



网络图片

# 冰箱非“保险箱”！ 小心餐桌上的“健康刺客”

新华社记者 李恒

生熟砧板分开，鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式，不建议鸡蛋清洗后再存放……这些餐桌上的小细节，事关你我健康。

“世界卫生组织提出的食品安全五要点——保持清洁、生熟分开、做熟食物、安全存放、原料安全，不仅是食品行业的金科玉律，更是每个家庭都应掌握的健康法宝。”中国农业大学食品科学与营养工程学院食品安全系主任程楠说。

沙门氏菌，这个看似陌生的名词，实则是细菌性食物中毒的“头号杀手”。需警惕的是，这种细菌不会导致食物明显变质变味，易被忽视。

鸡蛋是沙门氏菌污染的常见载体。专家解释，沙门氏菌通过两种途径污染鸡蛋：一是内源性污染，即在鸡蛋形成过程中进入；二是外源性污染，即通过蛋壳渗透。

“鸡蛋应存放在冰箱单独区域，避免与其他食物混放。同时不建议清洗后存放，因为清洗可能破坏蛋壳表面的保护层，反而增加污染风险。”程楠特别提醒。

与沙门氏菌不同，李斯特菌是个名副其实的“冰箱杀手”。程楠介绍，李斯特菌能在低温环境下增加细胞膜中不饱和脂肪酸的比例保持流动性，还能表达特殊的“抗冻蛋白”，防止自

身被冻住。它们还会在食物表面形成“生物膜”，就像盖房子一样，砖是胞外聚合物，水泥是分子间作用力，这个“房子”能抵御冷冻环境，让细菌在里面不断繁殖。

国家食品安全风险评估中心数据显示，李斯特菌常见于生食瓜果、蔬菜和冰淇淋，在冰箱中冷藏时间较长的熟肉制品需格外警惕。

专家特别提醒，从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。对老年人、孕妇和新生儿等免疫力较弱人群，李斯特菌感染可能引起严重并发症，重点人群更需注意饮食安全。

在科学膳食方面，调查显示，我国居民平均每人每天摄入新鲜蔬菜265.9克、水果仅38.1克，蔬菜、水果平均摄入量未达到推荐量。

中国疾控中心营养与健康所营养教育室副主任丁彩翠建议餐餐有蔬菜，每天摄入新鲜蔬菜至少300克，其中深色蔬菜占一半以上；做到天天有水果，每天摄入新鲜水果200至350克。

保留蔬菜营养，在烹饪中要注意什么？丁彩翠建议，蔬菜要先洗后切、急火快炒、现做现吃，避免反复加热。有些蔬菜如菠菜、菜花需要焯水去除草酸，鲜黄花菜和香椿芽也需要焯水去除有害物质。

针对特殊人群，专家建议，肥胖人群应减少高糖水果摄入；糖尿病患者可选择草莓、桃子、柚子等血糖生成指数(GI值)低的水果，在两餐之间食用；高血压人群应多选择富钾蔬菜；高尿酸人群可适量吃水果但需控制总量。

国家食品安全风险评估中心副研究员邓陶陶建议，消费者要学会阅读食品营养标签，营养成分表要重点关注能量、脂肪、糖和钠含量。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示，下一步将坚持以风险管理为核心，推进更严谨的标准体系建设，全面推广食品数字标签，持续提升风险监测能力，落实国民营养计划，守护人民群众“舌尖上的安全”。

新华社北京9月14日电

## 产后抑郁症状与肠道菌群及饮食习惯有关

新华社东京9月15日电(记者 钱铮)日本一项新研究发现，产后抑郁症状越明显的女性，肠道菌群的多样性越低，而多摄取豆制品、发酵食品、海藻和蘑菇等有助于缓解症状，维持肠道菌群的健康状态。

日本京都大学、大阪大学等机构研究人员在新一期美国《国家科学院学报·交叉学科》上发表论文说，团队

以日本正在抚养0至4岁婴幼儿的344名女性为对象进行研究。他们分析研究对象的粪便样本，计算出肠道菌群的多样性以及菌种占比情况，并评估她们的抑郁程度以及与抑郁相关的身体症状，还通过问卷了解睡眠情况和饮食习惯。

研究人员发现，产后抑郁症状越明显的女性，体内肠道菌群的多样性

越低，特别是与短链脂肪酸产生有关的细菌相对量要少。短链脂肪酸是肠道中的有益细菌分解膳食纤维产生的一类物质，它们是肠道细胞的主要能量来源，对肠道健康至关重要。

研究发现，饮食中摄取豆制品、纳豆、酸奶、海藻、蘑菇和粗粮较多的研究对象，其产后抑郁症状较轻、身体状况更好，肠道内与短链脂肪酸产生

有关的细菌相对量较多，而埃希氏菌等病原菌相对量较少。

产后抑郁主要表现为情绪低落或悲伤、对曾经喜欢的事情丧失兴趣、睡眠障碍、食欲不振、疲劳、无助和暴躁易怒等。公报说，产后出现抑郁症状的女性比例已达到25%至30%，且产后抑郁症的发病不仅在围产期，而是可能持续至产后4到5年。

### 公告

青海盐湖工业股份有限公司钾肥分公司员工吴国强严重违反公司规章制度，在公司范围内造成极其恶劣的影响。为了严肃公司的劳动纪律，依据《劳动合同法》第三十九条第二款之规定：“劳动者严重违反用人单位规章制度的，用人单位可以解除劳动合同”

和《青海盐湖工业股份有限公司钾肥分公司员工奖惩管理办法(试行)》第十六条第(二)款：严重违反用人单位规章制度，公司有权进行解除劳动合同：“连续旷工15天，全年累计旷工30

天”之规定，经公司研究决定，依法解除与吴国强的劳动合同关系。

鉴于与吴国强同志已长期无法取得联系，按照相关规定，我公司对除能够前往送达《解除劳动合同通知书》给

本人外，同时进行登报公告，限上述人员家人及其利害关系人见报之日起30日内前往公司签领文件，逾期不到视为文件已送达。

青海盐湖工业股份有限公司钾肥分公司

2025年9月15日

### 声明

本人郑为生于2003年10月30日购买周方维名下房产，坐落格尔木市江源路74号，并依法办理房产过户，房产证号：格房权证私产字第001781号，土地证未办理过户，土地证号：格国用2003第1874号，现因无

法与周方维本人取得联系，现申请由本人郑为生办理房地一体不动产登记，产生的一切法律后果由本人承担。

声明人：郑为生  
2025年9月15日

### 声明

本人郑冬冬于2005年8月10日购买王永槐名下房产，坐落格尔木市建设路83号，并依法办理房产过户，房产证号：格房权证私产字第00002405号，土地证未办理过户，土地证号：格国用2003第1956号，现因

无法与王永槐本人取得联系，现申请由本人郑冬冬办理房地一体不动产登记，产生的一切法律后果由本人承担。

声明人：郑冬冬  
2025年9月15日

### 遗失声明

中国铁路青藏集团有限公司格尔木机务段马辉铁路职工工作证(证号：2186201399706)不慎遗失，声明作废。

2025年9月16日

### 遗失声明

文色江措道路运输经营许可证副本(证号：青交运管许可西字632801008963号)不慎遗失，声明作废。

2025年9月16日

### 遗失声明

格尔木市育红街9号9号楼1单元141室张建清门牌证(证号：100208)不慎遗失，声明作废。

2025年9月16日

### 遗失声明

格尔木张怀梁童装店营业执照正副本(统一社会信用代码：632801610015575)不慎遗失，声明作废。

2025年9月16日

### 遗失声明

格尔木市察尔汗中路33号5号楼2单元251室杨得荣门牌证(证号：103246)不慎遗失，声明作废。

2025年9月16日