

秋冬季来临,又到了食源性疾病高发季节。近日,围绕食源性疾病是什么、有哪些危害、如何预防食源性疾病的发生等问题,国家食品安全风险评估中心微生物实验室副主任徐进和国家食品安全风险评估中心研究员江涛为社会公众介绍食源性疾病的危害及传播方式,向公众普及预防措施,保障食品安全。

秋冬季高发食源性疾病 如何不“中招”?

食源性疾病就是食物中毒?

徐进介绍,人们常说的“食物中毒”其实就是食源性疾病。食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质引起的感染性或者中毒性疾病。

食物中毒患者一般具有相似或者相同的临床表现,通常会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化系统症状。

徐进解释称,食源性疾病可能是常见的沙门氏菌引起的细菌性食物中毒、诺如病毒引起的病毒性食物中毒、食用河豚鱼引起的动物性中毒、吃毒蘑菇引起的植物性食物中毒等。我国引起食源性疾病的病因以细菌和病毒微生物最为常见。

由于大部分患者通常不需要特殊的抗生素治疗便可以自行痊愈,所以不太容易引起老百姓的重视。

据了解,食源性疾病发生与季节性非常相关,细菌性食物中毒主要发生在夏秋季,化学性食物中毒全年都可以发生。

警惕诺如病毒 引起的急性胃肠炎

引起食源性疾病的病因有很多种,诺如病毒就是其中一种。据江涛介绍,诺如病毒的主要传播方式有三种:通过食物传播、通过饮用水传播以及通过人与人之间的接触传播。

诺如病毒引发的急性肠胃炎,是秋冬季高发的一种食源性疾病。被诺如病毒污染的食品种类繁多,以双壳贝类(如牡蛎、贻贝、扇贝等)、生的或是未经彻底加热的蔬菜(尤其是绿叶蔬菜如菠菜、生菜和各种芽菜等)以及浆果(包括草莓、蓝莓、树莓等)最为常见。其次为即食肉制品、乳制品、沙拉和焙烤食品。其中,奶酪是乳制品中引起诺如病毒感染的高风险食品。

江涛介绍,人感染诺如病毒后会引起急性肠胃炎,主要临床表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛、低烧等症状。所有年龄段的人群都有可能被诺如病毒感染,且可能被多次感染,其中老年人、儿童、免疫缺陷者、器官移植者和患有基础性疾病群众,是诺如病毒感染的高危人群。诺如病毒是导致儿童病毒性腹泻的主要病原体。

江涛提醒,针对幼儿园、学校、工厂等诺如病毒引起急性肠胃炎最常见的场所,在预防方面除了做好“食品安全五要点”外,还需培养学生或职工养成良好的个人卫生习惯,不喝生水,勤洗手。集体食堂尽可能不供应生冷或未煮熟煮透的食物。同时加强对食品从业人员食品安全知识、食品加工操作规范的培训,从食品原材料采购、运输储存、加工烹饪等各个环节把好食品安全关。



预防食源性疾病 牢记“五要点”

不少老百姓都对食源性疾病的预防较为迷茫,徐进表示,日常生活中预防食源性疾病并不复杂,只要牢记世界卫生组织推荐的“食品安全五要点”,保障食品安全,就可以预防食源性疾病的发生。这五要点分别是:保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料。

●“保持清洁”

是指蔬菜、水果、肉类等食品要用流动水进行清洗。烹饪前、烹饪过程中接触到不洁物品要及时洗手,烹饪结束后要用流动水和肥皂水彻底清洁手部。

●“生熟分开”

是指应将生肉、禽、海产品与其他食物分开,单独存放;处理生食应用专用的刀具、案板,避免生熟食物相互接触,交叉污染。

●“烧熟煮透”

是指尽量少吃凉拌菜。肉、禽、蛋和水产品类等食物的微生物污染风险通常较高,一定要烧熟煮透。

●“保持食物的安全温度”

是指熟食在常温下放置不宜超过2小时,未吃完的食物要及时放入冰箱。冰箱取出的食物要彻底加热或者清洗干净后再食用。

●“使用安全的水和原材料”

是指食材要干净,要从正规渠道购买食材,不吃过期、变质的食物。同时坚决不吃野味,不食用未经检疫的活禽畜。

徐进提醒,除了上述五点外,还应注意餐具卫生,养成用餐使用公勺公筷的好习惯。

(人民网)

螃蟹好吃 也不是谁都能吃

俗话说:“秋风起,蟹脚痒,九月圆脐十月尖。”国庆佳节,螃蟹可能是不少家庭的节日餐桌上的硬菜。螃蟹不仅美味,而且营养价值也很高。特别是对手术后、病后、慢性消耗性疾病等需要补充蛋白质营养的人是大有益处的。不过,螃蟹虽好,也不是什么人都能吃。今天医生就来跟大家聊聊吃螃蟹的门道儿。

螃蟹吃得对营养能加倍

中医认为蟹肉性寒,味咸,具有舒筋益气、理胃消食、通经络、散诸热、清热、滋阴之功,可治疗跌打损伤、筋骨骨折。从营养学方面看,螃蟹的营养丰富,蛋白质含量高,脂肪含量低且含有较多的不饱和脂肪酸,尤其是EPA和DHA含量丰富。

蛋白质是人体生长、发育、增强抵抗力等一切生命活动的物质基础。据相关资料显示,每100g蟹肉含有蛋白质11.6g,脂肪1.2g,是蛋白质的优质来源。螃蟹中谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多。有助于促进人体组织细胞的修复与合成,提高免疫功能。对手术后、病后、慢性消耗性疾病等需要补充蛋白质营养的人是大有益处的。

螃蟹到底怎么吃最健康?

清蒸,是做螃蟹最佳的烹饪方式,可不损坏螃蟹的营养成分。此外,吃螃蟹时别忘了三个最佳搭档:生姜、醋和酒。因为姜具有散寒和解毒的作用,醋能去除蟹肉的腥味,而酒亦有杀菌、散寒、促进血液循环的功效。这三者结合起来可以保护肠胃。

螃蟹好吃也不能贪多

吃螃蟹三点需要格外注意:

1.蟹要吃就吃鲜活的,蟹要现蒸现吃,不要吃生蟹和死蟹。吃不完,剩下的蟹一定要保存在干净、阴凉通风的地方并尽快吃完。

2.螃蟹一次不能吃太多,因其属寒性,特别是脾胃虚弱的人更应注意,一次吃一两个即可。

3.存放时间太长的熟螃蟹不能吃,因这样的螃蟹易被细菌污染。螃蟹最好还是现做现吃。

以下人群吃蟹要慎重

过敏体质者?尤其是对海鲜过敏的人不能吃。

患消化道疾病的患者?如腹泻、胃痛、慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症等。

肝肾疾病患者?尤其是处于肝炎活动期、肾功能不全的患者。

痛风患者?螃蟹的嘌呤含量为81.6mg/100g属于嘌呤含量中等的食物,痛风急性期患者禁食。

患高血脂、高血压等心血管疾病的患者?因全蟹的胆固醇较高,有267mg,其主要存在于蟹黄中,蟹肉的胆固醇只有65mg,故建议心脑血管病患者吃螃蟹时适量食用蟹肉,不吃蟹黄。
(《北京青年报》)