

冬春季是H7N9禽流感高发期

生鸡肉要跟其他熟食分开放

每年冬春季是H7N9禽流感高发期,医生提醒孕妇、儿童、老人等体弱者应尽量减少到农贸市场,减少与家禽不必要的接触。此外,日常市民要了解禽流感知识,注意“三要”“三不要”,日常处理生鸡肉时,要与其他熟食分开,并确保煮熟,齐齐来预防禽流感。

孕妇儿童 尽量减少到农贸市场

广东人经常说“无鸡不成宴”,鸡是市民餐桌上必不可少的食材之一。但自从出现H7N9禽流感后,大家闻“鸡”色变。据悉,禽流感的病症与其

他流行性感冒病症相似,如发烧、头痛、咳嗽及喉咙痛等,在某些情况下,会引起并发症,导致患者死亡。在禽流感多发季节,市民更需警惕感冒,若出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时,应戴上口罩,尽快到正规医院就诊,并务必告诉医生自己发病前有无禽类接触史、是否去过活禽市场、近期去过哪些地方旅行等情况,并在医生指导下治疗和用药。

每年冬春季属禽流感高发季节,医生提醒,孕妇、儿童、有基础疾病者以及年老体弱者尽量减少到农贸市场。在日常生活中,市民更应主动减少与禽

类不必要的接触,尤其是与病、死禽的接触,做到勤洗手,远离家禽的分泌物。除尽量避免和活禽接触外,市民应注意养成良好的个人卫生习惯,加强室内空气流通,每天开窗换气,每半小时1到2次。

预防禽流感要这样做

日常生活中,哪些细节可以预防禽流感?市民要注意“三要”“三不要”以及烹煮鸡肉时要注意细节。

三要

要勤洗手:接触禽鸟以后、饭前便后要洗手。

要煮熟:禽肉、蛋要充分煮

熟后再吃。

要早就医:如出现发烧、咳嗽、咽喉痛、全身不适等呼吸道症状,要及时到正规医院就诊。之前若接触过禽鸟,要主动告诉医生。

“三不要”

不要食用死禽肉。
不要购买来源不明的禽鸟类产品。
不要在活禽档口食宿。

处理烹调鸡肉时 生熟要分开

处理时:生鸡肉要和其他熟食分开存放,处理生熟食物

的案板、刀具必须分开。放置生熟食物的餐具必须分开。处理生鸡肉后要记得用肥皂和流动的清水彻底洗手,放置或处理过生肉的用品也要清洗和消毒。

烹调时:烹调鸡肉时要保证充分煮熟,以杀灭鸡肉中携带的常见致病体。禽流感病毒在65℃加热30分钟,或100℃煮沸2分钟以上可被杀灭。

常用的烹调方法(包括蒸、煮、炒等)温度一般都会65℃以上,所以只要烹调时间足够长,都可以保证食品安全。另外带血丝的白斩鸡不要吃。

撰文/黄佩雯 通讯员 罗建贞

健康小吃货养成记

双胞胎妈妈与你聊聊“饮食经”

如何让孩子吃得健康又快乐,是不少妈妈关心的话题。今期,我们邀请了双胞胎妈妈V仔和素食达人小雨滴,和大家聊聊孩子的“饮食经”。

@双胞胎妈妈V仔:

蛋黄用热粥稀释

我觉得在饮食方面最重要的是时间安排。我们有个本子记录孩子每天吃了什么,几点起床之类的,让他们的饮食作息都可以比较有规律地进行。很多食物其实都含有足够的钙了,其实也不需要很刻意买补钙的营养品。每天会让他们喝喝牛奶,吃只鸡蛋。蛋白可能对宝宝来说没那么容易消化,所以就只吃蛋黄。用热汤或者热粥稀释开,让宝宝吃得更方便噢。

多吃粗粮多吃鱼 “粗养”萌娃

辅食会让肠胃负荷大,所以我们没有太早介入。宝宝一岁零三个月才开始吃辅食。五成以上是谷物和淀粉之类的。哈哈!我们养得比较粗。现在很多家长喜欢选精细的食物,我们觉得太精细可能会破坏了谷物的维生素,所以我们尽量选一些比较“粗”的,比如麦片,小米,粗米,北方的面条等,让他们增加维生素和粗纤维的摄入。

鱼肉很有营养。还可以锻炼口腔。有些家长会担心骨头什么的,我们会教他们吃鱼,告诉他们这是骨,要吐出来,而不是过度保护。现在有时候大人

都没发现有骨头,小朋友反而发现了,自己学会吐骨头了。

吃白肉为主 用水果做菜最爱苹果泥

红肉比较燥热,午餐的话我们吃白肉比较多。对小朋心肺和肠胃发展比较好。白肉我们喜欢选鸡胸肉,很少选鸡腿。因为担心鸡腿有激素。我们会用搅拌机打碎鸡胸肉,和蒸蛋,豆腐等一起吃,让口感更好,也让宝宝更容易消化。肉类我们喜欢选三文鱼,一周吃两次左右。一定要煮熟点哦!可以加点柠檬草或柠檬,让味道更好。

我们家还常常吃一些用水

果做的菜,色彩鲜艳会让宝宝胃口大增。番茄蛋,苹果汤,炖雪梨,炖香橙……水果煮了之后没那么生冷,而且维生素很丰富,非常有益。我们吃得最多的是苹果泥,每周都会吃几次,宝宝很喜欢吃。

感恩爷爷奶奶的有机蔬菜 推荐番薯和番薯叶

爷爷奶奶们在村里很用心地为我们种了很多有机蔬菜。不同季节有不同蔬菜,真的很感恩他们。番薯和番薯叶是很棒的食物,没有什么昆虫去吃,所以外面买的通常也不会撒农药。而且营养好丰富,粗纤维对宝宝肠道好好。



V仔给孩子做的柠檬搭配三文鱼。



小雨滴与孩子。

@素食达人小雨滴:

听从小朋友的内心 心情愉悦地享受美食

所有心得都是因为茶才慢慢领悟到的。我和家人抛开了以前所有的关于健康,关于饮食的概念。以前我们也会追求有机食物之类的,现在会更多地用心去感受自己身体需要什么。我们喜欢一起去采购食物,会让孩子在厨房里帮忙做些力所能及的事情。让她感受煮食的喜悦。

对于孩子的“饮食经”,我认为应该多问问小朋友想吃什么,尽量满足她,而没有那些“应该吃什么”、“不应该吃什么”或者“什么搭配什么”的条条框框限制住。大人要给予足够的信任,听从小朋友内

心。她们很清楚自己想吃什么。没有规定一天要吃什么,也没有规定怎样搭配,哈哈,健康很多时候是基于心灵的,要保持心情愉悦,让孩子好好享受美食,健康快乐地成长。

为孩子讲食物的故事

孩子挑食怎么办?有时看到一些大人在逼孩子吃东西,孩子会很痛苦。孩子对于一些从未见过的食物,有时可能会有点抗拒。我们会跟她讲故事,比如聊聊这个食物是从哪里长出来的,是怎样长出来的。如果她愿意尝试就尝试,不愿意也不会逼她。顺其自然,让她遵循自己的内心去享受食物。

撰文/谭碧韵