

夏天自制发酵类食品 要警惕食物中毒风险

山西吕梁三人吃自制臭豆腐中毒,两人情况严重。专家提醒,自制发酵食品隐患多,未充分加热食用伤害大,建议不要盲目跟风



近日,一则“祖孙三人食用自制臭豆腐中毒”的消息,令自制食品安全问题引发关注。记者了解到,祖孙三人在送医院抢救后,经医生诊断为A型肉毒素中毒。

记者随后采访医生了解到,腌制食品或发酵食品等厌氧环境下的食物,最容易产生毒素。食品专家表示,部分市民认为自制食品更安全,但事实上目前常见的发酵类自制食品,包括自制腌菜、葡萄酒等,均存在不同安全隐患,不了解操作工艺和流程、盲目自制食品,比工业食品安全风险更大。

A 事件回放:吃自制臭豆腐 祖孙三人中毒

6月18日晚,山西吕梁的马淑芳及其三女儿刘改平、孙女妞妞食用自制臭豆腐后,陆续出现高血压、视力模糊、呕吐等症状,并于6月21日转至中毒科治疗。

据医生介绍,祖孙三人均为A型肉毒素中毒。其中,马淑芳、刘改平属于重度中毒,多脏器衰竭。两人入院后被收治重症监护室内,仍需进一步观察。妞妞经治疗后病情有所缓解,现已办理出院手续。

专家介绍,肉毒素是一种嗜神经毒素,也是已知外毒素中毒性最强的毒素,产生该毒素的肉毒杆菌本身无致病力,但在体外适宜条件下能产生强烈的外毒素,从而引起食物中毒,“人食入含此类毒素的食品后即可发生中毒,成人致死量仅为0.01mg。”

专家解释,肉毒素生长和产生外毒素的适宜温度为25℃~27℃,低于15℃或高于55℃即不繁殖和产生毒素,“自制臭豆腐的温度比较适宜产生A型肉毒素,在缺氧情况下细菌大量繁殖,再加上食用前未经充分加热,食用后会对身体造成严重伤害。”

B 记者追访:自制发酵食品 安全隐患众多

专家表示,自制食品对很多人来说是种乐趣,有些人认为自制食品添加少、更健康,这其实是个误区,“如果不了解自制食品背后的科学和食品安全风险,盲目自制食品,比起工业食品安全风险更大。”

从夏季门诊量看,除了肉毒素中毒,因致病性大肠杆菌感染所致的腹

泻患者比较多,这也多是因为吃了不洁食物等。专家表示,无论肉毒素还是大肠杆菌,临床反应均有共性,包括恶心、呕吐、腹泻甚至发烧等,“包括一些病毒性感冒也有类似反应,但各种毒素被人体吸收后,有的人表现在胃肠道,有的表现在神经,毒素作用部位不一样,系统不一样,产生的反应也不一样。”

专家说,对于腌制食品或发酵食品,比如一些肉罐头、酱类等,本身就是不健康食品,“这些食品里含有致癌物质,且都是在相对密闭环境即厌氧环境中,极易产生肉毒素。”另外,剩菜剩饭和夏天人们爱吃的烧烤、凉菜等,都容易被污染并产生毒素,从而引发胃肠道炎症等。

C 风险提示:

1.自制腌菜风险:亚硝酸盐

最常见的发酵自制食品就是腌菜,包括酸菜、雪里蕻、咸菜等。对很多市民尤其是上了年纪的市民来说,他们更乐意自制腌菜而非购买。

专家表示,自制腌菜类食品最大的安全隐患是亚硝酸盐,它是一种已被确认的致癌物质。在腌制10天左右时,腌菜中的亚硝酸盐将会达到峰值,而3克亚硝酸盐就足以致命。此前,不少媒体也曾经报道因为腌菜没有腌透而导致的急性亚硝酸盐中毒事件。

“腌菜一般到20天以后,亚硝酸盐会衰减到相对安全的程度。”专家表示,即使亚硝酸盐含量不高,也不建议市民多吃腌菜类食品。

2.自制酵素和葡萄酒风险:亚硝酸盐、杂菌和甲醇

对于眼下在白领中流行的自制水果酵素和葡萄酒,专家表示,自制水果酵素的主要原料是水果、糖和菌种,与自制葡萄酒的情况类似,“由于菌种不易控制,往往会产生更多亚硝酸盐。受工艺限制,自制水果酵素或葡萄酒也可能产生更多的甲醇。”

专家表示,由于植物细胞壁中含有果胶,在发酵过程中不可避免地会产生甲醇,“工业化生产葡萄酒时,一般会通过前处理、改良菌种和改善工艺等方法来降低甲醇含量。而家庭自酿葡萄酒或自制酵素时,很多人并不知道如何减少甲醇的产生。”

记者了解到,甲醇有较强的毒性,对人体的神经系统和血液系统影响最大。摄入甲醇后不易排出,会发生蓄积,其在体内氧化生成的甲醛和甲酸也有毒性。

此外,水果在发酵过程中极易受到杂菌(如霉菌)污染,“如果灭菌不彻底,杂菌很有可能在里面生长,从而产生有毒物质,这也是自酿葡萄酒普遍存在的问题。”

3.自制酸奶风险:发酵程度不够、消毒不彻底

相比上述几种食品,自制酸奶的风险相对较低。专家表示,自制酸奶过程极易受天气影响,受热不均匀容易发酵过度或者发酵不足,最终导致

自制酸奶的口感不好。

此外,在家庭环境中自制酸奶,很难保证严格的杀菌条件,“即使将牛奶煮沸,把制酸奶的器皿全部在开水中消毒,操作过程中也难免受到其他杂菌的污染。”专家举例称,盛装酸奶或者牛奶的容器没消毒或者在做酸奶前手没清洗干净,都有可能让酸奶混入其他杂菌,“这样做成的自制酸奶不仅不会更健康,反而还会对健康造成威胁。”

D 医生建议:不吃隔夜食品 腹泻尽快就医

医生提醒,夏季高温环境下更应该注意饮食卫生:首先食品需要在保质期内,其次尽量不要吃隔夜食品,尤其是剩下的凉菜更不应该吃,“如果有些剩菜真舍不得扔,一定要充分加热。因为产生毒素需要一定浓度,有的细菌在充分加热的情况下,浓度会随之降低。”

对于存放在冰箱内的生熟食品,要严格分开。低温贮存食品是控制细菌繁殖的重要措施,食品购回后要及放入冰箱,进行冷冻、冷藏保管。此外,食物要烧熟煮透,特别是大块食品一定要多煮一会儿,因为即便是烧沸了,食品中心的温度也有可能达不到杀死细菌的要求,而只要有活菌存在就有可能引发食物中毒。

在食用豆制品前应该热加工到位,否则容易引起中毒。另据介绍,肉毒素发病的季节性不太明显,发酵制品引起中毒者多见于晚春和初夏,肉类中毒者多见于夏秋季。此外,任何年龄、性别均可发病,抗体水平低,无免疫性。

专家建议市民,如果出现恶心呕吐等现象,最好第一时间去医院就医,“虽然腹泻不可怕,但带菌腹泻很容易脱水,从而导致身体水分失衡。老年人抵抗力差,一旦脱水很容易诱发心脑血管等方面的并发症,容易出现腹泻还是要及时去医院治疗。”

此外,腹泻后如果完全不吃东西会导致人体能量不足,无法维持血糖浓度,“病人可能因此出现出汗、心悸、全身疲乏无力、头昏、面色苍白、晕厥等一系列低血糖反应,在腹泻过程中可适当喝点盐开水。”

每天晒太阳 15分钟 可预防多种疾病

事实证明,合理晒太阳可以预防多种疾病的发生。现在很多人动不动腰腿疼痛,很大部分原因在于晒太阳少。晒太阳可获取90%的维生素D,防止皮肤癌。每天晒太阳15分钟,既能补充维生素,还能帮助出汗,又有助于调节情绪,一举多得。那么该如何健康晒太阳呢?

1、时间:一天中,有两段时间最适合晒太阳。第一段是上午6时到10时,此时红外线占上峰,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到活血化瘀的作用。第二段是下午4—5时,此时正值紫外线中的a光束占上风,可以促进肠道钙、磷吸收,有利于增强体质,促进骨骼正常钙化。不论是哪个季节,上午10时至下午4时之间,尤其是中午12时至下午4时之间,最忌长时间晒太阳,因为此时阳光中的紫外线是r光束和b光束占上风,它会对皮肤造成伤害。

2、不同年龄段的人,对日光的承受能力不同,晒太阳长短也各异,婴幼儿每次15—30分钟左右,中青年每次1—2小时,老年人每次20—30分钟。适当的晒太阳既可以提高抵抗力,改善心情,强健骨骼,还能减少癌症发生,何乐而不为呢?

3、晒太阳时最好穿红色服装,次选白色服装,禁忌黑色。

不运动喝饮料 小心“养”出肾结石

夏日,人体的排汗量和水蒸发量都大大增加,导致人体水分流失严重,尿液就会变得少而浓,其中所含的草酸钙等代谢产物浓度升高;加上有些人平时喝水少,或者只喝饮料不喝白开水,使尿液中的代谢物质得不到稀释,晶体沉积,很容易就会形成结石。

专家介绍,不合理的饮食习惯会导致肾结石——

体内草酸积存过多。菠菜、可可、茶叶、土豆、李子、竹笋等都是富含草酸的食物,食用过量会导致体内草酸值过高。

嘌呤代谢失常。嘌呤在体内经代谢后最终产物是尿酸,尿酸会促使尿中草酸盐沉积。富含嘌呤的食物有动物内脏、海产食品、菠菜等。经常一次性大量食用这类食物也会提高患结石的风险。

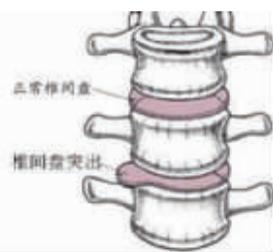
脂肪摄取过多。脂肪含量增多了,会减少肠道中可结合的钙,从而引起对草酸盐的吸收增多,形成结石。

糖分过多。大量增补糖分尤其是乳糖,会大大促进钙的吸收,为结石提供有利的合成条件。

蛋白质含量过高。蛋白质会使尿中的钙、草酸、尿酸成分含量增多,若无法及时地把多余成分排出,就极易产生结石。

治疗“颈腰椎病”的良方

“冬病夏治特大优惠:买5送1、买10送3、买20送10、买30送20”



很多中老年人,上下楼腰疼的厉害,早上起床或久坐站起时腰椎僵硬不动步,严重者头晕手麻,行走困难,走路像踩棉花,腿又涨又麻很难受,对于这类疾病,过去除吃止痛药、按摩、输液、牵引之外大多建议做手术,由于颈椎软骨处没有毛细血管,其养分主要依靠每个椎间盘中间的软骨板供给,所以一般口服药和打针输液效果都不理想,治来治去总是治不好,为此让很多老人的晚年幸福生活蒙上了阴影。

在云南临沧,保山地区很多人都知道从北京协和医院退休回乡的侯廷翰主任医师,自幼酷爱中医,专攻骨科顽疾,凡颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、腰痛腿痛、坐骨神经痛、不能翻身、不能下床行走、头晕手麻、走路腿发软,不管病情有多重,病史有多久,只需用他研制的侯氏仙草牌“仙草活骨膏”贴敷几次,颈腰椎的疼痛、胀、麻都有好转,睡觉舒坦了。按疗程使用效果更佳,购药请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用。

热线电话: 0734-2580199

地址:衡阳市岳屏公园东门对面,仙姬巷75号药店有售。

市内免费送货专业老师上门指导用药

广告