

春节“剩宴”这样处理更安全

□ 陈新飞 陈雨

新春佳节,谁家的餐桌不是摆满佳肴、香气四溢?可欢乐散场后,剩菜剩饭就成了“甜蜜的烦恼”:丢了太浪费,毕竟都是精心准备的美味;留着又犯嘀咕,总担心吃坏肚子。其实,只要掌握正确方法,这些“剩宴”也能安全“返工”,放心下肚。

认清这4个“食物刺客”

金黄色葡萄球菌——
藏得可太隐蔽了

金黄色葡萄球菌不仅在自然环境里随处可见,还能悄悄“安家”在我们的皮肤上,尤其爱扎堆在剩饭、剩菜这类高蛋白、高淀粉的食物里疯狂繁殖。更可怕的是,它产生的肠毒素超“顽固”,就算你把食物加热煮熟,毒素也不会被破坏,吃了照样可能引发食物中毒,典型症状就是剧烈呕吐、腹泻,难受得不行!

防范小贴士:来路不明、没彻底加热,或者保存不当的高蛋白食物,千万别碰。

加热剩菜时,一定要让食物中心温度达到75℃以上,并且保持这个温度至少15秒,才能有效杀菌。

肠出血性大肠埃希菌——

听着名字就有点吓人

它是一群能引发出血性腹泻、肠炎的致病菌,其中最典型的就O157:H7血清型。这种菌会产生毒性很强的物质,没煮熟的牛肉、未经巴氏消毒的生牛奶,都是它最常见的“藏身地”。一旦中招,就会出现剧烈腹泻、腹痛、恶心呕



金黄色葡萄球菌爱扎堆在剩饭、剩菜里。

肉毒梭菌常躲在变质罐头、不合格腌制食品里。

吐等难受症状。

防范小贴士:吃牛肉一定要彻底煮熟,保证中心温度达到75℃以上才放心。

处理完生肉,厨房的刀具、砧板必须彻底清洗消毒,别让细菌交叉污染。

未经巴氏消毒的牛奶和奶制品,千万别嘴馋尝试。

单核细胞性李斯特菌——

冰箱里的“隐形杀手”

它能耐低温,就算在冷藏环境下也能疯狂繁殖,常躲在熟肉、生蔬菜、软奶酪甚至冰淇淋里。这种菌对孕妇和

单核细胞性李斯特菌,常躲在软奶酪甚至冰淇淋里。

没煮熟的牛肉、未经巴氏消毒的生牛奶,都是肠出血性大肠埃希菌的“藏身地”。

免疫力低下的人群格外不友好,一旦感染,就可能出现发热、肌肉酸痛、头痛、恶心呕吐、腹泻等一系列难受症状。

防范小贴士:千万别碰未经巴氏消毒的牛奶和软奶酪。冰箱温度一定要控制在4℃以下,还要定期清洁,不给细菌留活路。可疑食材吃之前,务必彻底煮熟煮透。

肉毒梭菌——食物里的“神经毒王”

它能产生超强的肉毒毒素,这种毒素专搞神经破坏,常躲在变质罐头、不

合格腌制食品里。一旦中招,会出现视力模糊、口干舌燥、肌肉麻痹,严重时甚至呼吸困难,危险系数拉满。

防范小贴士:罐头、密封包装的食物,只要鼓包、破损了,直接扔掉别犹豫。在家做腌菜、腌肉,一定要保证酸度够低(pH值<4.6),用pH试纸或仪器测一测更放心。腌制食品烹饪时彻底煮熟煮透,通常要求100℃大火煮够10分钟。

“剩宴”的安全处理方法

先“体检”再下肚:吃剩饭之前,先看颜色、闻气味、摸质地。只要有发黏、异味、变色等异常,直接扔掉别心疼。

生熟分家,拒绝“串门”:处理和存放食物时,生食、熟食必须分开。菜板、刀具也要专用,避免细菌交叉污染。

趁热冷藏,别等细菌狂欢:剩饭煮好后,2小时内一定要放进冰箱,通常大多数荤菜可冷藏适当保存1-2天;海鲜最好当餐吃完,别隔夜;绿叶菜隔夜容易产生大量亚硝酸盐,不建议吃;其他蔬菜通常可冷藏隔夜保存。

彻底加热,杀菌才安心:吃剩饭前必须大火热透,保证食物中心温度达到75℃以上,把藏着的细菌全消灭。

选对容器,锁住新鲜:用干净、能密封的容器装剩饭,既能防止细菌跑进去,还能避免串味儿。

(作者陈新飞系北京协和医院检验科初级技师,陈雨系北京协和医院检验科副主任技师)

看菌株、看数量、看用法——

益生菌选购黄金法则一文说清

□ 曹歌

越来越多人开始重视肠道健康,可面对琳琅满目的益生菌产品,你是不是也挑花了眼?

近期一篇网文声称“只有特定菌株的益生菌才真正有效”,引发广泛讨论。但真相是,这个说法缺乏科学依据。

益生菌通常是指当摄入足够数量时,能对宿主健康产生有益作用的活性微生物。它们不是“立竿见影”的药物,而是通过定植或调节肠道环境,逐步恢复菌群平衡。这个过程通常需要数周甚至数月,需要耐心和持续补充。

不同“菌株”职责不同

益生菌的“老家”,其实是发酵食品和健康人体的肠道。

一般情况下,益生菌得靠冻干粉、胶囊、滴剂这些特定剂型,再搭配保护技术,才能变成稳定的产品。但真正管用的不是剂型,而是里面活性菌株的种类和数量。

目前常用的益生菌,大多来自乳杆菌属和双歧杆菌属这两大“家族”,不同菌株还有着专属“特长”:

乳杆菌类(比如嗜酸乳杆菌、鼠李糖乳杆菌):偏爱在肠道上段“安家”,

既能帮着消化乳糖,还能抑制有害病菌;

双歧杆菌类(比如婴儿双歧杆菌、长双歧杆菌):喜欢待在肠道下段,主打调节免疫力、合成维生素;

“专项选手”:像罗伊氏乳杆菌DSM17938,对缓解婴儿肠绞痛有研究支撑;凝结芽孢杆菌更厉害,能扛住胃酸考验,不用冷藏也能存活。

你的“专属好菌”这样挑

益生菌没有“一刀切”的好与坏,甭管是单一菌株还是复合配方,只要能搞定你的肠道烦恼,又不会引发不适,那就是你的“肠道好搭档”。

不过吃益生菌也有小讲究,这几点可得记牢——

精准选菌:不同菌株有不同“专长”,肠道问题得对症选菌。比如旅行腹泻的“克星”是鼠李糖乳杆菌GG;腹泻型肠易激综合征可以试试婴儿双歧杆菌35624。拿不准就找专业人士问问。

足量坚持才有效:益生菌得长期“驻扎”肠道才能发挥作用,通常要连续吃2-4周才能看到变化,剂量也得达标。三天两头断更,或者剂量不够,等

于白忙活。

选对服用时间:饭后吃是黄金法则。食物能帮益生菌“抵挡”胃酸的攻击,提高存活率。如果和抗生素同服,记得错开2-3小时,别让益生菌被抗生素“一锅端”。

看清产品小细节:保质期、储存条件、过敏原(部分含乳制品、大豆)都要仔细看。免疫严重受损的人,吃之前一定要先咨询医生。

益生菌也有“能力边界”

益生菌是调节肠道微生态的有力工具,但它并非万能药。当前的系统综述和临床指南都明确了:益生菌那些“提升免疫力、养肤、减肥”的全能宣传,其实证据还不够扎实。别指望单靠益生菌就能一步到位解决这些问题,不然很容易空欢喜一场。

真正的肠道健康,是一场需要多管齐下的“综合养护战”,单靠益生菌可打不赢。

膳食纤维是益生菌的“口粮”:多吃全谷物、豆类、蔬菜和水果这类富含可发酵纤维的食物,能给益生菌提供充足养分,还能促进肠道产生对身体有益的

短链脂肪酸。

适度运动帮益生菌“安家”:规律的有氧运动能加快肠道蠕动,让益生菌更顺利地在肠道里定植扎根。

睡眠和压力影响肠道“免疫力”:长期睡眠不足、压力山大,会扰乱肠道屏障功能,让益生菌的作用大打折扣。

抗生素使用要“谨慎”:只有在必要时才遵医嘱使用抗生素,疗程结束后得及时补充益生菌,帮助肠道菌群恢复平衡。

《延伸阅读

科学选购益生菌

选对益生菌,这几句“口诀”要记牢:认准产品上的菌株编号;活菌数量得达标;保质期和储存方式要盯紧,不同益生菌对温度的要求不同,常温、冷藏需分清;临床证据是硬底气,有研究支撑的菌株才更靠谱;结合自身健康需求精准选择,记准服药时间,才能让“好菌”精准发力。

(作者系北京市西城区白纸坊社区卫生服务中心药师)