

自制豆制品 美味背后暗藏致命风险

家庭自制食品逐渐成为一种时尚,特别是豆浆、腐乳、豆豉、臭豆腐等传统豆制品美食,令美食达人和爱好者跃跃欲试。然而,时常曝出的家庭自制豆制品中毒事件令人担忧,家庭自制豆制品真的安全吗?

刚刚过去的春节假日,新疆一户居民一家四口食用自制臭豆腐后中毒入院。经医生诊断,四人皆为肉毒素中毒。当地疾控部门工作人员提取食物标本检测,确认查出了肉毒素。肉毒毒素是目前已知毒性最强的毒素之一,会对人体造成致命伤害。

而在春节前夕,家住湖南怀化的陈女士一家多人也因食用自制豆腐乳导致腹泻等肠胃不适。医生称,患者食用的自制腐乳遭到病菌污染,进而导致食物中毒。

近几年,因食用家庭自制豆制品而食物中毒的报道屡见报端。一些地区的食品监管部门甚至发布警示公告,提醒人们警惕自制豆制品食品安全风险。

专家表示,并非所有的食品都适合家庭自制,特别是豆制品。受条件的限制,家庭自制豆制品时,在食材选择、加工过程、卫生把控等方面存在隐患,应格外注意。

易感染:肉毒杆菌可致命

近年来,多起食物中毒事件中,常能见到发酵豆制品的身影。

在国家食品安全风险评估中心曾发布的2015年第一季度全国食源性疾病暴发监测报告中,全国食源性疾病暴发(包括食物中毒)176起,患病2065人,其中死亡11人。非食品生产加

工经营行为引起的食源性疾病暴发事件中,主要发生在家庭(86.1%),5起死亡事件共死亡10人,其中就有1人因自制臭豆腐染上肉毒毒素中毒。

中山大学预防医学研究所副所长、公共卫生学院营养学系主任蒋卓勤介绍,家庭自制食品特别是豆制品,没有经过食品安全的评估,难以保证食用安全。臭豆腐等发酵豆制品最容易被杂菌污染,在发酵性食品的制作环境中,细菌也容易繁殖,甚至可能产生毒素。一旦达到一定的量,就会造成食用者中毒。在这些细菌中,肉毒杆菌毒性最大,服用过量可能致命。肉毒杆菌是一种生长在缺氧环境下的致命病菌,在繁殖过程中分泌肉毒毒素,肉毒毒素是一种神经毒素,能透过机体各部的黏膜,由胃肠道吸收后,经淋巴和血行扩散,影响神经冲动的传递,导致肌肉的弛缓性麻痹。

国家食品安全风险评估中心技术顾问刘秀梅也指出,我国的肉毒毒素中毒多发生于家庭自制的密闭发酵类食物,如发酵豆制品、谷物和肉制品等。

而除了肉毒杆菌外,豆类食物发霉还会导致黄曲霉毒素污染,其对人体的危害也非常严重,会造成肝损害、消化道症状,致人昏迷甚至死亡,是目前所知的致癌性最强的化学物质。豆制品感染葡萄球菌、沙门氏菌也会导致食物中毒,使人出现呕吐、腹泻、急性胃肠炎等症状。

“此外,大豆自身含有一些化学成分,是有毒的。”蒋卓勤说,大豆组织为保护自己,自身含有一些有毒化学成分,如皂苷、胰蛋白酶抑制物和凝血素等有毒物质,因此大豆生吃会中毒,这也是豆浆如未煮熟会造成食用

者中毒的原因。

国家食品安全风险评估中心在2016年1月22日发布的《家庭如何注意食品安全》指南中指出,生大豆含有胰蛋白酶抑制物,对胃肠有刺激作用。如没煮开或没热透,有毒物质就不能彻底破坏,喝后数分钟到1小时可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等中毒症状。一般不需治疗就能康复,但对婴幼儿和老人可能带来严重后果。

自制:制作流程处理不当存隐患

对于频发的自制豆制品食品安全问题,一些地区的监管部门公开发布警示,提醒居民警惕自制豆制品安全风险。

乌鲁木齐市卫生监督所曾多次发布警示,提醒居民食用自制发酵豆制品,需谨慎防肉毒素中毒。另一些地区也提醒人们慎食自制豆豉、自制豆瓣酱、自制臭豆腐等,不食用隔夜的豆制品,制作不当易引起黄曲霉毒素中毒,严重时甚至威胁生命。

专家表示,在自制美味豆制品时,任何一个环节不够注意,都有可能致病菌侵入。比如使用本就带有细菌或者不净的食材原料,制作流程不够清洁卫生,或后期未做到密封保存等。

中山大学预防医学研究所副所长、公共卫生学院营养学系主任蒋卓勤说,家庭自制豆制品最容易出现食品安全风险有两类:细菌污染与豆类自身所含有害化学成分处理不当。

防范:应充分加热以减少风险

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,豆制品在发酵过程中对抑



制杂菌没有特别好的效果,一旦制作不好,被杂菌污染的风险很大。

“预防肉毒杆菌最好的方式就是原料控制、环境监测,高温杀菌”,国家食品安全风险评估中心技术顾问刘秀梅指出,与化学污染物不同,微生物污染分布不均匀,“肉毒杆菌是厌氧菌,它的生存需要特定的条件,有氧甚至少量有氧环境都不利于其生存”。

刘秀梅强调,食品企业在通风、低温、有氧环境下储存食品原料,加工过程采用恰当的高温处理工艺,是可以有效控制肉毒杆菌污染的。“在现代工业化食品的生产过程中,一般都能保证做到高温杀菌,但在家庭自制食品时,就很难保证了。”

“高温加热可以减少自制豆制品造成的食安风险。”蒋卓勤说,食用前充分加热可以帮助减少有毒物质。“葡萄球菌、沙门氏菌等致病菌可以通过加热将其

杀死,一般细菌加热到75摄氏度就可以消灭。”而生大豆含有的皂苷、胰蛋白酶抑制物和凝血素等有毒物质,“也可通过充分加热而被分解、破坏掉”,因此豆浆一定要煮熟煮开。

不过,蒋卓勤强调,肉毒杆菌产生的肉毒素理论上也可通过加热消灭,但需要温度在200摄氏度以上,而分解、消灭黄曲霉毒素则需要加热到280摄氏度,通常烹饪达不到这个消毒的温度和条件,因此想消灭细菌在豆制品中产生的毒素还是很难。“但无论如何,食用之前加热、煮熟是必要的。”

此外,专家建议,保存食物原料时一定要尽量干燥、通风保存,避免受潮,产生黄曲霉毒素等致病菌。在家庭自制豆制品前要确定原料新鲜。所用的器皿经过清洁、消毒,制作及保存环境卫生等也十分必要。

(新华网)

健康厨房

泥鳅汤



泥鳅汤汤味鲜美,易于消化吸收,富含营养,具有健脾开胃、补虚养身功效。

主料:泥鳅200克;
辅料:木耳(水发)10克、春笋50克;

调料:黄酒5克、盐1克、大葱3克、姜3克;

做法:1.用热水洗去泥鳅粘液,腹去内脏,用油稍煎,春笋(水发)切片;

2.锅中注入适量清水,加入泥鳅、料酒、盐、葱(切末)、姜(切末)、木耳(水发)、笋片,煮至肉熟烂即成。

健康提示:泥鳅有“水中人参”之称,富含多种维生素和矿物质,滋阴清热,祛湿解毒,但泥鳅过食易致腹胀,腹痛。泥鳅不宜与狗肉、狗血、螃蟹、毛蟹同食;木耳忌与田螺、野鸡、野鸭同食。

资讯

《缅怀于若木先生报告会》在京举行

本报讯 张勇 2月25日,由陈云纪念馆、中国儿童中心、中国宋庆龄基金会事业发展中心、中国营养学会等主办,中国保健协会食物营养与安全专业委员会承办,首都保健营养美食学会、中国营养师网等单位协办的《缅怀于若木先生报告会》于若木先生逝世十周年之际在中国科技馆举行。

于若木先生是我国著名营养学家、陈云同志的夫人,第五、六、七届全国政协委员。她发起并建立中国学生营养促进会,倡导实施了护苗工程、大豆行动计划、学生营养餐及学生饮用奶计划等工程,并先后汇集出版了《于若木文

集》、《于若木论学生营养》等著作,为我国营养事业发展、提高中华民族素质做出了重要贡献。

参加此次会议的有全国政协副主席、于若木长子陈元先生,原卫生部、农业部、教育部多名部长,杨月欣、翟凤英等著名营养专家,于若木身边工作人员及三十余家媒体代表。于若木先生朴实无华的言行和高尚的职业道德情操让我们叹服,而她对于营养的热爱和对国家健康事业的鞠躬尽瘁更需要我们传承。参天树影,传递梦想,首都保健营养美食学会的全体后辈一定学习她的营养理念,实践她的健康思想,用实际行动来推动中国健康营养事业发展。