

# 别再这样洗碗了！几个举动，可能会让细菌疯长

很多人说自己家里有个习惯，洗完的碗和盘子都会摞在一起，第二天再从柜子里拿出来使用。但有人说，这样的习惯不好，可能会导致碗碟的二次污染。这种说法是真的吗？

## 洗完的碗碟摞放和立放 哪个更容易孳生细菌

中国家用电器研究院曾经做过一组试验，该试验设置了两组对比。试验员首先给餐具进行了消毒，在餐具表面涂上了无菌肉汤，之后将餐具分为两组，其中一组碗盘清洗后直接摞起来放到了碗柜中储存，另一组洗后立着放于置物架上，并放于通风处。

三天后对比显示，立着餐具的菌落数量为8000cfu/套（菌落形成单位），符合我国相关卫生标准，而摞着放的菌落数量是560000cfu/套，为立着放的70倍。细菌的菌落水平差距如此之大！细菌孳生需要几个必要的条件：第一是需要营养物质；第二是适宜的温度；第三是一定要有水分。

我们的碗筷不管怎么洗都不可能洗得特别干净，哪怕残留一点点食物残渣，都可以成为细菌的营养物质。如果摞着放，积了很多水，房间温度又适宜，细菌就会疯长。立起来以后水分容易沥干，即使有一点食物残渣也不容易孳生细菌。

## 碗碟上孳生的细菌 会造成哪些健康风险

其实厨房是我们的卫生死角，碗盘如果放得不合适或有一些不注意，可能会导致一些细菌、病毒孳生，对我们身体健康造成影响。比如常见的大肠杆菌、沙门氏菌以及诺如病毒、轮状病毒等，这些致病菌都可能造成我们急性胃肠炎，上吐下泻甚至还会脱水、休克，危及生命。

另外碗筷也是幽门螺杆菌传播的媒介，幽门螺杆菌感染跟很多的胃病、胃溃疡甚至胃癌都有一定的关系。所以厨房里的健康问题一定要引起重视，一定要做好餐具的消毒，包括在存放的时候也要注意消毒，防止细菌或病毒的孳生。



## 注意这些洗碗的坏习惯

刷碗这看似很简单的活儿，里边包含了不少“技术”含量。很多人其实都“洗错”了！下面这些坏的洗碗习惯，不仅不能把碗筷真正洗干净，反而孳生出很多细菌。

### 脏碗筷不立即清洗

刚吃完饭，不少人就想着歇一会儿再洗碗，其实这不是一个好习惯。有些人会先放水泡着放在那，但碗筷泡久了会滋养细菌，有异味。另外，像盛粥的碗，如果不立即清洗，风干以后就变得难以清洗。若能在没有风干之前清洗，可能只需用水轻轻一冲就干净了，简单而快捷。

### 洗碗布不消毒不更换

洗碗的洗碗布也是一个健康隐患，洗碗布一定要定期更换，一定要消毒。

有研究显示，洗碗布所携带的细菌数量非常高，所以一定要高温消毒，建议一个月左右换一次洗碗布，并且洗碗布专门用来洗碗。

### 洗涤剂直接涂碗上

有的人觉得“洗涤剂直接抹在碗上，去油污效果更强”，但这样不仅浪费大量水源，滥用的洗涤剂也会造成水污染。一旦冲洗不干净，人体摄入洗涤剂后会引发腹泻等肠胃不适。

建议：将几滴洗涤剂滴到半碗水中，用洗碗布蘸着稀释后的水来刷碗，最后再用清水冲干净并控干。

### 餐具不消毒

消毒方法很多，最常用的一种方法就是高温消毒，经过高温5—10分钟后大部分的细菌、病毒都能杀死。

条件允许的话最好买一个消毒机，把碗筷专门放里面进行消毒，这是杀死细菌病毒的一个最有效的方法。

注意：不是特别提倡用消毒剂来消毒，因为不管是含氯的消毒液还是其他的消毒液，用清水很难完全冲洗干净，如果有残留物的话，会刺激消化道。

（来源：新华网）



# 浙江省礼 德润建德

浙风十礼 从我做起

