

盘点食物中不为人知的细菌

沙门氏菌

代表食物——鸡蛋

这是细菌性食物中毒中比较常见的一类,沙门氏菌分布极广,大多数存在于家禽(如鸡、鸭、鹅)、飞鸟和家畜(猪、牛、羊等)、鼠类及某些野生动物的肠腔和内脏中。如果食用时没有彻底加热,或生熟食物交叉污染就可以引起食物中毒。尤其是食用病死的畜肉,中毒机会就更大。除了家禽、家畜广泛存在沙门氏菌外,鱼类、蛋和蛋制品也经常带有沙门氏菌,有人曾做过调查,在 90 份蛋清中,竟发现有 31 份有沙门氏菌。因此,生吃鸡蛋,也极易引起沙门氏菌食物中毒。

症状:大多数起病急,伴有发热、恶心、呕吐、头痛、全身乏力、出冷汗、腹痛和腹泻。所有病人都出现恶心,约有半数病人有呕吐,大多数病人有腹泻和发热,腹泻常为水样便,发热一般在 38℃~39℃,也有的高达 40℃。沙门氏菌食物中毒发生在幼儿和老人时,症状可能会比较重,严重时会引起死亡,因此,必须及早送医院治疗。

预防:厨房卫生要搞好,食具严格消毒,生熟要分开,防止交叉污染。蛋类、肉类要加热熟透,做好防蝇灭蝇、灭蟑螂工作。

副溶血弧菌

代表食物——海鲜

副溶血弧菌食物中毒在南方和沿海省份较为多见。副溶血弧菌又称嗜盐菌,属于一种海洋细菌,因其嗜盐而得名。嗜盐菌在海洋生物中分布甚广,因此,引起嗜盐菌食物中毒的污染源常为海产品,最常见的为虾、螃蟹或各种海鱼等。苍蝇和人在通过接触嗜盐菌污染的海产品时也可带菌,尤其是苍蝇,可辗转污染含盐食品,如酱油、咸鱼、咸菜、卤肉、咸蛋等。副溶血弧菌食物中毒最常见的原因是进食没有煮熟的海产品,或使用受副溶血弧菌污染的容器盛装熟食品。在环境卫生不良、苍蝇密度高的地方,熟食品没有防蝇设施也可以受污染,而引起食物中毒。

症状:主要表现为腹痛、腹泻。多在上腹部呈阵发性绞痛,压痛明显,随之出现腹泻,常为水样便,有的呈黏液血便或呈血水样便,逐渐转为脓血便,重症病人由于吐泻严重会出现脱水现象。

预防:由于海产品是引起本病的主要原因,因此,在制作海产品食物时,首先应用自来水冲洗干净,然后再煮熟,不吃生的虾、蟹或经盐腌制的蟹。切实做好防蝇工作。厨房的烹调用具要严格生熟分开。不能及时制作的海产品,必须保存在冷库

中,因为副溶血弧菌在温度 4℃时可逐渐死亡,从而大大减少引起食物中毒的机会。

肉毒中毒

代表食物——发酵食品

肉毒中毒在我国发生率并不高,但是它是一种极为严重的食物中毒,病死率很高,一旦发生中毒往往引起多人死亡。所以,必须高度警惕,严防肉毒中毒发生,万一出现中毒,必须及时送医院救治。

引起肉毒中毒的食品多为罐头食品,发酵食品(如臭豆腐、黄豆酱等)以及腐败变质的熟猪肉、猪肝等也能够引起肉毒中毒。

症状:肉毒中毒神经症状突出,没有或者只有轻微的胃肠道症状。不发热,发病时患者常感到头痛、晕眩、眼睑下垂、视力模糊、复视;随着病情的发展,出现吞咽困难、说话不清楚等症状。严重患者出现心脏症状,导致心力衰竭及呼吸肌麻痹而死亡。

预防:家庭自制的发酵食品、腌腊食品,在制作时必须严格消毒;食用罐头食品时,如发现罐头盖鼓起,色味发生改变,表示该食品已受到细菌污染,已有大量细菌繁殖,此时切勿食用,应立即丢弃。

《家庭保健报》2013.4.17

春天喝粥 最宜养肝

中医认为,春天是肝旺之时。趁势养肝可避免暑期的阴虚,而过于补肝又怕肝火过旺,所以,春季宜喝粥养肝,下面是养肝粥几款,不妨对症试之。

猪肝绿豆粥

新鲜猪肝 100 克,绿豆 60 克,大米 100 克,食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮,大火煮沸后改小火慢熬,至八成熟后,将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮,熟后调味。此粥补肝养血、清热明目、美容润肤,可使人容光焕发,特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

决明子粥

炒决明子 10 克,大米 60 克,冰糖少量。将决明子加水煎煮取汁,然后加入大米同煮,成粥后加入冰糖即成。该粥清肝、明目、通便。对目赤红肿、畏光多泪、高血压、高血脂、习惯性便秘等症效果明显。

枸杞粥

枸杞子 30 克,大米 60 克。先将大米煮成半熟,然后加入枸杞子,煮熟即可食用。特别适合那些经常头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软等症病人。肝炎患者服用枸杞粥,则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

桑椹粥

桑椹 30 克(鲜桑椹用 60 克),糯米 60 克,冰糖适量。将桑椹洗干净,与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖。该粥可以滋补肝肾,养血明目。适合于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。

梅花粥

取白梅花 5 克,粳米 80 克,先将粳米煮成粥,再加入白梅花,煮沸两三分钟即可,每餐吃一碗,可连续吃三五天。梅花性平,能舒肝理气,激发食欲。食欲减退者食用效果颇佳,健康者食用则精力倍增。

99 健康网

春吃香菇能长个儿

“春天个头蹿一蹿”,春暖花开的季节,正是孩子长个的黄金时机。这时候一定要在饮食上给予他们充足的保障。香菇是很好的选择。

南京市中西医结合医院营养科专家王东旭副主任中医师介绍,春季开始,人体新陈代谢旺盛,血液循环加快,呼吸消化功能加强,内分泌激素,尤其是生长激素分泌增多,对孩子来说,这时候是长个子的最佳时段。众所周知,长个子离不开维生素 D,牛奶虽然维生素 D 含量丰富,但不能当饭吃。怎么办呢? 建议家长给孩子吃点香菇,因为香菇的维生素 D 含量很丰富。其次,缺乏铁、锌元素的孩子生长发育会迟缓,而香菇干品中钙、铁、锌等矿物质含量也较多,这些都是宝宝长个期间不可缺少的矿物质。

王东旭提醒家长,做香菇饭,最好用干香菇。因为干香菇经过日晒后,维生素

D 含量更高。浸泡干香菇最好用 20℃—35℃的温水,这样既能使香菇更容易吸水变软,又能保持其特有的风味。当然,吃完香菇饭,别忘晒太阳,因为维生素 D 只有经过紫外线的照射转化成维生素 D3,才能被人体吸收。

香菇饭

材料:香菇 4 朵,鸡肉丝 1/4 杯、芹菜末 1 大匙、白米 1 杯、水 1 杯、盐 1 小匙、香油 2 小匙、酱油 2/3 大匙、糖 1/3 大匙、黑胡椒粉 2 小匙。

做法:将米洗净沥干水分,加入 1 杯水浸泡约 15 分钟备用;新鲜香菇洗净切丝,与鸡肉丝、调味料拌匀,铺在米上;放入电饭锅中煮熟,开关跳起后,再焖 10 分钟;将锅盖打开,拌入芹菜末,再焖 5 分钟,最后用饭匙轻轻拌匀即可。

《生命时报》2013.4.9 文 / 杨璞

韭菜要挑叶窄的

如今,韭菜是一年四季都可以吃到的蔬菜,而春天由于气候佳,种植出来的韭菜营养价值会更高一些,因而韭菜有“春食则香,夏食则臭”的说法。春天吃韭菜不但能促进食欲、助消化,还能杀菌消炎。

什么样的韭菜更好吃呢?对此国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨告诉《生命时报》记者,按叶片的宽窄,现在市场上的韭菜有宽叶和窄叶之分。窄叶韭菜叶片修长,叶色深绿,纤维含量多,香味浓郁,但卖相较差;宽叶韭菜叶色淡绿,纤维含量偏低,吃起来味道相对淡。所以对于真正喜欢吃韭菜的人,当以窄叶韭为首选。需要注意的是,叶片宽大异常的韭菜要慎买,因为栽培时很有可能使用了生

早餐五食物 越吃越胖

许多 OL 都喜欢去西式快餐店买早餐,如汉堡包、油炸鸡翅、薯条等。上班族都会在家里或公司备一些零食,如雪饼、饼干、巧克力等,以备不时之需,甚至把它们当早餐。应多吃些蔬菜、水果,或是代餐食品,帮助排宿便,如果蔬纤维代餐粉。

许多 OL 都喜欢西式快餐,如汉堡包、油炸鸡翅、薯条等。虽然美味可口,但西式早餐所含的热量比中式早餐高出许多。汉堡里的肉、鸡翅或薯条的油量严重超标,吃进去不堆积成脂肪才怪。而且,汉堡里只有薄薄的一片生菜,所提供的维生素根本不能满足身体需求。

建议:选择西式早餐,应该再加上水果或蔬菜汤等,以维持营养均衡,保证各种营养素的摄取。 光明网 2013.4.28

橙汁放半小时有副作用

来自意大利比萨大学的研究人员宣布,鲜橙汁放置时间超过半小时,其原有营养成分和健康功效会急剧削弱,还有可能会导致人患肠胃方面的疾病。

研究人员提醒,不要给橙汁加糖,因为加了糖的橙汁比汽水的热量还要高,糖分也比汽水多。喝鲜橙汁虽然可以获取丰富的维生素 C,但吃不到橙子的纤维素及白色橙衣中的维生素 B,因此还是吃橙子更健康。 《新京报》

警惕小孩患蚕豆病

最近一周,长沙市第四医院已接诊 5 例因食蚕豆导致“蚕豆病”的患儿。“蚕豆病”是先天遗传缺陷,孩子食用蚕豆后,红细胞减少,出现急性溶血症状。虽然蚕豆性味甘平,还有健脾利湿功效,但并不适合所有人。长沙市第四医院儿科主任医师杨波说,儿童吃蚕豆后如有头晕、发热、腹痛等症状,应立即到医院检查。

《快乐老人报》2013.4.29

喝酒脸红 未必酒量小



有人认为,喝了酒脸色发红的人酒量一定大;有人认为,越喝脸越白的人酒量大。

河南省人民医院胃肠肝胆胰腺疾病科张吴主任医师说,喝酒脸红还是脸白是受两种酶影响的,这两种酶分别是乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶。

喝酒导致脸红的原因有很多,其中常见的原因是部分人体内有高效的乙醇脱氢酶,却没有高效的乙醛脱氢酶。他们体内高效的乙醇脱氢酶能使所喝的酒(其主要成分是乙醇)迅速转化为乙醛,却又因为没有高效的乙醛脱氢酶使乙醛快速新陈代谢,导致体内迅速积累了大量乙醛,而乙醛又具有让毛细血管扩张的功能,面部毛细血管扩张,脸就变红了。

有的人喝酒后脸变白则意味着他们体内乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶均不足或活性较低,导致体内乙醇迅速累积而迟迟不能代谢,只能依靠体液来慢慢稀释,乙醇的大量堆积导致易醉。

总的来说,酒量大小是由代谢酒精的“酶”的多少决定的,而酶的多少是遗传的,中国人体内所携带的乙醛脱氢酶力量比较弱,经过长期锻炼,酶的活性在一定的程度内可以人为诱导升高,这也就是所谓在较小范围内,酒量可以“练”的道理。 《大河健康报》2013.4.16

文 / 曲华敏 乔媛媛