生活中菌群可以说无处不在，其中有一些菌种是可以和人类和平共处，不会对健康造成危害的。但也有不少菌群的危害性很大，只要侵入人体，就会造成各种各样的疾病。这其中霉菌就是一种十分可怕的菌群，作为一种有致癌作用的毒素，它完全不怕高温，更可怕的是，它广泛存在于家庭中，但许多人并未引起重视，从而给身体健康带来很大隐患。

除霉大作战 和霉菌说“拜拜”

霉菌真的有这么可怕吗?

霉菌是一级致癌物

在自然界中，霉菌有3万多种，而且分布很广，其中大约有200多种可致癌。霉菌的毒性是砒霜的68倍，被世界卫生组织列为一级致癌物。

食用霉变食物可导致中毒

霉变的食物已经产生了大量的我们肉眼看不见的细菌和毒素。吃下去很可能会出现急性中毒，产生致癌物质，久之造成肝癌。即便不中毒也会导致我们身体产生不适，折腾肠胃好几天。

霉菌侵入会引发慢性疾病

霉菌可以直接在人体内繁殖，长期居住在有霉菌的环境下，可能会引起呼吸道感染、霉菌性肺炎、霉菌性妇科病、霉菌性泌尿系统疾病和霉菌性黏膜疾病等，尤其对抵抗力较弱的孕妇、婴幼儿、老人具有更大威胁。

家里哪些地方最容易隐藏霉菌?

筷子、砧板

许多人的家庭中所使用的筷子、砧板是木质的，在使用过程中，由于清洗不彻底，导致上面留下一些食物残渣，再加上没有及时晾干，很容易滋生细菌，造成发霉。而许多家庭在面对筷子、砧板上的霉点时，认为只要将它清洁干净即可。

其实，筷子、砧板上的霉菌是无法洗干净的，这类霉菌十分顽强，连高温都无法杀死，更何况是简单的清洗呢?

因此，如果家里的筷子、砧板已经发霉了，要果断将它们处理掉，不能再继续使用，否则很容易给身体带来伤害。

发霉的食物

许多食物如果不注意保存方式，或放置的时间太久，很容易长出霉点。许多人出于节约的想法，会将这些发霉的部位切掉，或简单清洗一下继续食用，这些做法也都是错误的。

发霉的食物中含有一种可致癌的黄曲霉毒素，这类食物食用过多，有可能诱发癌症。

因此，发现水果、面包等食品发霉了，一定要整个扔掉。一些发霉的坚果可能无法从外表看出，但在食用时会有苦涩的味道，也要及时扔掉。

卫生间、冰箱、洗衣机

家里有一些特殊的角落由于比较潮湿，再加上很少被阳光晒到，很容易长出霉菌，比如卫生间、冰箱以及洗衣机。如果长期接触这些长有霉菌的部位，对健康也有很大不利。

在平时要注意这几个特殊部位的清洁和卫生，在洗干净之后，最好用干净的布将其擦干，平时也要多开窗通风，避免长出霉菌。

远离霉菌 保护健康

首先，在购买食物时要看好保质期，不要因为商品正在打折促销而囤大量的食物在家里。买回来的食物也要保存好，容易变质的食物应放在冰箱内。一旦发现食物长出霉菌，一定要及时丢掉，超过保质期的食物，即使没有发霉，也要丢弃。

此外，对于家里的筷子、砧板、冰箱门、洗衣机等都要经常清洗，保持它们的干燥。

冰箱内一旦出现变质的食品，要及时清理掉，避免污染到其他食物。在用完洗衣机后也要避免立即关门，可以打开通风一段时间。

（曹旭）

相关链接：

去除霉菌小妙招

衣服发霉用绿豆芽

家中的衣服堆放的时间太久，可能就会产生霉斑。用清水清洗，霉斑也很不容易去掉。其实我们可以用绿豆芽在衣服上有霉斑的地方反复进行揉搓，然后再用清水过洗，就会发现霉斑消失不见了，并且下次也不再容易发霉。

浴室柜霉斑用肥皂水

家中卫生间是最容易受潮的地方，所以里面的一些家具等非常容易发霉。比如说浴室柜发霉之后不仅影响美观度，而且也会降低使用寿命。如果长时间不清理的话，霉斑还会污染到放在浴室柜里的物品，对我们的健康造成损害。去除浴室柜霉斑的方法非常简单，就是用热的肥皂水来擦拭就可以了，先将有霉斑的地方擦拭干净，然后将整个浴室柜都用热肥皂水擦拭一遍，就可以防止霉斑生长。

瓷砖霉斑用小苏打

家中会有很多铺贴瓷砖的地方，一般容易发霉的瓷砖大都是经常处于水渍浸湿的状态，比如卫生间里面。可以用小苏打来解决瓷砖发霉的问题。将半湿的毛巾蘸上一些小苏打，在瓷砖发霉的地方反复擦拭，霉斑很快就可以去掉。

墙面发霉用漂白水

墙面发霉真的非常影响室内的美观，一旦发现小块霉斑一定要及时解决，否则就会形成大面积霉斑，到时候处理起来就会麻烦很多。我们可以采用清水和漂白水以1:3的比例混合，然后用湿抹布蘸取溶液轻轻擦拭即可除去霉斑了。

（曹旭）

口腔健康 饮食要注意这两点

口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。例如，过量摄入高糖、高脂肪、高盐、低纤维的食物，不仅与冠心病、脑卒中、糖尿病、癌症、肥胖有关，也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。

建立健康的膳食模式，可以同时预防全身疾病和口腔疾病。饮食注意这两点，可以维持口腔健康。

一是保证饮食多样化。平均每天至少摄入12种、每周25种以上食物，多吃五谷杂粮、蔬菜水果。这些富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病，也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙酸蚀症和口腔癌等口腔常见病。

二是要注意限糖和减酸。减少添加糖的摄入，如饮料、糖果、蛋糕、饼干、甜点、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食，此外还有“不甜”的加工食品，番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等。另外，建议不要用果汁代替水果，新鲜完整的水果不易致龋，但水果制成果汁后成为游离糖，致龋性就会增加。

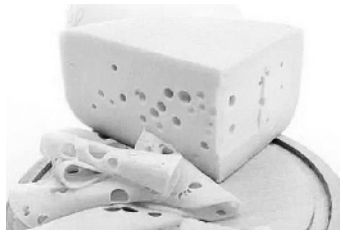
同时，应减少碳酸饮料摄入。因为碳酸饮料PH值低、含糖量较高，会对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏，从而引发酸蚀症；还可通过微生物发酵糖产生酸性物质，导致牙釉质中的矿物质溶解，引发龋病。

（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

奶酪含钙量是牛奶6倍



奶酪是坚固牛奶发酵的产品，钙含量约是普通牛奶的6-8倍，而且所含有的钙元素也很容易被身体吸收。在100克奶酪当中，大概含有659毫克的钙元素，相对于牛奶而言，奶酪更可以促进身体的新陈代谢，提高身体的免疫力，对眼睛也有保护作用。

这样炒蛋油少还不糊锅

一个诀窍让你炒鸡蛋少放油也不糊锅：加料酒。在搅打蛋液时加入少量料酒，其含有的少量酒精可以加快蛋白质加热后的凝固速度，鸡蛋更容易成形不易碎，在少用油的情况下，炒出来的鸡蛋更嫩。同时，料酒还具有除腥增鲜的作用，一般4个鸡蛋加入4克左右的料酒即可。

红灯

4类人慎重选感冒药

胃病患者：慎用缓解疼痛和退烧的解热镇痛成分，如布洛芬、氨基比林等；高血压、冠心病等患者：慎用含伪麻黄碱、麻黄碱等成分的感冒药；肝肾功能不全者：慎用对乙酰氨基酚（扑热息痛）；孕妇、哺乳期妇女等特殊人群：避免用含布洛芬、双氯芬酸钠、苯海拉明等成分的感冒药。

饭后十分钟是细菌伤牙高峰

部分重度龋活跃者的口腔酸碱度饭后开始低于临界值；过了半小时，牙釉质仍处于脆弱状态。对于本身即为酸性物质的食物而言，只要牙齿表面残留食物残渣，酸的作用是不会自然消退的。饭后10分钟正是细菌发酵碳水物产酸的高峰期，尽早刷牙可以缩短牙齿被酸腐蚀的危险。

·广告·

北京昆仑汽车
昆仑汽车租赁 KUNLUN CAR RENTAL
租赁有限公司
零距离 零时间 百分服务
地址:北京市丰台区万泉寺357号
网址:www.kunlunzulin.com
详情请致电:010-88998960 88998850

北京顶美装饰设计有限公司（注册号：110105311404 1）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废。

北京东在汽车服务有限公司（统一社会信用代码：91110105MA003D5L2T，作废公章一枚，特此声明。

北京市丰台区万泉寺357号

部分重度龋活跃者的口腔酸碱度饭后开始低于临界值；过了半小时，牙釉质仍处于脆弱状态。对于本身即为酸性物质的食物而言，只要牙齿表面残留食物残渣，酸的作用是不会自然消退的。饭后10分钟正是细菌发酵碳水物产酸的高峰期，尽早刷牙可以缩短牙齿被酸腐蚀的危险。

本报刊登热线 13699137322