



## 米面粮油以及调味品，过保质期后，还能吃吗

很多人总觉得米面粮油以及各种调味品很难放坏；或者有的人觉得，这些食品包装上的保质期，是开封后的保质期。那么真实的情况是怎样呢？今天我们就一起来聊聊食品保质期的那些事儿。

### 什么是保质期呢

“保质期”这个词常见于食品包装标识上，通常是指在保质期限定时间段内，食品的品质不会发生明显的变化。

根据我国标准 GB7718-2011《预包装食品标签标准》中的定义，保质期是：预包装食品在标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。也就是说，保质期是只有预包装食品才有的，非包装食品是没有的。

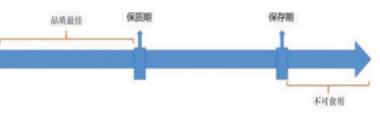
需要提醒大家，保质期是包装完好、没有开封之前的。如果食品一旦开封了，就不是“指明的贮存条件下的预包装食品”了，也就没有保质期了。

### 过保质期 ≠ 不能吃 过保存期 = 不能吃

既然开封了就没有保质期了，那不是就意味着不能放、不能吃了呢？其实也不是。

保质期保证的是在标注时间内产品的质量是最佳的，但超过保质期的食品，如果色、香、味没有改变，依然是可以食用的。

但超过了保存期的食品，质量会发生变化，不能再食用。“保存期”，即食品可食用的最终日期，也就是指在正常条件下，食品的最终食用期。在保存期之后，食品会发生品质变化，可能产生大量致病细菌，如果食用，则有可能导致食物中毒。所以，过了保存期的食物是不能吃的。



保质期和保存期示意图

需要提醒大家，食物能保存多久，跟储存条件有很大关系。

一般来说，储藏温度越高，同样的食物，它能保存的时间越短。比如说，零下18℃下能保存12个月，不等于室温25℃下也能存这么长时间；要求密封保存可以放半年，如果敞开放着肯定不能放那么长时间。

比如，大米通常可以放很久，但是如果开封，就很容易受潮、发霉、生虫，就没法吃了。所以，平时在储存食物时一定要将食物放在合适的条件下。

### 开封后能放多久呢

食物开封后，就很容易受到外界环境的影响，容易发生变质，都应该尽快吃完。能放多久，主要看大家如何储存。因此，在储存时要注意：



#### 1. 米面等主食

米、面粉、豆类等主食都是干燥的，水分少，都比较好储存，但它们都怕受潮和虫子。所以，开封后在存放时尽量用密封性比较好的保鲜袋、保鲜盒装好，放在通风条件好、阴凉干燥的地方。现在大家家里人不多，做饭也少了，尽量买小袋的大米，在开封后要尽快吃完。

#### 2. 食用油

食用油主要是怕氧化，在存放时尽量防止日晒高温，储存时注意放在避光、阴凉干燥的地方。如果开封了，也要尽快吃完。

#### 3. 酱油、蚝油

主要怕长虫和“白膜”，尤其是在南方的夏秋季节，因为温度高、空气潮湿，很容易生虫、长霉。大家平时在存放酱油时注意“避光避热”，最好放在阴凉干爽处。开封使用后应及时将瓶口、瓶身擦拭干净并盖严瓶盖，防止苍蝇、蟑螂等害虫入侵。

蚝油建议放在冰箱冷藏室中，使用时再拿出，开封后也要尽快吃完。酱油有些种类也是需要放在冰箱冷藏室储存的，所以在购买酱油时，应注意观察商品标签是否标注了“冷藏”等字样

提示，再按照食品标签上的标注要求进行储存。

#### 4. 醋

醋的酸度比较高，不招细菌喜欢，通常比较耐放。建议平时放在阴凉干爽处就可以。当然，开封后需尽快吃完。

#### 5. 食盐、味精

食盐和味精主要怕受潮，受潮后容易结块，但是并不会存在安全问题。注意放在阴凉干爽处。

#### 6. 蜂蜜

因为糖分高，渗透压高，微生物难以生长，蜂蜜通常可以放较长时间。但是蜂蜜打开后，受储存环境的影响，如吸收空气中的水分受潮，里面也有一些耐渗透压的酵母生长活动，蜂蜜也会逐渐变酸。

## 如何保护好你的胃

胃是人体重要的消化器官。饮食因素对胃部健康尤为重要。如果长期吃错食物，患胃病的概率会大大增加。

### 胃最怕这5点

以下这些不良的饮食和生活习惯很容易损害胃部的健康。

#### 1. 高盐食物

长期高盐饮食不仅会危害心血管健康，对胃部健康也很不友好。

盐摄入量过高会刺激胃黏膜，可能会导致胃壁细胞脱落。而壁细胞是保护胃部健康的屏障，一旦被破坏就会增加罹患胃炎的风险，严重还可导致胃癌。

建议：饮食中要控制好盐的摄入量，每人每天最好控制在5克之内，也就不到1啤酒瓶盖的量（带胶垫），同时也要注意少吃腌菜、泡菜、火腿、香肠、培根等盐含量较高的食物。

有数据显示，常吃腌制食品的人群胃癌发生风险增加2.21倍。

#### 2. 高糖食物

有研究提到，经常吃高糖食物不仅容易诱发龋齿，还会增加患胃病的风险。有些甜食中的相关成分比如阿斯巴甜、蔗糖素和糖精不仅会破坏肠道免疫平衡，使肠屏障功能受损，而且会打破肠道微生物群的平衡，为幽门螺杆菌感染创造条件。

另外，高糖食物吃得多也可能与功能性消化不良有关。

建议：每天糖的摄入量最好控制在不超过25克，在家做菜尽量少放或不放添加糖。

购买食物时请看好包装上的标签，多选不含有添加糖的，比如配料表有白砂糖、冰糖、红糖、黑糖、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆、蜂蜜等都要尽量减少食用。



#### 3. 吸烟饮酒

吸烟和饮酒都对健康危害很大，二者都可诱发食管反流病。吸烟可降低食管下括约肌的肌张力，减少唾液分泌，而饮酒会影响食管的同步收缩效率，显著降低食管括约肌压力，并能够促进胃酸的分泌，影响其蠕动功能，导致胃和食管功能衰退，引发食管反流病。

并且，长期吸烟饮酒与胃癌的发生有关。已有大量研究证实吸烟会增加胃癌发病风险。这是因为香烟的烟雾中含有多种致癌物，会诱发胃癌；酒精可刺激胃肠道，导致恶心、呕吐、腹痛等症状，引起胃黏膜损伤与出血，同时对肝脏、神经系统和内分泌系统也会造成一定的损伤，特别是高度酒危害更大。

#### 建议：少吸烟少酒。

#### 4. 饮食不卫生

饮食不注意卫生，可能会感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是消化性溃疡、慢性胃炎、胃癌等疾病的重要致病因素，会导致腹痛、嗝气、上腹胀、反酸等症状。

建议：餐前便后要勤洗手，注意卫生，保持清洁；定期对餐具进行消毒，进餐实施分餐制，并使用公筷公勺，这是预防幽门螺杆菌传播的有效手段。

#### 5. 某些药物

长期服用某些药物也会伤害胃黏膜，如阿司匹林、布洛芬等。

建议：服用药物之前要先咨询医生，充分了解其副作用，并看好说明书。

### 保护胃要这样做

#### 1. 多吃新鲜蔬菜

新鲜蔬果中不仅富含维生素、矿物质、膳食纤维和水分，还能为我们的身体提供丰富的抗氧化成分，比如胡萝卜素、番茄红素、花青素、维生素C等，这些成分都能帮我们减轻身体的炎症反应，保护胃部健康。

有研究显示，葱蒜类蔬菜和十字花科蔬菜对预防胃癌具有保护作用。增加新鲜水果的摄入，也能降低胃癌的发病风险。

综合分析截至2020年全球17项相关研究数据的结果显示，每周摄入水果≥3次与<3次的人群相比，胃癌风险降低62%；每周摄入蔬菜≥3次

#### 2. 把餐盘换小一点的，吃饭调整下食物顺序

吃饭时把餐盘、碗等换成小一点的，可以避免多吃，也能帮助减少热量摄入。同时调整吃饭顺序：菜→肉→主食，吃饭的时候先吃蔬菜和肉，最后吃主食。这样的饮食顺序可以更好实现热量最小化，饱腹感最大化。

#### 3. 吃饭时多咀嚼几下，专心吃饭不要看手机

吃饭尽量不要狼吞虎咽，每一口食物都刻意地多咀嚼几下，这样你的大脑更容易察觉到饱感。食物在口腔中的时间越长，你的大脑就会更早地接收到饱食信号。反而狼吞虎咽，会一不小心就吃太多了。

与<3次的人群相比，胃癌风险降低38%。

所以，在饮食上我们一定要尽量增加蔬菜的摄入，每一餐要让蔬菜的量占到餐盘的一半，并多选深色蔬菜，经常食用十字花科蔬菜。

#### 2. 常吃豆制品



黄豆以及豆腐、腐竹、素鸡、豆干、豆腐丝等豆制品中富含大豆异黄酮。有研究显示，大豆异黄酮能诱导胃癌细胞发生凋亡，具有预防和抵抗胃癌的作用。

#### 3. 别吃得太多，要细嚼慢咽

每餐控制好进食量，不要吃得太多，七八分饱就可以了，避免加重胃负担。细嚼慢咽能很好地控制进食量，每口饭多嚼几口能让食物被咀嚼得更加充分，增加消化液与食物的接触面积，使其更好消化，减轻肠胃负担。

#### 4. 保持健康体重

要想保护胃部健康，还得控制体重。肥胖人群普遍内脏脂肪较高，一项胃癌风险相关性的流行病学研究表明，内脏脂肪是贲门癌发病的高危因素。另外，肥胖与多种癌症的发生风险相关，在促进胃癌疾病发展过程中也起到一定作用。

控制体重、预防超重和肥胖，不仅是为了身材好，更是为身体的健康保驾护航。



## 适当饿一饿，对身体有益处吗

你有多久没有体验到“饥饿”的感觉了？许多人日常的一日三餐并非饿了才吃，而是到饭点就吃。再加上缺少身体活动和运动，这让不少人已经很久没有体会到“饥饿”的感觉了。

然而，很多人不知道“饥饿感”对于身体健康和长寿多么重要！有研究发现，适当饿一饿，保持一定饥饿感，有助于延缓身体衰老，也能更长寿。

### 这3种病，适当饿一饿能消失吗

民以食为天，但是中医认为饥饿也是可以调理疾病的。首都医科大学附属北京中医医院主任医师马淑华2024年在其微信公众号刊文表示，这三种疾病，适当饿一饿就消失了。

#### 1. 部分胃病

得了胃病吃多了会反酸、烧心、肚子胀。中医认为脾主运化，一旦你吃得太多了，脾胃运化功能失调，出现胃胀、胃疼等问题，如何改善呢？那就要吃多了，不要一感觉饿了就去吃东西。要少食，但也不是不吃，保持一点饥饿感。

#### 2. 有些失眠

肯定有很多人因为晚上吃多了睡不着，经常失眠。其实这个也很好调理，晚上只吃七分饱，尽量在七点过后不要进食，有些失眠自然会消失。

#### 3. 很多肥胖

现在肥胖的人很多，多少人天天说着“管住嘴，迈开腿”，但如果你不管住嘴，就算你天天运动再多，也是减不了肥的。肥胖不光影响美观，还会引发多种疾病。想要预防就不能吃得油腻、不能吃得太多，稍微饿一饿很关键。

少吃不是盲目节食，科学少吃记住这5点

1. 控制好三餐的比例，晚餐可以适当少吃点，既要限制饮食，但也要保证营养，推荐按照“三餐制”分配热量，早餐30%、午餐40%、晚餐30%。

对于初次想要尝试“少吃”的人来说，可以适当减少晚餐的热量摄入。晚餐和睡眠间隔时间短，吃多了不利于消化。晚餐可以适当吃一些蔬菜、全谷物，以及蛋白质等，尽量控制在7-8分饱。

2. 试试东方膳食模式，健康食物有助于少吃

《中国居民膳食指南2022》提出了“东方健康膳食模式”，是基于我国浙江、上海、江苏、福建等地区为主要代表，膳食特点以食物多样、清淡少油为主，尤其以丰富蔬菜水果、多鱼虾水产品、奶类和豆类为主要特征。这样的饮食模式更能避免营养素的缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生，提高了预期寿命。

吃高度加工食物和吃健康食物也是不一样的，多吃一些健康食物更有助于帮助你少吃。比如：同样体积大小的一个汉堡或蛋糕，和一份糙米饭、蔬菜、肉类相比，健康的糙米饭、蔬菜、肉类的热量会更低，饱腹感更强。这无形中降低了热量摄入，更有助于健康。

3. 把餐盘换小一点的，吃饭调整下食物顺序

吃饭时把餐盘、碗等换成小一点的，可以避免多吃，也能帮助减少热量摄入。同时调整吃饭顺序：菜→肉→主食，吃饭的时候先吃蔬菜和肉，最后吃主食。这样的饮食顺序可以更好实现热量最小化，饱腹感最大化。

4. 吃饭时多咀嚼几下，专心吃饭不要看手机

吃饭尽量不要狼吞虎咽，每一口食物都刻意地多咀嚼几下，这样你的大脑更容易察觉到饱感。食物在口腔中的时间越长，你的大脑就会更早地接收到饱食信号。反而狼吞虎咽，会一不小心就吃太多了。

此外，吃饭时也要专注，不要刷手机、追剧。边吃饭边刷手机、追剧，很容易导致一直看、一直吃，无形中吃多了。

#### 5. 感觉吃到七八分饱，放下碗筷并离开餐桌

我们每个人都摸着自己七八分饱的份量，需要不断感受和调整。如果吃饭时间相对规律、固定，这顿吃了七八分饱，下一餐前可能会有稍稍的饥饿感，但不会饿得很难受。另外，如果自己感觉吃到七八分饱，就立刻放下碗筷、离开餐桌，否则可能一边坐着就忍不住再吃一点。

## “秋老虎”天气如何做好防范呢

出伏了，貌似早晚都有了一丢丢令人惊喜的凉爽。防暑的任务就结束了吗？不，秋老虎可能会出没，防范依然要重视。

### “秋老虎”这个名字是怎么来的呢

“秋”是指秋季，“老虎”在中国文化中常被用作勇猛、威严的象征，“秋老虎”形容秋季里出现的如同老虎一般凶猛的高温天气。

古代，人们只能通过观察自然现象和积累经验来预测天气变化，为此创造了许多生动形象的词汇来描述不同季节和天气现象，“秋老虎”就是其中之一。

南方和北方两大区域的“秋老虎”与气候、地形、海洋影响等多种因素有关。南方地区以高温持续时间长、湿热交织、雷雨天气频繁和植被茂盛为特点；而北方地区则以干热为主、冷空气活动频繁和高温强度相对较低为特点，这种差异体现了我国气候的多样性和复杂性。

“秋老虎”的持续时间也因地而异，从半个月到二个月不等，有时还会出现秋老虎来了去，去了又回头的情况。

### “秋老虎”天气如何做好防范

“秋老虎”的防范需要从防暑降温、适时添衣、补充水分、调整作息、注意饮食健康和适当运动等多个方面入手，让你的健康和生活质量不受“秋老虎”影响。

●持续防暑。尽管已经进入秋季，但“秋老虎”来袭时，气温仍然很高，因此防暑降温工作不能松懈。应保持室内通风，使用空调、电扇等设备降低室内温度。同时，应尽量避免在中午时段进行户外活动，以减少中暑的风险。

●关注天气变化。秋季昼夜温差大，早晚气温较低，因此外出时应随身携带一件外套，以便根据天气变化及时增添衣物，避免感冒。

●调整家居环境。在居家环境中，尤其是夜间，应注意房间温度，避免空调温度过低而导致身体不适。

●增加饮水量。出伏后天气日渐干燥，人体容易缺水，因此应增加饮水量。成年人每日饮水量应保持在1500至1700毫升左右，并注意少量、多次、慢饮的饮水原则。

●补充电解质。在高温环境下工作或运动时，人体会大量出汗，导致电解质流失。因此，在补充水分的同时，还应适当补充电解质，如饮用淡盐水或运动饮料等。

●饮食调节。饮食应以清淡为主，同时，应少吃辛辣、燥热、油腻的食物，以免加重身体负担。

●多吃新鲜果蔬。多吃新鲜水果和蔬菜可以满足人体所需的营养，并补充因出汗而丢失的钾等矿物质。

●保证充足睡眠。充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力提升。在“秋老虎”期间，可适当延长晚间睡眠时间，并在午后进行短暂的小憩（以不超过30分钟为宜），以缓解“秋乏”现象。

●调整作息。由于秋季天亮得较晚，睡得较早，因此可以适当调整作息时间，早睡早起，以适应季节变化。

●适量运动。适当锻炼有助于增强体质和免疫力。在“秋老虎”期间，可以选择在凉爽的早晚时段进行适合自身的运动项目锻炼，如慢跑、登山、散步等。但需要注意的是，锻炼时应避免过度劳累和大量出汗，以免导致身体受凉或中暑。

### 出伏后天气日渐干燥，应增加饮水量

炎热的夏天，中国人有自己的倔强——不管气温多高，都要随手拉过被子一角，或者是枕巾、毛毯等，盖好肚脐。

甚至有网友表示，就算在野外，也得找片树叶遮一下肚脐眼儿……

从医学角度看，天热盖肚脐，真的有必要吗？《生命时报》邀请专家为你解答，并告诉你肚脐对于健康为什么如此重要。

#### 受访专家

北京中医药大学中医学教授 王彤；广东省佛山市中医院针灸科主任中医师 钟伟泉

### 中西医都推荐“天热盖肚脐”

不管是现代医学还是传统中医学理论，都推荐天热护好肚脐眼儿。

#### 1. 肚脐是腹壁最薄的地方

本质上，肚脐是一个伤疤。在胚胎阶段，胎儿依靠脐带连接母体，获取氧气和营养维系生命。出生后，医生会把脐带剪断，待脐带残端脱落，肚脐就出现了。

作为胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点，肚脐是腹壁最薄的地方，屏障功能最弱，且皮下无肌肉和脂肪组织保护。再加上肚脐紧邻丰富的神经末梢和神经丛，因此对外部刺激特别敏感，是人体相对“虚弱”之地，需重点保护。

#### 2. 盖肚脐能提高睡眠质量

从助眠的角度看，美国睡眠医学学会旗下杂志刊登的研究显示，睡觉香的秘密在于被子——与毛毯相比，盖一定重量的被子，有助降低失眠。

研究人员表示，被子之所以能缓解失眠，可能是由于其施加在身体不同部位的压力会刺激

触觉、肌肉和关节，给人类似按摩穴位的感觉。

#### 3. 盖肚脐给人安全感

不仅如此，盖被子还有心理效应。生活中，很多人都有抱着被子、枕头，偶偶入睡的习惯。这种“包裹”方式会给人营造一种安全感。

#### 4. 盖肚脐能避免寒气入体

从传统医学角度看，肚脐还有一个大名鼎鼎的学名——神阙穴，是人体唯一能看得见、摸得着的穴位，同时，它也是一个寒气入口。

传统医学认为，睡眠与天气循环有关系。“天气”即大家常说的免疫力。白天，天气在阳经工作，帮身体抵御外来邪气；到了晚上，天气循行于阴经，进入“充电待机”状态，“产热”就变少了，不能受到寒邪干扰。所以，睡觉时得盖着被子来保证身体不受寒凉，尤其是肚脐这个寒气入口。

### 做4件事护好脆弱的肚脐

盖好肚脐是第一步，作为身体的虚弱之地，保护肚脐还需要注意以下几件事。

#### 1. 不建议抠

肚脐部位不能随便抠，抠破了可能会发炎、感染。有少量分泌物时，可以不管；如果出现异味，可用棉签蘸清水或身体乳，涂在肚脐内，待污垢软化后，用蘸水的棉签轻轻擦拭即可。

#### 2. 不要装扮肚脐

肚脐位置特殊，即使是中医施针，也从不超越“雷池”半步。切勿在肚脐上打环、镶嵌，也不宜在脐上贴各种药物，以免引起脐部皮肤过敏，或有有毒有害的物质通过脐部皮肤渗入。

#### 3. 少穿露脐装

不管什么季节，穿衣服最好能遮盖肚脐。经常穿低腰裤或露脐装，敏感的人容易因受凉引起胃肠功能紊乱。

#### 4. 睡前揉揉腹

神阙穴(肚脐)是有名的长寿穴，它连接十二经脉、五脏六腑，可用于调理脏腑功能。通调脏腑最好的方法就是揉腹。

平时可选择在睡前揉腹，具体方法是：仰卧，两手重叠，以肚脐为中心，按照逆时针、顺时针方向各按揉50~100圈。

### 还需堵住3个寒气入口

睡觉要盖被子，最简单的道理就是御寒。除肚脐外，人体还有几个寒气入口，也需要重点护好。

#### 1. 颈后

俗话说“风从项后人”，因为颈部有3个以“风”命名的穴位，分别是风池穴、风门穴、风府穴，是风邪最易入侵的门户。脖子受凉易落枕、感冒。

吹空调、风扇时，不要直吹脖子，尤其是颈后。可将空调设置为自然风、睡眠模式，也可以加个挡板，改变风的方向，避免直吹身体。

#### 2. 膝关节

膝关节没有丰厚的脂肪和肌肉保护，血液供应较少，若受寒易出现疼痛、屈伸不利等问题。

晚上睡觉最好穿长裤睡，或者在膝盖上面搭条毛毯。

#### 3. 头顶

头顶有“百会穴”，为诸阳之会，若头部受寒，阳气特别容易散失。

不要让空调直吹头顶，如果条件不允许可以戴个帽子。早晚出门晒晒太阳，阳光沐浴头能加快血液循环，提升脏腑活力。



## 香蕉能放冰箱保鲜吗

喜欢吃香蕉，一次又一次买了很多，一些人习惯把它们放到冰箱里保鲜。但也有观点说香蕉“怕冷”，这种做法是不对的。那么，香蕉到底该如何保存呢？

中国农业大学食品科学与营养工程学院范志红教授在接受记者采访时解释说，香蕉对低温的适应性较差，适宜的贮存温度一般为11-13摄氏度，所以放到0-4摄氏度之间的冰箱冷藏室里很容易冻伤，表面产生黑点、斑块，果肉也会变得软烂。此外，香蕉在成熟过程中会释放乙烯气体，这种气体具有很强的催熟作用，很容易使周围的水果加速成熟，影响其他水果的新鲜度。

香蕉采收的时候都是青色、未成熟状态，因为成熟后的香蕉无法运输和储存。到了销售场所后，用极微量的乙烯即可将香蕉催熟。天然气、煤和木柴燃烧过程中，也会产生乙烯气体，所以香蕉最好不要放在厨房里储藏，以免加速它的成熟软烂。想要香蕉多保存几天，只要把它放到干燥、凉爽、通风的环境里即可。

保存香蕉时，还要注意不要密封在袋子里，否则相对成熟的香蕉释放出微量乙烯，会加速催熟那些较青的香蕉，就好像“传染”一样。不过，这种催熟作用有时也可以加以利用，比如把熟香蕉和硬猕猴桃、未成熟的芒果一起放在密封的塑料袋里，可以起到催熟猕猴桃、芒果的作用。

来源：健康时报·科普中国等

## 声明

宋春兰不慎将朔州市土地嘉园小区22号楼2单元702号房的售房合同丢失，合同编号：201400050，现声明作废。

胡艳平(身份证：140603199201225745)不慎将刘云帆的《出生医学证明》丢失，编号：R140317355，现声明作废。

本单位仁心县达康农牧场(核准号：J1641000328201)开户许可证不慎遗失，特此登报声明作废。