

十几天前黑龙江鸡西的“酸汤子”中毒事件引起热议 这10种食物引起的中毒更常见!



科学
营养

图
据
网
络

十几天前黑龙江鸡西“酸汤子”中毒事件，初步检测由椰毒假单胞菌产生米酵菌酸引起的食物中毒引起。椰毒假单胞菌食物中毒亦称臭米面中毒，主要由椰毒假单胞菌米面亚种产生的外毒素米酵菌酸引起。米酵菌酸引起的中毒发病急，发展迅速，至今尚无特效药物治疗。

在我国北方，多以酵米面制作的各类食物，如菜包子、饺子、片汤等；南方多为黏玉米或糯米泡后做成的汤圆。变质的木耳、银耳也可能存在椰毒假单胞菌污染。如何辨别有毒食物，怎么烹调才能放心吃？

1、久泡的木耳

久泡的木耳和银耳，可能产生毒性凶猛的米酵菌酸，死亡率40%以上，且没有特效药。

安全提示：木耳最好吃多少泡多少，天热时放在冷藏室里泡，泡好后冷藏也别超过24小时。发现木耳或银耳表面黏糊糊或者有异味一定要丢掉。

2、四季豆中毒

四季豆有毒成分可能与其含有的皂素、植物血球凝集素有关。皂素含于豆类中，对人体的消化道黏膜有强烈的刺激性，可引起胃肠道症状；而血细胞凝集素含于豆粒中，具有凝血作用，能引起剧烈呕吐。烹调加工方法不当，加热不透彻，毒素不能破坏即可引起中毒。四季豆中毒发病快，可在数分钟后发病，多为2—4小时内。发病初期多感胃部不适，继而以恶心、呕吐、腹痛等急性胃肠炎症状为主，部分患者会有头晕、头痛、出汗、四肢麻木。四季豆中毒一般恢复较快，预后良好。

安全提示：很简单，将四季豆彻底加热煮熟（失去豆腥味即可）。加工前摘掉豆的两端和荚丝，此部位所含毒素最多。

3、自制腌菜、工业盐、放置过久的蔬菜

自制的腌菜、放置过久的蔬菜和工业盐有亚硝酸盐的存在。亚硝酸盐在一定条件下可以生成一种I类致癌物—亚硝胺类化合物；与胃癌、食管癌的发生密切相关。刚腌制不久的蔬菜含有大量亚硝酸盐。贮存过久的蔬菜和放置过久的煮熟蔬菜，菜中的硝酸盐可以在硝酸盐还原菌的作用下转化为亚硝酸盐。

安全提示：我国《食品添加剂使用标准》中严格规定了亚硝酸盐的使用量和残留量，所以对于正规购买的腌制品还是可以放心的。但不要食用刚腌制不久的腌菜、防止误食工业盐、不吃放置过久的蔬菜。

4、霉变玉米、花生和大米

如果家中有霉变的玉米、土榨花生油、劣质花生酱、变质大米，这里面可能存在黄曲霉素，毒性极强的物质，其毒性是砒霜的68倍，对肝脏的破坏极强。更是致癌物。黄曲霉素耐高温，很难杀死。

安全提示：对于粮食（大米玉米花生）发霉了就必须丢掉，而且尽量不要囤积粮食。按需购买，低温、通风、干燥处储存。

5、发红的蔗糖

“清明蔗，毒过蛇。”原因是清明节后温度上升事宜霉菌生长。发生的甘蔗说明已经霉变，其中的3-硝基丙酸毒素对神经系统有害，食用后轻则恶心、呕吐，重者可能呼吸衰竭。

安全提示：新鲜甘蔗表皮黑中带红、有白霜，去皮后果肉是白中带黄。

6、新鲜的黄花菜

新鲜的黄花菜含有秋水仙碱，进入人体后被氧化会变成毒性很大的秋水仙碱，强烈刺激肠胃和呼吸系统。

安全提示：干黄花菜在加工过程中秋水仙碱被大量破坏，食用时更加安全。

7、腐烂的生姜

腐烂的生姜会产生“黄樟素”，可诱发食道癌和肝癌。

安全提示：不要把生姜放在保鲜袋储存，最好用报纸包起来放在阴凉处。坏掉的生姜要扔掉。

8、夹生的豆浆

煮豆浆出现大量白色泡沫，是豆浆“假沸”现象，此时其内部温度只有80—90℃。这种“夹生”的豆浆含有植物红细胞凝集素，可引起食物中毒。

安全提示：豆浆“假沸”后应继续加热3—5分钟，直到泡沫消失。

9、有黑斑的红薯

红薯有黑褐色斑块产生，说明可能已经被黑斑病菌这种霉菌污染了，会产生番薯酮和番薯酮醇类等剧毒物质，对人体有一定危害。

安全提示：有黑斑的红薯不宜食用。

10、发苦的丝瓜、瓠子

瓠子，丝瓜，葫芦等蔬菜属于葫芦科植物，在特殊条件下可能会产生一类发苦的有毒物质：葫芦素。

安全提示：目前已知的葫芦素有20多种，毒性有强有弱，其中葫芦素C、D、E、I均有致死的案例。在各种葫芦素中，最可怕的是苦瓠子中含有的葫芦素D。很多文献研究和新闻，都曾报道过吃苦丝瓜、苦瓠子而中毒的案例。

需要注意的是，食物中毒有快有慢，短则几分钟，长则数天后才发病。吃完某些食物后如果出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛或其他不适，一定要第一时间到医院就诊。

据《生命时报》、中国临床营养网

健康头条

大连晚报

编辑刘美玉 责任编辑周世鹏 校对鲍绪伟
棒棰岛新闻周刊主办 主编王春阳 副主编巴颖

2020年10月18日 星期日

A14~15

小常识

轻度脂肪肝用不用治？

常规体检查出轻度脂肪肝，有人觉得不要紧，谁身体还没点小毛病了？不过，轻度脂肪肝，真是小事一桩吗？用不用治疗？

市三院消化科主治医师张阳表示，如果体检报告上写着“轻度脂肪肝”，首先，不用太上火，不算大病，很多时候不需要医疗手段干预，只要通过一些生活方式的改变，就能治好它。现代社会，尤其是轻度脂肪肝这种病很常见，听起来像是“吃太多”导致的，但实际上脂肪肝成因多样而复杂。

一般而言，轻度脂肪肝患者没有任何症状。然而，如果任由其发展，脂肪肝是有可能变成更为严重的肝病的，比如脂肪性肝炎、肝硬化，甚至肝癌。不仅如此，脂肪肝可能同时伴有肥胖、高血糖和高血脂疾病，造成其他组织和器官的损伤。

对待轻度脂肪肝，首先要看脂肪肝是由什么原因引起的。是因为肥胖、暴饮暴食摄入过多脂肪等不健康的生活方式？还是因为长期大量饮酒？如果是这两种，患者应从自身着手，调节生活方式、减脂减重、戒掉酒精依赖来改善脂肪肝。

据大连市三院公号

秋冬感冒高发，试试这些“消炎药”

秋冬感冒的人多了起来，于是，很多人跑到医院去开“消炎药”。实际上，中医里有很多天然的“消炎药”，防病治病效果极佳。

蒲公英泡茶喝缓解嗓子干疼

安徽中医药大学第一附属医院传统疗法中心主任朱庆军表示，蒲公英有天然抗生素的美称，是治疗嗓子干疼的天然消炎药。它性寒味甘，具有清热解毒、消肿散结、利尿通淋、健胃消炎等作用，而且具有广谱抑菌和明显的杀菌作用。

“这几天一位朋友嗓子疼得说不出话来，于是跑来向我求救，我就推荐他用蒲公英煮水喝，果然一喝立马就见效了。”朱庆军说，秋冬季新鲜的蒲公英

很少，大家可以在药店购买一些干品，煮成水后当茶喝，喝上整整一天，上火导致的嗓子发炎、肿痛等不适症状估计就会缓解了。

鱼腥草可辅助退烧

除了蒲公英外，朱庆军还介绍了鱼腥草。鱼腥草是天然而又安全的抗生素，能够清热、消炎、抗病毒。最难得的是它的药性可以通达人体的上中下三焦。上至咽喉炎、肺炎，下至尿道炎、阴道炎、肾炎，外至皮肤上的炎症和疱疹，都可以通治。鱼腥草可生吃、熟吃、煮茶。生吃就是凉拌，熟吃可用来炒肉或煮汤。也可将沥干水的鱼腥草（鲜）250克左右，加上水1000毫升，煮沸10分钟，去渣取汁，当茶饮。选用干品鱼腥草，用量为

30克左右，用冷水浸泡30分钟后，加水500毫升煮沸15分钟。鱼腥草不能熬太长时间，否则会破坏药效。

在风热感冒初起的时候，喝一些鱼腥草水消炎，就可起到退烧作用。

马齿苋熬汤喝治腹泻

解放军总医院第八医学中心中医科来要水表示，马齿苋性寒味酸，有清热解毒、消炎止痛、止血等功效。对痢疾、肠炎、痔疮出血、乳腺炎等病症有一定的疗效。比如孩子腹泻，在公园找把马齿苋或是直接到药店去买干的马齿苋，熬汤给孩子喝就管用。这药材很便宜，味道也还行，不难入口。寒性腹泻禁用。如果有尿路感染的症状，用马齿苋与红糖一起煎水喝，也有调理

的作用。

穿心莲可缓解口腔溃疡

南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师夏公旭：穿心莲能清热解毒、凉血、消肿。被誉为“中药抗菌素”，常用于感冒发热，咽喉肿痛，口舌生疮等。

穿心莲清热解毒、凉血消肿，很多复发性口腔溃疡因脾胃湿热引起，而茯苓有助于改善湿热体质。需要注意的是，使用之前需要咨询中医师是否适合使用，过敏体质者慎用。此外，近几年菜场售卖的所谓穿心莲已经成了非常流行的一种食材，它与中药版的穿心莲的治疗作用不完全相同。它的药性，到现在为止，还没有明确的研究结论。据《健康时报》