

weiweixia / July 15, 2013 06:21PM

[注意夏季貪吃冷飲當心冰箱性胃腸炎](#)

炎熱夏季除了貪吃冷飲導致急性腸胃炎的高發，過度依賴冰箱，貪吃冷飲，也成為消化系統健康的頭號敵人。[\[url=http://daiqianwen.tencho.cc/e42372.html\]](http://daiqianwen.tencho.cc/e42372.html)[培根XO醬炒蘿蔔糕](#)[\[/size\]\[color=White\]\[size=1px\]](#)[\[/color\]\[url\]](#)

氣溫越來越高，貪吃冷飲會讓急性腸胃炎高發，甚至出現“冰箱性胃腸炎”。

專家提醒，除了飲食不潔極易引發胃腸道疾病外，過度依賴冰箱，貪吃冷飲，也成為消化系統健康的頭號敵人。

[\[url=http://blog.udn.com/dn86/7812431\]](http://blog.udn.com/dn86/7812431)[老貓要金盆洗手](#)[\[/size\]\[color=White\]\[size=1px\]](#)[\[/color\]\[url\]](#)

因此，炎炎夏日，還要注意預防“冰箱性胃腸炎”。

不少人習慣於在冰箱中長期儲存大量食物，又不定期清潔冰箱。

殊不知，食物在冰箱中保存時間過久，各類細菌尤其是大腸桿菌就會在濕冷的環境中滋生。

[\[url=http://showsale.blog126.fc2.com/blog-entry-10.html\]](http://showsale.blog126.fc2.com/blog-entry-10.html)[剪不斷，理還亂](#)[\[/size\]\[color=White\]\[size=1px\]](#)[\[/color\]\[url\]](#)

因此，避免患上冰箱性胃腸炎先要做到及時清理冰箱，並給放入冰箱裡的食物套好袋子，讓細菌少接觸食物。

當取出生吃的食物後，記得清洗乾淨，不要即食，否則細菌就會入侵胃腸從而引發“冰箱性胃腸炎”。

[\[url=http://summere.hair-beauty.jp/e12626.html\]](http://summere.hair-beauty.jp/e12626.html)[你是我這輩子永遠逃不掉的枷鎖！](#)[\[/size\]\[color=White\]\[size=1px\]](#)[\[/color\]\[url\]](#)

取出後別著急

放一會兒再吃

很多市民為解一時暑熱，不知不覺中便貪吃了大量冷飲，這些冰涼的食物大量進入胃腸道後，冷刺激會干擾腸胃的正常蠕動，導致消化功能失調，造成功能性消化不良，嚴重還可能誘發腸易激綜合征(IBS)。

由於大部分冷飲和飲料的含糖量都較高，過度依賴這些冷飲還會導致食欲下降。

因此剛剛從冰箱拿出來的東西，切勿貪涼，馬上食用，如西瓜等。可以稍微放下，待其與室溫接觸，變的漸暖後再食用。

[\[url=http://mycandyhouse.jugem.jp/?eid=47\]](http://mycandyhouse.jugem.jp/?eid=47)[虔誠的腳步](#)[\[/size\]\[color=White\]\[size=1px\]](#)[\[/color\]\[url\]](#)

專家建議

- 1.冰箱中保存冷藏食物要注意把溫度控制在4攝氏度以下，時間最好不要超過24小時
- 2.冰箱內取剩飯菜等食物，一定要加熱，一般當溫度超過70攝氏度時細菌才能被殺滅，所以必須把菜肴燒熟燒透後再吃
- 3.一些冷飲或飲料，千萬不能吃得太多、吃得太快，特別是自製力差的孩子和身體虛弱的老人，更要少吃生冷食品。

Edited 1 time(s). Last edit at 07/15/2013 06:22PM by weiweixia.
