

科学饮食

剩饭剩菜、水果饮料  
统统进冰箱  
当心“冰箱型”  
腹泻找上你

晚报讯 左捧冰西瓜,右拿冰镇饮料,再来一根棒冰……简直不要太爽!然而,大快朵颐,过足嘴瘾之后,有一部分人会出现腹泻、恶心呕吐等症状。19日,南通六院消化内科发布健康提醒:步入夏季,随着气温升高,“冰箱型”腹泻患者不在少数,市民切忌一味贪凉,过度依赖冰箱食品。

冰箱不仅能保鲜、冷藏,还能冷冻,无疑是夏季解暑降温的“最佳拍档”。为追求食材的新鲜、良好的口感或延长保质期,现在不少人习惯性将食物和饮料等放进冰箱。然而,冰箱并不是万能的!冰箱在一定程度上能起到保鲜作用,可一旦食物放置时间过长也会变质。毕竟冰箱不是消毒柜,不能消灭细菌,只能延缓某些细菌的繁殖速度,不能阻止细菌侵袭。

“一般情况下,冰箱的冷藏温度为3℃~10℃。”南通六院消化内科主任姜树中介绍,细菌分为许多种类,有些耐高温,在高温环境中依旧能迅速繁殖,也有一些喜低温,如李斯特菌、志贺氏菌、耶尔森菌、沙门氏菌等嗜冷菌,能够在冰箱等低温环境中生存。食物放入冰箱后,随着时间的推移,这些致病细菌会大量繁殖。

姜树中表示,夏季人易出汗、易水盐失衡,处于疲劳状态,不仅免疫功能下降,肠道也更加敏感。如果吃了被细菌污染过的食物,便有可能导致肠道感染,或者受到寒冷、油腻辛辣等刺激导致胃肠血管急骤收缩,这些都有可能引起腹痛、腹泻。

俗话说,病从口入。想减少“冰箱型”腹泻的发生,还是应注意饮食卫生,从源头做好预防是关键。“不要长时间在冰箱内存放食物,记得每月至少清洗1次冰箱。”姜树中建议,生食和熟食应分类存放,最好用保鲜膜或者保鲜盒覆盖好,以免生食上的致病微生物黏附到熟食上被人食入后引起腹泻。

“三餐尽量即煮即食,不吃隔夜菜。有剩余餐食需要放入冰箱,之后重复加热的次数也不应超过1次。”姜树中强调,一旦发现发霉、变质的食物,要立马清理掉。虽然只有一种食物表面发霉,但在同一密闭空间内,冰箱内的其他食物也难逃被污染,随后应该给冰箱彻底消毒,阻断传染;生肉类的冷藏时间一般为1~2天,瓜果蔬菜为3~5天,鸡蛋最多冷藏15天。即使存放在冷冻柜,鱼和肉的存放时间也不要超过2个月,如果发现肉质发黄,最好不要再食用。

通讯员严炜 记者冯启榕

凉皮“索命”!  
高温天警惕致命毒素  
疾控中心提醒:小心把米酵菌酸吃进肚子

晚报讯 近期,河南永城市两名女子吃凉皮后中毒致1死1重症的新闻引发关注,据报道两人为米酵菌酸中毒。19日,南通市疾控中心发布健康提醒:米酵菌酸,很多人听起来有些陌生,但其实米酵菌酸毒素食物中毒事件时有发生,市民应警惕“毒从口入”。

2020年10月,黑龙江鸡东县一次家庭聚餐中9人因食用了自制“酸汤子”全部中毒死亡,罪魁祸首即米酵菌酸;2020年7月,广东省揭阳市惠来地区11人食用河粉(粿条)后出现中毒症状,其中1人死亡,元凶也是米酵菌酸毒素;2018年7月,浙江金华久泡黑木耳中毒事件中,3人米酵菌酸中毒,1人死亡……这些事件无不令人心痛。

那么“米酵菌酸”究竟是什么呢?疾控专家介绍,米酵菌酸是由椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的一种毒素,耐热性极强,即使用100℃煮沸或用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性。容易引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程中有一个共同点:都需要经过长时间发酵或浸泡(主要包括谷物发酵制品和薯类制品以及木耳、银耳等),特别是高温、高湿的夏、秋季节,细菌易污染、增殖而导致中毒事件频发。

米酵菌酸中毒潜伏期一般为30分钟到12小时,长短与进食危险食物量有关,吃得越多,症状越严重。主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕等。重者出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克甚至死亡,一般无发热。目前医学上尚没有特效解毒药物,一旦发生米酵菌酸中毒,病死率高达40%~100%。

南通疾控提醒,牢记这几点,远离米酵菌酸:首先,不要家庭自制、食用酸汤子等酵米面食品。如果家庭自制酵

米面类食品,确保不用霉变的玉米等谷物原料;谷类浸泡时要勤换水,保持卫生、无异味;磨浆后要及时晾晒或烘干成粉,放在通风干燥处短期储存。其次,选购正规渠道购买生产日期近的食材。在选购湿米粉(如凉皮、河粉、肠粉、粿粉、米线等)、银耳、木耳等相关食品时,要选择正规渠道,尤其是散装销售的,要根据产品原包装明晰所购产品的生产厂家、生产日期、保质期等关键要素。同时,要注意销售环境的卫生状况。食用木耳、银耳等菌类前应检查其感官性状,发现受潮变质的不应食用,泡发时间不宜过长,泡发后应及时加工食用;不能食用隔天泡制加工的银耳、木耳及其制品。不要购买鲜银耳。

一旦发生米酵菌酸中毒,请及时就医,并将可疑的剩余食物保存好带到医院,以便于医生明确诊断;尽快催吐,排出胃内食物,以减少毒素的吸收和对机体的损伤;吃过相同可疑食品,无论有无症状,都应就医检查。

通讯员史湘铃 记者冯启榕



入夏后,你的手指上有小水泡吗  
保持皮肤干燥、抗炎止痒是关键

晚报讯 每年夏季,许多人手指上就会长很多小水泡,忍不住要去挠,却越挠越痒,没过多久又长出一片。其实,这些烦人的小水泡叫做汗疱疹,这是一种非特异性的湿疹样改变。近期,市中医院皮肤科就接诊了不少汗疱疹患者。

市中医院皮肤科专家介绍,汗疱疹的病因尚未明确,大多与以下几方面相关:遗传因素,汗疱疹属于湿疹一类,此类疾病更容易出现有过敏性哮喘、过敏性鼻炎的家族中;外部环境,接触含镍、钴成分的等致敏物可引起汗疱疹;也可与局部感染、化学物刺激、焦虑抑郁、特应性体质有关。中医认为其多由于湿热内蕴,运行不畅阻于指端末节,当遇春夏雨水多,外湿引

动内湿,诱发小水泡。

对于汗疱疹的治疗,主要以干燥、抗炎、止痒为原则,可以使用炉甘石洗剂干燥止痒,或者激素类药膏,如地奈德乳膏、丁酸氢化可的松乳膏短期外涂。如果皮肤脱屑、干燥明显可以配合维生素E乳、尿素霜外涂;手足涉及面积较大,可以考虑中药外洗(地肤子、防风、生甘草);对于瘙痒明显的,可适当口服抗组胺制剂止痒,诸如氯雷他定片、西替利嗪滴剂、依巴斯汀片。

市中医院皮肤科提醒:在日常生活,预防汗疱疹应避免接触花粉、碱性用品、金属类等容易导致过敏的物质;接触洗涤剂时戴手套防护;出汗及时擦干,保持手足部干燥。

通讯员毕雁婷 记者冯启榕

食疗科普

“冬吃萝卜夏吃姜”  
这一说法对吗  
任何食疗  
都要做到适量

晚报讯 近日,市中医院发布健康提醒:“冬吃萝卜,夏吃姜”这一说法体现了中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生法则,但需要注意的是,任何食疗都要适量,过多也会造成疾病。

为什么要“冬吃萝卜,夏吃姜”呢?很多人表示,理解起来还是有些费解的:冬天本该要进补,而萝卜是泄气的,却说“冬吃萝卜”;夏天本就很热,而姜也是热性的,却说“夏吃姜”,这到底是什么原因呢?

对此,市中医院脾胃病科中医专家解释,在冬季,天寒地冻,人的皮肤肌肉都处于收缩状态,以保证身体的血液供应。这个阶段,户外活动也相对减少,人们会进食很多热性食物,如牛羊肉等,加上越来越注重养生保健,常常会在冬季进食滋补之品,这样就很容易产生消化不良,也容易引起内热与痰湿。而萝卜又名莱菔、萝卜等,其性凉,味甘、辛,入脾、胃、肺经,具有清化痰热、消积导滞、下气宽中的功效,主治痰热咳嗽、食积腹胀、呕吐反酸等。

现代研究也显示萝卜营养丰富,含有碳水化合物和多种维生素、矿物质,其中维生素C的含量比梨高8~10倍,维生素C能抑制黑色素合成。因此常吃萝卜可降低血脂,软化血管,预防冠心病、动脉粥样硬化、胆石症等疾病。另外,萝卜含有芥子油、淀粉酶和丰富的粗纤维,可以增加消化液分泌,加快胃肠蠕动,促进消化,增强食欲和止咳化痰。

而到了夏天,气候炎热,人们往往贪凉饮冷,长时间吹空调冷气,又大量食用冷饮瓜果,很容易损伤脾胃阳气,引发腹痛、腹泻,导致寒湿内生。生姜,性微温,味辛,归肺、脾、胃经,具有温中止呕、化痰止咳、解表散寒、解鱼蟹毒等功效,主治因脾胃虚寒引起的脾胃功能不和,如恶心呕吐,肺寒咳嗽、咳痰以及风寒感冒等。

现代研究显示,生姜可以促进消化液分泌,增加胃肠蠕动,促进消化;姜中所含的挥发油、姜辣素等成分,能够促进血液循环,促使毛孔张开、排汗,从而起到解表发汗的功效等。

市中医院提醒:春夏季节应注重保养阳气,秋冬季节应注重保养阴气,生命活动要顺应四时阴阳变化,我们可以利用食物寒热温凉的不同属性,来调节体内的阴阳,以维持阴阳秘的健康状态。

通讯员孙惠丽 记者冯启榕