

谨防食源性疾病 让肠胃安然度秋

暑去凉来,夏秋交替之际,天气虽然转凉,但白天气温仍然偏高,是食源性疾病的易发高发时期。食源性疾病主要指通过摄食方式进入人体的各种致病因子引起的具有感染或中毒性质的疾病。包括常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。

如何预防食源性疾病,让您的肠胃安然度秋?中国营养学会注册营养师、山西医科大学卫生管理与政策研究中心主任、博士生导师程景民专门打造了一份秋季饮食安全攻略。



养成好习惯 小心防细菌

夏秋两季是沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等特别活跃的季节,食物贮存不当或是没有充分加热、没有烧熟煮透等,是引起细菌性食物中毒的重要原因。

沙门氏菌是自然界常见的致病菌,主要污染肉、蛋、奶及其制品。沙门氏菌代谢不分解蛋白质,污染具有隐匿性,被它污染后的食物看起来似乎并没有变化。感染沙门氏菌的主要症状有呕吐、腹泻、腹痛等。

金黄色葡萄球菌简称金葡菌,是一种常见的食源性致病微生物,常污染蛋白质或淀粉含量丰富的食品,如奶和奶制品、肉和肉制品、剩饭等。如果不小心摄入含有金葡菌肠毒素的食物,会出现恶心、剧烈呕吐、眩晕、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状。

大肠杆菌是肠道中最主要、数量最多的一类细菌。正常情况下,大肠杆菌与机体是互利共生的关系,不仅竞争性抵御致病菌的进攻,还能合成维生素K。但当机体抵抗力下降,或吃下去被大量致病性大肠杆菌污染的食品时,就会引发严重的身体不适。腹泻性大肠杆菌常污染肉、蛋、奶及其制品、水果和饮料等。

预防细菌导致的食源性疾病,程景民提醒消费者注意以下三点:一是家中烹饪用具和餐具应经常清洗,保持清洁。二是将食物烧熟煮透后食用,并尽量吃当餐加工的食品,对于打包的饭菜或冷藏过夜的剩菜剩饭,在感观确认未变质的前提下,食用前必须彻底加热。使用冷藏食物时要避免生食和熟食接触,防止交叉污染。三是外出就餐时,应选择安全卫生、信誉度高的餐馆,并注意查看餐饮单位是否持有食品经营许可证、是否实施“明厨亮灶”,用餐前注意辨别食物是否存在腐败变质等异常情况。

做饭要煮透 慎食高风险

白露过后,鱼、虾等水产品大量上市,不过,鲜活水产品较易因天气原因缺氧死亡。而副溶血性弧菌则是让变质螃蟹食用风险系数升高的一个主要原因。

副溶血性弧菌是一种嗜盐性细菌,天然存在于海水、沿海环境、海底沉积物和鱼类等海产品中,它的生长环境需要有一定浓度的盐分,盐浓度太低或太高的情况下,都不能生长。

副溶血性弧菌感染主要病因是未经烧熟煮透的海产品或其他被副溶血性弧菌污染的即食食品。副溶血性弧菌引起的食物中毒一般有1~2天的潜伏期,之后急性起病,中毒病程比较短,2~3天后可自愈。

程景民提醒消费者注意:一是选择正规商超购买鲜活海产品;二是加工过程中注意保持用具卫生,加工时务必烧熟煮透;三是避免一次性大量食用水产品,尽量不要生食水产品。

除了变质海鲜等水产品,一些食用风险较高、需要消费者远离或特别注意加工方法的食物还有:一是不采购、食用野生菌,一旦选择或加工不当容易导致食物中毒,危及生命健康。二是四季豆、扁豆等皂荚类蔬菜要谨慎选择。食用时把皂荚尖及荚丝去掉,在水中充分浸泡15分钟以上,烹饪时务必确保所有皂荚类菜品均煮熟焖透。三是夏、秋季节,谷类发酵制品及薯类制品,因遇潮湿、阴雨天气后贮存不当变质,易引发椰酵假单胞菌食物中毒。

变质银耳、木耳,以及未经晾晒加工的鲜银耳也较容易受到椰酵假单胞菌的污染。因此,千万不要食用自采鲜银耳或鲜木耳;干木耳银耳泡发前务必要将表面清洗干净,泡好后要及时食用;如需过夜,应放在冰箱冷藏室;泡发后如发现耳片发黏、软、无韧性或有异味,务必丢弃。



肠胃有不适 及时去就医

诺如病毒感染性腹泻全年均有发生,10月到次年3月是诺如病毒感染性腹泻流行的高发季节。

程景民介绍说,诺如病毒的主要传播方式包括:通过食物传播、饮用水传播,以及人与人之间的接触传播。日常生活中被诺如病毒污染的食品种类繁多,以双壳贝类(如牡蛎、贻贝等)、生的或者是未经彻底加热的蔬菜(尤其是绿叶蔬菜)以及浆果(包括草莓、蓝莓等)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。

绿叶蔬菜、水果和乳制品等食品被诺如病毒污染的途径,一是来自种植、养殖源头的污染,包括用含病毒的污水浇灌蔬菜水果、贝类养殖水域被诺如病毒污染等;二是食品在收获、生产加工、包装、配送、家庭制备等过程的任一环节操作不当造成的交叉污染,或者是诺如病毒感染者引起的人为污染。

此外,沙拉、凉拌菜和浆果等食品,由于进食前不再加热或不易彻底清洗,一旦被病毒污染也容易引发疾病。

诺如病毒引起的急性胃肠炎发病潜伏期一般在24~48小时,主要临床表现为恶心、呕吐、腹泻等症状,多数病例在病程第1天出现恶心、呕吐和发热,而腹泻持续的时间会长些,这些症状通常会在2~3天后消失。

需要特别强调的是,诺如病毒引发的肠胃炎症状表现与食物中毒类似,较不易辨别。但因为诺如病毒可通过人和人之间的密切接触传播,人感染后引起大规模人群二次传播的风险较大,所以一旦进食后出现类似症状,务必及时就医。

预防诺如病毒感染,主要还是遵循世界卫生组织推荐的食物安全五要点,即:储存食物要注意生熟分开;使用清洁的食材和水制作食物,也要保持食物制作环境清洁;食物要彻底做熟,尤其是肉、禽、蛋和海产食品;剩余食物再食用之前要彻底加热;做好的食物要尽快食用,否则需在安全的温度下存放。

(李建)

蜂蜜结晶跟含糖量 有关并非变质

蜂蜜因其鲜甜芬芳的味道深受人们喜爱。蜂蜜中含有多种营养物质,主要成分是葡萄糖和果糖。此外,还含有蛋白质(酶)、游离氨基酸、矿物质、维生素、酚类化合物、挥发性化合物(如单萜类、苯衍生物)和采蜜所得的固体颗粒(如花粉等),由于蜂蜜含有丰富的宏量和微量营养素,被誉为“大自然中最完美的营养食品”。

经蜜蜂充分酿造后成熟的纯度高的蜂蜜,含糖量足够高,细菌一般无法生存,不易变质。因此,厂家一般将蜂蜜的保质期定为18~24个月。这个保质期是针对成熟蜂蜜而言的,而非成熟蜂蜜或含有活性物质的蜂蜜,由于其中的成分会随着时间而发生变化,往往达不到上述保质期的要求。

蜂蜜结晶是变质了吗?蜂蜜是结晶好还是不结晶好?蜂蜜的结晶其实是蜂蜜中的葡萄糖结晶了,结晶受环境温度、湿度、蜂蜜含水量、蜜源等多种因素影响,并非变质。一般来说,葡萄糖含量相对较高的蜂蜜更容易结晶,如椴树蜜,低于20℃就会产生结晶;而果糖含量相对较高的蜂蜜则更不易结晶,如洋槐蜜,通常10℃以下才会结晶。

蜂蜜市场巨大,个别不法厂家往往通过掺蔗糖、淀粉、硫酸铵、明矾、羧甲基纤维素钠等制造“假蜂蜜”来牟利。那么,普通消费者如何选购蜂蜜呢?

看标签,可以区分蜂蜜和蜂产品制品。蜂蜜的标签一般会标注纯蜂蜜或者某种花蜜,而标签上标有蜜浆、蜜汁、蜜膏等字眼的,都属于蜂产品制品。《食品安全国家标准 蜂蜜》(GB 14963—2011)规定,蜂蜜中不得添加其他物质。因此,产品配料表中标有蔗糖、白糖、高果糖浆等,都属于蜂产品制品。此外,消费者还可以通过结晶进行鉴别。纯天然的蜂蜜通常结晶偏黄白,质地松软,颗粒感不明显,用手轻捻会碎,入口容易融化;而掺白糖的蜂蜜结晶更硬,颗粒感明显,融化速度也更慢。

近日,江西省市场监管局发布消费提示,提醒广大消费者选用蜂蜜消费须注意:

第一,要从正规渠道购买蜂蜜,不偏信野生(土)蜂蜜。若蜜蜂采集了有毒蜜源植物,如雷公藤、大茶药等,其产的野生(土)蜂蜜可能会导致食用者中毒。此外,野生(土)蜂蜜未经特别处理,可能给花粉过敏患者带来隐患。

第二,冲泡蜂蜜的水温宜低于50℃,温度过高,会使蜂蜜中的维生素被破坏、酶失活,降低其营养价值。

第三,1岁以下的婴儿不宜食用蜂蜜。一是婴儿可能会发生果糖不耐受而腹泻;二是由于蜂蜜中可能含有肉毒杆菌及其芽孢,其分泌的肉毒素可能对宝宝造成致命的威胁。

第四,取用蜂蜜时,宜用干燥且干净的勺子等工具,每次取用后要将容器盖好,以防污染和漏气,最好在保质期内吃完。若食用过程中被污染或者混入水,蜂蜜很快就会变质。

第五,蜂蜜宜在避光、低温(5~10℃)、干燥(空气湿度不超过75%)、清洁、通风的环境中保存。

(熊铮 朱海)