

夏季提防 细菌性食物中毒

□记者 李永高
通讯员 王小燕

日前,徐州市一家幼儿园72名幼儿因食用油焖大虾出现集体腹泻、低烧现象。医生提醒人们,夏季要格外提防细菌性食物中毒。

5月12日,江苏徐州一家幼儿园发生72名幼儿集体腹泻、低烧现象。后经疾控部门检测判定,导致幼儿出现腹泻、低烧症状的食物是油焖大虾,而引发中毒的副溶血弧菌、沙门氏菌是夏季食物中毒常见的细菌种类。

“副溶血弧菌和沙门氏菌两种细菌引起的食物中毒是细菌性食物中毒中比较常见的。”据市第三人民医院(原铁路医院)消化内科主任、副主任医师董胜利介绍,副溶血弧菌又称嗜盐菌,属于海洋细菌。当温度达到56℃时,5分钟到10分钟即可将其杀灭,其在食醋里也仅能存活1分钟。引起副溶血弧菌食物中毒的污染源常为海产品,如虾、螃蟹和各种海鱼。此类食物中毒常因进食没有煮熟的海产品或吃了受副溶血弧菌污染容器盛装过的熟食。此外,吃了受苍蝇污染的熟食也极易出现腹痛、呕吐、腹泻等症状。



预防此类食物中毒,要注意不吃生的虾、蟹等海产品,烹制前,用水将其洗干净;不能及时烹制的海产品,要冷藏起来;烹调用具要经常消毒,生、熟食餐具要分开;做好防蝇工作。

沙门氏菌属于肠道病原菌,多存在于家禽、家畜、鼠类及某些野生动物的肠道和内脏中,发病时,细菌就可以从肠道淋巴侵入血液而遍布全身组织。此外,鱼类、蛋和蛋制品也常带有沙门氏菌。若食用未彻底加热或病死禽畜肉及生熟制品交叉污染都可能引起食物中毒。沙门氏菌食物中毒发生与食物中的带菌量、菌体毒力及人体自身的抵抗能力等因素有关。其主要表现为急性胃肠炎症状及发热。

预防此类食物中毒,除了有关部门要加强对屠宰卫生管理,防止肉类受到污染外,生活中要注意不吃病死及死亡原因不明的禽畜肉;搞好厨房卫生,做好消毒工作,防止交叉污染;做好防蝇灭蝇、灭蟑螂、灭鼠等工作;蛋、禽以及其他肉类产品要煮熟煮透;剩菜剩饭要充分加热后再食用。

小满时节“吃苦”“尝鲜”

□记者 李永高

小满三鲜

农谚中有“小满见三鲜”之说。小满三鲜为:黄瓜、蒜薹和樱桃。

王朝霞说,黄瓜含有胡萝卜素、B、C族维生素、钙、磷、铁等无机盐及丰富的植物化学物质。常吃黄瓜有利于降脂、降血糖、抗肿瘤、抗氧化,预防大便干结,对糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、便秘等症患者有好处;经常食用或贴敷、捣汁涂擦皮肤,还能有效润肤,减缓皮肤老化,减少皱纹产生。

推荐吃法:当水果洗净生吃、凉拌、煮食、清炒、做汤均可,如凉拌黄瓜、糖醋黄瓜、紫菜黄瓜汤、黄瓜蒲公英粥、裹衣黄瓜等。

宜忌人群:平常人及糖尿病、肥胖、高血压、高血脂、水肿、癌症、酗酒等人群都适宜;脾胃虚弱、腹痛腹泻者不宜食用。

特别提醒:有水肿、高血压、心脏病、肾脏疾病、妊娠者不适合吃盐腌黄瓜;黄瓜不宜和富含维生素C的食物一起食用,比如黄瓜拌番茄;黄瓜不宜多吃,每天最好1根到2根;黄瓜尾部含有较多苦味素,具有生物活性,预处理时不要把黄瓜尾部全部丢掉。

“蒜薹含有糖类、粗纤维、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷及维生素A、B₂、C等营养成分,还含有大蒜素等食物化学物质。”王朝霞

说,蒜薹有驱虫、抗感染、抗氧化、预防便秘及癌症的功效。

推荐吃法:盐腌、炒食均可,如香椿拌蒜薹、蒜薹炒肉丝、糖醋蒜薹等。

宜忌人群:一般人群及便秘、肥胖者均可食用;胃肠道溃疡、胃肠炎患者禁食。

特别提醒:烹调时不要炒得过熟,否则将降低食疗作用。

“中医认为:樱桃性温,味甘微酸;入脾、肝经,具有补中益气,健脾和胃、祛风胜湿、嫩白皮肤、去皱消斑的功效。”市医学会营养学会副主任委员、东方医院营养科主任杨春娟重点“品”樱桃。

她说,樱桃可营养肌肤,提高机体免疫力,预防心血管病,防癌抗癌;其富含胡萝卜素,有助于维持正常视觉功能、促进儿童生长发育、维持上皮细胞的完整性并预防呼吸道感染和腹泻。

宜忌人群:适用于脾胃虚寒、便溏腹泻、食欲不振、贫血、乏力者和痛风、关节炎、慢性肝炎病人;热性病及虚热咳嗽、便秘者忌食,肾功能不全、少尿者慎食。

另外,杨春娟还推荐了小满的应季水果——桑葚。

她说,桑葚富含高效抗氧化功能的维生素E和人体必需的微量元素硒,有益于动脉硬化、抗癌、改善免疫功能及延缓衰老、促进生长、保护视觉器官。因此,常食桑葚,可营养肌肤、延

缓衰老、明目、缓解眼睛疲劳干涩;改善白内障及糖尿病性失明者视觉功能;可提高机体免疫力,保护心血管功能,预防动脉硬化。

宜忌人群:适用于贫血、自汗盗汗、须发早白、眼目昏花、遗精、神经衰弱、失眠健忘、肺结核、阴虚潮热、干咳少痰及便秘者;脾胃虚寒、大便溏泻者不宜食用,而且少儿多吃会影响机体对铁、钙、锌等矿物质的吸收。



吃对脂肪不用怕

□记者 朱娜

摄入脂肪会长胖,主要是因为脂肪是一种热能密度较高的食物。1克脂肪产生的热能为9千卡,1克碳水化合物和蛋白质产生的热能均为4千卡。脂肪是人体不可缺少的营养成分之一,是构成人身体组织的一部分。脂肪还给人提供必需脂肪酸,必需脂肪酸可以维持脑细胞和神经纤维髓鞘的健康,能促进人体生长发育。维生素A、D、E、K等脂溶性维生素,也需要以脂肪为载体在

人体内更好地吸收转化。

对于想减肥的人来说,并不是摄入脂肪量少就可以减肥。肥胖是因为摄入的总热能过多而导致的。如果只是单纯摄入脂肪少了,蛋白质和碳水化合物摄入过多,无法将总热能降低,仍然不能达到减肥的目的。并不是不吃肉或不吃肥肉,就可以拒绝一切脂肪,除了肉类里含有脂肪外,其他食物中也有脂肪,比如,植物油几乎100%都是脂肪,油脂性坚果中

也含有丰富的脂肪,谷物、薯类等也含有微量的脂肪。处于减肥期的人,可以选择适当吃一些优质脂肪,比如鱼、虾等水生动物。骨髓、动物脑子、肥肉要尽量少吃,这些食物的热能相当高。烹调方式也要注意,炒菜时要少滴油,植物油摄入过多也会引起肥胖;尽量选择蒸、煮、凉拌等烹调方式,既减少了脂肪的摄入,又不损失食物营养成分,也不会产生致癌物质。

吃烧烤小心染“布病”

□记者 李永高 通讯员 王小燕

人畜共患的细菌传染病,在我国传染病防治法中,被列为乙类传染病。

布鲁氏杆菌作为细胞内寄生虫可以在很多种家畜体内存活。人患“布病”的主要原因是:食用被病菌污染的食物、水,食用生乳、未熟的肉以及人畜之间通过皮肤黏膜接触传染等。主要症状表现为长期发烧、乏力、多汗、关节疼痛、肝脾淋巴结肿大等,易复转为慢性。临床上,晚期还可能出现卧床不起、丧失劳动力等症状。近年我国“布病”疫情逐年加剧,发病数量10年增加了5倍多。

近日,一名男子因为吃了未烤熟的肉而患上了“布病”。医生提醒人们,夏天到了,大家到夜市上吃烧烤、涮锅时,一定要注意让食物熟透。

据《河南商报》报道,32岁的李先生爱吃烧烤,还特别喜欢吃六七分熟的,日前他吃完烧烤后,开始头痛、盗汗、低热,结果被确诊患上了布鲁氏杆菌病。

市第三人民医院(原铁路医院)消化内科主任、副主任医师董胜利介绍说,布鲁氏杆菌病简称“布病”,又称波浪热,也叫“懒汉病”、“羊瘟”,是一种

“食用了未洗净、未烤熟的羊肉、牛肉等,极易引起‘布病’、肠道疾病、寄生虫病等。因此,最为有效的预防措施是养成良好的饮食习惯。”董胜利提醒大家,夏季到了,不少人喜欢在夜市上边纳凉边吃饭,建议大家到有卫生许可证和工商营业执照的餐馆、饭店用餐,在吃涮羊肉、烧烤时一定要把牛羊肉煮熟、烤透。平时不吃生肉、不喝生奶,在加工肉类食物时,留心肉是否熟透;在采购食材时,注意买检疫合格的畜肉;对接触过生肉的菜刀、砧板和餐具要及时进行消毒。若出现发

热、乏力、多汗、关节酸痛等症状,应该第一时间就诊,以免耽误治疗。

