这种方式来体验自由。但这种短暂的满足感和获得感是以牺牲身体健康为代价的。“我建议培养良好的生活习惯，通过张弛有度的方式，避免睡前长时间刷手机”。

即便感到困意，84.1%受访青年还是会继续刷手机

孙碧瑶感慨，有时已经很困了，仍然会强撑着继续玩手机。“因为白天上课、吃饭，都是和同学们在一起，只有睡前时间属于自己，就特别期待在这段时间能做喜欢的事。有点舍不得去睡。加上我控制力太弱，通常都会玩到没什么可玩了，才休息。”

郭晓迪以前也会长时间刷手机，等想起看时间，经常发现已经到了深夜。但现在她有了困意就会关灯休息。“因为长时间看电子产品，眼睛会不舒服，就迫使我及时放下手机”。

调查显示，84.1%的受访青年存在睡前拖延症，即便感到了困意，也还会继续刷手机。具体来看，32.0%的受访青年经常这样，表示“控制不住自己”。仅15.9%的受访青年不存在睡前拖延，困了就睡，不再刷手机。

北京某国企职员张北婷对中青报·中青网记者说，晚上上床玩手机，经常会告诫自己不要玩太久，玩够半小时就睡觉，但总控制不住，“总想着再看会儿吧，时间也不算太晚。有次强行睡下，却一直惦记没看完的内容，反而越发精神，只好爬起来看完才睡着”。

孙碧瑶对记者说，原来她的睡眠非常好，入睡快，一觉到天亮。但因为喜欢上在睡前玩手机，现在成了入睡“困难户”。“一躺到床上，就想玩手机，已经形成了条件反射”。

浙江温州的姜怡是一名媒体从业者，她表示，刷短视频是她每日睡前的“轻松一刻”，“如果刷到了有意思的视频，即便困了，也会‘先看完再说’。结果一条接着一条刷。日复一日，我发现自己每天睡前刷手机的时间在不断延长，睡得越来越晚”。

69.5%的受访青年直言睡前刷手机会增加入睡难度

张晓伟表示，睡前玩手机对睡眠的首要影响，就是干扰体内激素正常的分泌。“玩手机的时候，声、光的刺激会造成一些激素分泌紊乱。同时，睡前看到的一些内容，如果过于有冲击感，会刺激交感神经兴奋，不利于进入睡眠状态。另外，经常躺在床上玩手机，会让床跟‘人要睡眠’之间的良好节律被打乱。一旦这种正常的反射被打乱，就会导致，当人躺在床上不玩手机的时候，更加难以入睡”。

参与本次调查的受访者中，00后占31.0%，95后占26.9%，90后占27.5%，85后占14.6%。

中国青年报

生病得忌口？这三种忌口方式“得不偿失”

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者们会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。

其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口，反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区，就是典型的错误观念。

误区一：血脂高忌口肉类

目前血脂高的人很多，为了控血脂，有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实，这不但不利于疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食品，肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉，吃禽肉时要去皮。同时注意，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的ω–3脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，无其他特殊禁忌的话，平均每天可吃水产类40–75克（生重）。

误区二：感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则会加重病情。其实，这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。但要注意，做法要清淡一些。

误区三：糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常良好的食物，水果里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。

有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常波动，当务之急是控制血糖，最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7.0%以下，满足这三个条件时是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150–200克的水果，常见水果中，西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等，含糖量相对较少。

当然，安全起见，可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，并找到适合自己的水果。

北京青年报

感染新冠增加罹患Ⅱ型糖尿病风险

德国科学家在最新一期《糖尿病学》杂志上撰文指出，他们对880万病人开展的回顾性研究发现，感染新冠病毒会增加患者罹患Ⅱ型糖尿病的风险。

此前研究表明，人类胰腺也可能成为新冠病毒攻击的目标。感染新冠病毒后，人体内的β细胞中胰岛素分泌颗粒减少，葡萄糖刺激的胰岛素分泌受损。此外，一些感染患者尽管没有糖尿病史，也会出现胰岛素不耐受，血糖水平升高等情况。而且，感染新冠病毒可能导致促炎症信号物质（细胞因子）的强烈释放，损害胰岛素的有效性。

但到目前为止，还不清楚这些代谢变化是否是暂时性的，或者感染新冠病毒是否增加了长期罹患糖尿病的风险。为研究这个问题，德国糖尿病中心（DDZ）、德国糖尿病研究中心和艾昆纬公司的研究人员开展一项回顾性队列研究。

在最新研究中，他们成立了一个由1171名医生组成的专家小组，从2020年3月至2021年1月对880万名患者的情况开展了跟踪分析。最新研究第一作者、DDZ流行病学研究小组负责人沃尔夫冈·拉特曼说：“我们的目的是调查感染新冠病毒后糖尿病的发病率。”

研究人员选择急性上呼吸道感染（AURI）患者作为对照组，AURI这种感染也经常由病毒引起。

在研究期间，共有35865人被确诊感染新冠病毒。研究人员称：“我们的分析显示，感染新冠病毒的患者比AURI患者更容易罹患Ⅱ型糖尿病：感染新冠病毒后罹患糖尿病的几率为15.8/1000；而AURI患者罹患糖尿病的几率为12.3/1000，前者比后者高28%。

虽然绝大多数新冠肺炎轻症患者不太可能罹患Ⅱ型糖尿病，但论文作者建议，新冠肺炎康复者要警惕疲劳、频繁排尿和口渴等糖尿病预警症状，并立即寻求治疗。

科技日报

夜晚时间长开灯 容易长胖

如今，人们白天户外活动少，白天光照时间不足。夜间熬夜，又暴露在强光下。一项研究则认为，晚上暴露在强光下，不仅容易肥胖，还易引发心血管病。

研究显示，正常情况下，如果白天光照多，夜晚黑暗，有利于机体能量消耗，保持较高的睡眠代谢率。反之，睡眠代谢率下降。

与此同时，研究还发现，皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下，白天，交感神经系统兴奋，血管收缩，皮肤温度较低，而当18:00后光线逐渐变暗，皮肤温度也随之升高，这与副交感神经兴奋、血管扩张有关。

研究虽然没有直接测量血压，但白天血管收缩、皮肤温度降低，提示血压升高，而晚上血管舒张、皮肤温度升高，提示血压降低。这种血压昼夜波动对心血管健康是有益的。

更有一项新研究称，优化室内光照条件，以更接近自然光的昼夜变化，或可预防肥胖和糖尿病等疾病。

因此，研究者强调，保持自然的光照节律，有利于预防肥胖和糖尿病。

北京青年报

不管有多少理由 睡眠不足都是问题

近日，中国社会科学院社会学研究所、社科文献出版社等机构共同发布《中国睡眠研究报告（2022）》。报告显示，过去十年国人的入睡时间晚了两个多小时，睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时，睡眠时长减少1.5小时。

睡眠不足已成为一个日渐突出的问题。现在很多人特别是年轻人的睡眠不足，也似乎不完全是因为工作引起的，很多人的睡眠不足与过度的业余生活——游戏、麻将、酒吧或其他活动有关。

有个很时兴的名词叫“夜经济”，在“夜经济”的内容中，就包括给很多人带来睡眠不足的项目——酒吧、茶吧等，喜欢“夜经济”生活的人，大多都是睡眠不足，或者睡眠不规律者，他们习惯于把白天与黑夜颠倒过来，并在这样的生活中寻找快乐。当然，其中也不乏为工作所累、生活所迫的。

专家建议，应当晚上10点到11点睡觉，最晚不要超过12点。听听网友的想法，就真的觉得专家的建议既很科学又很“天真”了。“这个时候还在加班呢”“只有工作清闲没有孩子的人才能这么早睡吧”“孩子呀，你的学习跟不上，还睡得这么早？”“老板说，请问专家，我们公司的夜班你来上啊？”等等。大家都知道睡眠的重要性，却又似乎谁也不去重视睡眠这个问题。不管理由是否正当，反正都能找到理由。即便是在打游戏，他们也能找到理由，我是在放松紧张的情绪。

按照前述报告提供的数据，目前职场人群中，睡眠不足8小时的已超过了六成，达到65%。这是一个非常高的比例。因为职场人群中，年轻人和中年人为主，年轻人的比重更高。年轻人睡眠不足8小时，确实是非常严重的问题，却又是无可奈何的问题。在睡眠不足的职场人士中，因为工作等原因导致睡眠不足的，应当不到一半，更多的还是比较正常的上下班，加班现象已经得到了比较大的改善。所以睡眠不足，除了年轻妈妈们带娃会给她们的睡眠带来严重影响外，很多年轻的爸爸并非如此，他们的“晚睡”“少睡”大多与手机、电脑有关，或游戏，或追剧，或聊天，反正手机、电脑占用了年轻人太多的时间，包括睡眠时间。在这样的情况下，把责任推到工作上，就显得不够实事求是了。

在睡眠不足的人群中，孩子也是值得关注的人群，特别是初中以上的孩子。对学校和老师来说，会给学生布置较多的家庭作业。对家长来说，按理最应关注孩子的身体健康，可深藏于心底的面子，又让他们不断地给孩子提出成绩方面的要求。只要孩子成绩好，能考上好大学自己就有面子，于是睡眠不足的孩子越来越多。

当然，由于就业率下降，就业难度加大，下岗失业人员增多，麻将馆、棋牌室等不断增多，也使得相当一部分中老年人的睡眠严重不足，带动整个中国人的睡眠不足。除职场人员外，非职场人员的晚睡晚起或晚睡早起现象也比较突出。对此应当引起高度重视，在加班时间、游戏开发和运用、娱乐场所管理等方面和环节上，都要下功夫治理晚睡现象。

不管理由有多少，睡眠不足都是一个问题，都是必须解决的一个问题。至少，应当逐步改善，而不是不断恶化。

北京青年报

好好刷牙可防高血压和糖尿病

口腔卫生与心血管健康息息相关。近日，一项来自我国贵州省的近万人研究发现，勤刷牙可降低高血压和2型糖尿病风险，每天至少刷两次牙可能有助于预防这两种疾病。

多因素分析显示，平均随访6.6年期间，与几乎不刷牙的人相比，每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险分别降低了45%和35%，每天刷一次牙的人患高血压的风险也降低了23%。

将随访不足2年的人排除后，与从不刷牙的人相比，每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险仍分别降低46%和36%。而且，勤刷牙对于汉族、城市居民高血压风险的降低作用更显著。

值得一提的是，研究显示，60岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙，更容易出现2型糖尿病。

据了解，该研究从2010~2012年从贵州省纳入9280名成年人，随访至2020年。这些人中，约13%不经常刷牙，28%每天刷一次以上牙；平均年龄44.5岁，47.5%为女士，66.6%为农村居民，58.7%为汉族。

中位随访6.6年期间，1215人出现高血压，767人出现2型糖尿病。

北京青年报