



在冬天,吃以下食物最容易发生食物中毒:

1.大棚培育的蔬菜水果

大棚种植的植物对农药需要量较大,再加上冬季寒冷,植物进行光合作用时不能完全将农药吸收,所以,清洗不净会导致冬季吃蔬菜水果时农药中毒。

2.腐烂的白菜

大白菜的叶子中含有较多的硝酸盐,腐烂后其含量会明显增高。一旦

大量进食,经肠道细菌作用,会还原成亚硝酸盐而发生中毒。主要表现为头晕、呕吐等,严重的会出现呼吸困难、血压下降。为防止中毒,应避免蔬菜在高温下长时间堆放。

3.生豆浆

其中含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物,饮用后容易中毒。所以,豆浆一定要彻底煮熟后饮用。需要提醒的是,豆浆加热到一定程度后会出现泡沫,这并不意味着它已经煮熟了,应继

续加热5~10分钟,至泡沫消失才可饮用。

4.发芽或未成熟的马铃薯

其中含有有毒物质龙葵素,摄入后易引起中毒。冬天应把马铃薯贮藏低温、无阳光直接照射的地方;烧煮时可加入少许的醋,能够破坏毒素。

5.霉变甘蔗

其毒性非常强,进食2~8小时后会出现呕吐、头晕、头痛、视力障碍等症状,严重者还会昏迷、呼吸衰竭,病

死率及出现后遗症率达50%,目前尚无有效治疗措施。

当发现疑似食物中毒时应尽快送医院,同时将可疑食物、患者的呕吐及排泄物给医生看。在送医途中可尝试催吐以减少毒素吸收,做法是用手指或汤匙压迫舌根,使病人呕吐。催吐时要将病人脸朝下、头部压低,以防呕吐物阻塞呼吸道。同时切记,意识不清的病人千万不可催吐。

(人民网)

■ 红灯区

使用微波炉要注意什么



微波炉自问世以来,就因其方便快捷而为人们使用。尤其是美国,有90%的家庭经常用微波炉来加热食物。但是微波炉在给人们提供方便的同时,也有一定的危害。使用微波炉要注意什么?

1.忌将肉类加热至半熟后再用微波炉加热:因为在半熟的食品中细菌仍会生长,第二次再用微波炉加热时,由于时间短,不可能将细菌全杀死。冰冻肉类食品须先在微波炉中解冻,然后再加热为熟食。

2.忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类:因为肉类在微波炉中解冻后,实际上已将外面一层低温加热了,在此温度下细菌是可以繁殖的,虽再冷冻可使其繁殖停止,却不能将活菌杀死。已用微波炉解冻的肉类,如果再放入冰箱冷冻,必须加热至全熟。

3.忌油炸食品:因高温油会发生飞溅导致火灾。如万一不慎引起炉内起火时,切忌开门,而应先关闭电源,待火熄灭后再开门降温。

4.忌超时加热:食品放入微波炉解冻或加热,若忘记取出,如果时间超过2小时,则应丢掉不要,以免引起食物中毒。

5.忌用普通塑料容器:使用专门的微波炉器皿盛装食物放入微波炉中加热,一是热的食物会使塑料容器变形,二是普通塑料会放出有毒物质,污染食物,危害人体健康。

6.忌用金属器皿:因为放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿,微波炉在加热时会与之产生电火花并反射微波,既损伤炉体又加热不熟食物。(摘)

■ 专家支招

怎样腌菜才能降低致癌物

□ 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 何计国

在很多家庭,冬季制作腌菜是项保持了多年的传统。胃口不好时,吃点亲手做的腌菜,那份鲜咸爽口,不失为一种难得的美味。然而,腌菜亚硝酸盐超标,一直令人忧心忡忡。本期由中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国,教您如何安全健康地制作腌菜。

选菜有讲究。能作腌菜用的蔬菜很多,在选择时,一般应选择质地紧密,腌制后仍能保持脆嫩状态的原料。萝卜、胡萝卜、莴笋、甘蓝、大白菜、蒜薹、黄瓜等都是不错的选择。

器具选玻璃、陶瓷制品。这两类器皿耐酸性、密闭性更好,不容易滋生细菌,而塑料盒、金属器皿耐酸性差,不适合用来腌菜。日常生活中,人们很少用纯菌种来发酵,自制腌菜存在一定的污染杂菌

风险,一旦混入不明致病菌,可能增加患病甚至致死风险。因此,腌菜前,一定要把相关容器洗净、晾干,尤其要注意别沾到油污等,以免腌菜变质。

加点维生素C。从营养和安全角度考虑,腌菜其实不是很好的选择,它会让蔬菜本身的维生素C等水溶性成分严重流失。为了弥补缺失的营养,不妨在腌制时,用凉开水将维生素C溶解,千万不要用热水,以免破坏维生素C,影响腌制效果。有实验证实,1公斤菜中加入400毫克维生素C,可大大减少亚硝酸盐产生,还能防止酸菜发霉、长毛。

三周最放心。腌制中或多或少都会产生亚硝酸盐,但亚硝酸盐含量并非恒定不变,会有一个先上升后下降的过程,腌制后,半个月左右

达到峰值,此后递减。建议吃腌菜时,要么在刚刚腌制后几小时内吃完,要么就等到20~30天后再吃,相对更安全。相反,仅腌制几天的“暴腌菜”,亚硝酸盐含量非常高。

温度5℃~15℃为宜。不少人喜欢等天气转凉后腌菜,其实温度过高,腌制的蔬菜容易腐烂,温度过低也不利于发酵。总体来看,温度在5℃~15℃为宜。无论是腌制之前还是贮藏过程中,都要注意控制温度,避免细菌滋生。

最后,何计国提醒,腌菜只是餐桌上的点缀,千万不能把咸菜、腌菜等作为主菜天天吃,一次也不能吃太多,必要时最好用清水涮一下再吃,必须同时多吃新鲜蔬菜、水果。高血压、糖尿病、肾炎等慢性病患者,儿童、孕产妇等人群更应少吃。(环球时报)

怎样辨别食物是寒性还是热性

一般情况下,可以从食物的颜色、味道、生长环境等方面来辨别其寒热。

颜色偏绿,性偏寒

颜色偏红,性偏温

绿色植物接近地面,吸收地面湿气,故而性偏寒,如绿豆、绿色蔬菜等。颜色偏红的植物,如辣椒、枣、石榴等,虽与地面接近生长,但果实能吸收较多的阳光,故而性偏热。

味苦、味酸的食品偏寒

味甜、味辛的食品性热

味苦、味酸的食物性寒,如苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等。味辛、味甜者,由于接受阳光照射的时间较长,所以性热,如大蒜、柿子、石榴等。

水生植物偏寒

陆上植物偏热

藕、海带、紫菜等为寒性。而长在陆地中的食物,如花生、土豆、山药、姜等,由于长期埋在土壤中,水分较少,故而性热。

背阴食物偏寒

向阳植物偏热

背阴朝北的食物吸收的湿气重,很少见到阳光,故而性偏寒,比如蘑菇、木耳等。而生长在空气中或有向阳性的食物,比如向日葵、栗子等,由于接受光照充足,故性偏热。

冬、夏季食物性寒

春、秋季食物性热

在冬天里生长的食物,因为寒气重,故而性偏寒,如大白菜、香菇、白萝卜、冬瓜等。在夏季生长的食物,由于接收的雨水较多,也性寒,如西瓜、黄瓜、梨等。苹果、橙子等春、秋季食物多偏热性。(天津日报)