

日常生活中,已经发霉的面包、发芽的土豆甚至长毛的水果……为了不浪费,很多人洗一洗、切一切就继续吃,殊不知有些食物一旦变质,很可能会引发食物中毒,再节俭也不能吃。日常生活中,这7类看似没坏但有很多安全隐患的食物,大家多注意,最好别吃。

看似没坏但有安全隐患 7类食物最好别吃

有哈喇味儿甚至发苦的坚果

不少人家都有坚果,尤其是逢年过节,更是会囤很多。但坚果热量高,每次也吃不了多少,所以很容易就会被剩下。

坚果如果储存不当,轻则容易氧化产生哈喇味儿,不仅影响口感和营养,氧化分解的产物刺激胃肠道而引起胃肠炎;重则容易受黄曲霉菌污染,产生黄曲霉毒素。这种毒素是世界卫生组织认证的一类致癌物,毒性是砒霜的68倍,且耐高温,280℃以下很难被破坏。

如果是苦杏仁,毒就更加“立竿见影”。苦杏仁中的氢苷会在体内分解产生氢氰酸,吃上20~60粒就会中毒。

预防建议:不要有苦味的坚果,坚果如果吃出了哈喇味儿、苦味,需立即丢弃,并漱口。花生、瓜子、核桃等霉变风险较高,建议购买小包装并密封,放置在避光阴凉的地方保存。

泡时间长的木耳

总有人认为木耳泡久了,肉质更厚实好吃。但其实,如果泡得太久,容易出现米酵菌酸中毒。

这是因为,米酵菌酸是由椰毒伯克氏菌产生的耐热毒素,这种菌喜欢在温暖的环境中繁殖,产毒最佳温度是26℃,所以夏季是中毒高发季。由于无臭、无味,所以即使被污染了也看不出来。米酵菌酸主要损害肝脏、肾脏和神经系统,不存在安全剂量,摄入1毫克就可能致命,致死率在40%以上。

在以往发生中毒的案例中,泡发时间大多超过1天,如果控制在几个小时内,一般不容易产生米酵菌酸。根据比较试验,散装木耳更容易携带产生毒素的椰毒伯克氏菌。在25℃以上的环境中泡发,米酵菌酸产生的速度快。

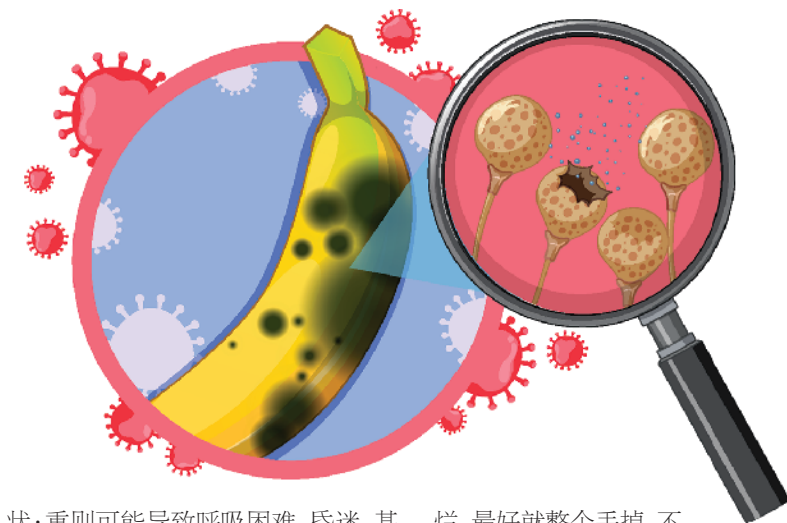
预防建议:选择正规的包装木耳,在泡发前清洗干净。泡发时间控制在4小时内,温度尽量在25℃以内(最好冷藏泡发)。在泡发过程中可以换1~2次水,如发现发黏或有异味及时扔掉。如果需要过夜,尽快放到冰箱中密封并冷藏,第二天尽早食用。

发芽的土豆

土豆能存放,不少人经常一买一大兜。但是放久了,发芽了,又舍不得扔,觉得挖掉芽吃没什么。

但实际上,发芽的土豆里含有龙葵素。龙葵素是一种天然毒素,正常情况下,土豆中龙葵素的含量很低,含量一般为5mg/100g~10mg/100g,但一旦土豆发芽、变绿,龙葵素含量就会急剧上升。在芽眼四周和变绿部位,含量极高,每100g可达500mg,因此食用是非常危险的。

人一旦误食,轻则可能出现咽喉灼热、恶心呕吐、腹痛腹泻等胃肠炎症



状;重则可能导致呼吸困难、昏迷,甚至死亡。如果一次吃进50g已变青发芽的马铃薯(约含200mg龙葵素)就可发生龙葵素中毒。

预防建议:在购买土豆时,尽量挑选表皮光滑、颜色正常的。储存土豆时,最好将其放在阴凉、干燥、通风的地方(不超过10℃),避免阳光直射,这样可以延缓土豆发芽的速度。土豆发芽或者表皮变绿,最好就别再吃了。除了发芽的土豆,没成熟的青番茄也含有龙葵素,也不建议食用。

发苦的瓜果

瓜果发苦时,很多人可能会以“苦味败火”不舍得扔。

但是这些本身不苦的葫芦科瓜类(瓠瓜、丝瓜、西葫芦、黄瓜等)变苦,是因为产生了苦味的葫芦素。葫芦素是一种热稳定性较强的毒素,即使高温烹饪也难以分解,这种毒素会攻击神经系统,让人头晕、呕吐、腹痛,甚至器官衰竭。湖南等多个省市的疾控中心,均在各地的官方网站上提醒民众,要注意苦味瓜导致中毒。

预防建议:挑选瓜果时,要观察表皮是否有异常斑点或腐烂痕迹,选择表皮完整无磕碰的。一旦发现不该苦的瓜果发苦,务必果断丢弃,不要抱侥幸心理。

部分腐烂、发霉的蔬果

腐烂的蔬菜和水果,有人觉得去掉烂的部分就没事了。其实即使去除腐烂部位,健康部分也可能已被细菌和霉菌污染,产生亚硝酸盐、霉菌毒素等有害物质。

比如腐烂的生姜会产生毒性很强的黄樟素,即使是食用了少量,也可能引起肝细胞中毒和变性,损害肝脏功能。

除了毒素外,腐烂的蔬菜更容易产生亚硝酸盐。有实验发现,发霉的蔬菜中亚硝酸盐含量是未发霉时的2倍。长期吃这种菜,亚硝酸盐会影响血液的氧气运输,出现皮肤、嘴巴变蓝,出现贫血等问题。

预防建议:蔬菜应现买现吃,避免长时间存放。一旦发现蔬菜部分腐

烂,最好就整个丢掉,不要抱侥幸心理食用剩余部分。

红心的甘蔗

红心甘蔗不是含糖高,而是发生霉变的表现。

每年的2~4月,天气逐渐回暖,甘蔗容易被节菱孢霉菌污染,会产生3-硝基丙酸,出现“红心”。

3-硝基丙酸是一种强烈的神经毒素,进入人体后会对中枢神经系统造成损伤。中毒潜伏期短,一般数分钟到数小时,初期表现为消化功能紊乱,如恶心、呕吐、腹痛等,随后可能出现头晕、头痛、视力模糊等症状,严重时可能导致呼吸衰竭甚至死亡。目前,3-硝基丙酸中毒尚无特效解毒剂,只能对症治疗。

预防建议:购买甘蔗时,注意观察切面颜色,如果发现红心或有酒糟味等异常,咱就不要买了。如果买了整根回家啃,发现异常及时扔掉,其他无红心的部位最好也不要吃了,因为毒素可能渗透到其他部位。

死掉的螃蟹

螃蟹虽鲜美,但死了的螃蟹咱就别吃了,风险大于收益。

螃蟹尤其是河蟹,属于杂食性动物,除了活物,也会吃一些腐烂的食物,携带大量细菌。一旦死亡,其体内细菌会迅速繁殖,分解蟹体中的蛋白质,产生大量组胺等生物胺类物质。

组胺具有较强毒性,即使烹饪后也无法完全消除。有实验发现,这些胺类物质,会随着温度的升高而迅速增加。在20℃温度下3小时和12小时,组胺含量分别为6.3mg/100g和7.4mg/100g。而8mg组胺就会让人轻微中毒,100mg就会出现严重中毒。

食用死蟹可能导致过敏性中毒,出现皮疹、瘙痒、呼吸困难等症状,严重时可能引发过敏性休克,危及生命。

预防建议:购买螃蟹时,挑选鲜活的,不要因为死蟹便宜而购买。烹饪前如果发现螃蟹已死了几小时了,咱就别吃了,否则可能得不偿失。

(李纯)

“无菌蛋”≠无菌 没必要过度追求

无菌蛋是否真的没有细菌?它和普通鸡蛋的营养价值有什么区别?生吃无菌蛋是否真的营养好吸收?

天津农学院动物科学与动物医学学院院长、教授李留安表示:普通鸡蛋通过高温加热,其所含致病微生物都会被杀死,因此没必要过度追求无菌。

“无菌蛋”其实是“少菌蛋”

“所谓无菌蛋,一般指经过巴氏杀菌以及严格加工处理过的鸡蛋。”李留安介绍,这种鸡蛋内细菌含量很少,但并非完全无菌,称其为“少菌蛋”更合适。

沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌,人们日常吃的肉、蛋、奶中都可能含有沙门氏菌。这种细菌怕热,不怕冷,有很强的耐低温性,可在冰箱存活3至4月之久。当环境温度达到100摄氏度时,沙门氏菌就会直接死亡。

沙门氏菌进入鸡蛋通常有两种途径:第一种途径是通过感染母鸡进入鸡蛋,沙门氏菌从母鸡的体内进入蛋黄和蛋清;第二种途径是从粪便和泥土中进入鸡蛋内,因为蛋壳是多孔结构,沙门氏菌可附着在蛋壳表面再进入鸡蛋。

“因此,规范的无菌蛋生产企业会从鸡苗、饲料、饮水、养殖环境等方面控制微生物的数量。”李留安说,一颗普通鸡蛋或需经过20多道工序,在生产过程中还要经过数次“小考”,才能完成向无菌蛋的蜕变。

生食无菌蛋不如熟吃普通蛋

不少消费者被商家所宣传的无菌蛋无腥味、蛋黄更黄以及富含更多营养成分所吸引。对此,李留安表示,鸡蛋是否有腥味主要与饲料及鸡的品种有关。若饲料中含有菜籽粕、菜籽油、鱼粉或氯化胆碱时,食用此饲料的鸡产生的腥味物质就较多,生产的鸡蛋腥味也就较重。通过品种选择及饲料调配,就可控制鸡蛋是否有腥味,这不是无菌蛋特有的品质。

至于蛋黄颜色,则取决于鸡饲料。蛋黄颜色深浅由饲料中脂溶性色素含量多少决定,这类色素主要是类胡萝卜素,最常见的就是叶黄素。如果在饲料中添加了较多的叶黄素、玉米黄素或β-胡萝卜素,鸡蛋黄的颜色就会相对较深。

此外,鸡蛋本身就富含优质蛋白、卵磷脂和维生素A、氨基酸等营养物质,这与是不是无菌蛋没有关系。生吃鸡蛋还会影响人体对B族维生素的吸收。

“不过,相比普通鸡蛋,合格的无菌蛋对生产要求更高,其微生物含量更少,而且大部分无菌蛋上都有追溯码,让人吃着更放心。”李留安认为,对于无菌蛋是否值得购买,主要还是结合个人需求、饮食习惯以及消费水平。

最后李留安提醒,达标的无菌蛋可生食,但一定要注意“最佳食用日期”。一般生食的期限是7到10天,超过这个期限就不建议生食,需加热后方可食用。

怎样挑选鸡蛋

除了无菌蛋,现在市面上还售有许多种类的鸡蛋,如柴鸡蛋、富硒鸡蛋、谷物鸡蛋、DHA鸡蛋等,这些鸡蛋因为名字前面加了“前缀”,价格也比普通鸡蛋贵。

面对种类众多的鸡蛋,消费者该如何挑选呢?一是看生产日期。最好购买7天内生产的鸡蛋。二是“听声音”。拿起鸡蛋在耳边摇晃,若没有声音,便是较新鲜的鸡蛋,若鸡蛋内有晃动的声音,便是陈蛋。三是看外观。看鸡蛋外观是否清洁干净、是否有裂痕,不洁净或者有裂痕的蛋壳更易受到微生物污染。

(科普中国)