

当心两大不怕冷的致病菌就藏在你的冰箱里

酷暑天气,别让“冰箱病”找上你

在高温炙烤和闷热桑拿的天气模式下煎熬的你,是不是又开始仰仗着冰箱里的冰镇美食降温“续命”?从冰箱取出的冷饮、水果、冰激凌以及各种需要低温保鲜的食品,在满足口舌之欲的同时,你的肠胃也可能付出代价。你可知道,两大不怕冷的致病菌或许就潜伏在你的冰箱里,再加上贪食冷饮,小心“冰箱病”找上门。

北京市疾控中心营养与食品卫生所的王丽丽和北京清华长庚医院急诊科的马士程,向大家介绍一下夏季如何合理使用冰箱。

本版图片来自网络



上吐下泻还头疼? 或是“冰箱病”作怪

北京市疾控中心营养与食品卫生所的王丽丽介绍,“冰箱病”是指人以不适当的方式食用了存放在冰箱中的食物后出现的腹痛、腹泻、呕吐等肠胃道不良反应。

“冰箱病”为什么会找上你?其原因一方面是,冰箱取出的食品温度与人体温度相差较大,若快速进食,可反射性地引起血管收缩,血流量减少,可导致生理功能失调,诱发头痛、上腹阵发性绞痛、恶心、呕吐等症状。

另一方面,很多人习惯认为冰箱就是“保险箱”,食物储存其中是安全的,无论是生、熟食品,只要放入冰箱的食物就不会腐败变质。专家们表示,这种想法是错误的!其实,冰箱内存活着种类丰富的微生物,一些嗜冷菌在低温、低氧环境中都能生长,冰箱中存放的食品成为其重要污染源,如果没有正确食用食物就可能会导致食源性疾病的发生。

两大“抗冻”致病菌 就潜伏在你冰箱里

冰箱冷藏室的温度一般为2℃~8℃,这个温度下,大多数细菌都“打蔫”了,但有些“抗冻”的嗜冷菌却生长活跃。常见的可以引起疾病的嗜冷菌有李斯特菌和耶尔森菌,它们的全称分别是单核细胞增生李斯特菌和小肠结肠炎耶尔森菌。

李斯特菌。它是世界卫生组织评选的食源性致病菌“四大天

王”之一,它在4℃到10℃生长良好,最喜欢加工的熟肉类、热狗、软干酪,大部分感染李斯特菌的人可在其冰箱内的食物中找到这个菌。若不小心吃了被李斯特菌污染的食物,对于身体健康的人,可以出现发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、关节痛等症状,大多2~3天病情可自行消退,一般不需要抗生素治疗。

在这里北京清华长庚医院急诊科的马士程特别提醒大家,如果家中有老人、孕妇、长期使用激素、肿瘤、器官移植后、糖尿病、终末期肾病、肝病等免疫功能受损的人,李斯特菌的感染导致的后果就可能非常严重。它会穿过胎盘,感染胎儿,造成胎儿死亡、孕妇流产;它可以进入血液,随着血液播散到全身各处,引起严重的感染,脓毒性休克,甚至导致死亡;它还擅长进入大脑,使人出现发热、头痛、癫痫,甚至昏迷。

耶尔森菌。它也非常喜欢冷,以冷库存放的冻肉及鲜肉最多,且海鲜、生奶、冷冻食品中也可能有。食物在4℃的冰箱冷藏室存放五天后,其细菌载量可由10cfu/ml增至107cfu/ml。即便在-18℃的冷冻食品中也能保持其致病性长达数月之久。它污染食品后,即使在冰箱中也能继续生长繁殖,如果食用之前没有加热或者清洗干净,容易引起疾病,主要表现为腹泻、肠炎等。重者可引起呼吸系统、心血管系统的并发症。大部分耶尔森菌感染不需要治疗,若病情严重或者免疫力下降,需要使用抗生素治疗。

此外,冰箱中还存在霉菌、金黄色葡萄球菌、肠杆菌等。其中金黄色葡萄球菌可谓是“老大”了,它无处不在,可以潜伏

在冷冻或者冷藏的食物中(比如酸奶、速冻食品),即使本尊被消灭,还可以产生耐热耐冷的肠毒素,这些肠毒素会大闹胃肠道,导致腹痛、呕吐、腹泻不止。但是这些症状多半会自己慢慢消失,只要保证不脱水、不出现电解质紊乱,不会引起严重的损伤。

冰箱不是“保险柜” 六招儿赶走“冰箱病”

炎炎夏季,如何预防“冰箱病”呢?专家支招在此。

1.放置一段时间。从冰箱取出的食物,如冷饮、冷食等,宜在室温下放置一段时间后再食用。对于能加热的食物,如熟食等,应彻底煮熟后再食用。

2.免疫力低下人群少食生冷。儿童、孕妇、老年人、免疫力低下人群以及脾胃虚弱、消化能力较差的人尤其要注意,最好少吃或不吃冷饮、冷食。

3.夏季每周清理冰箱。冰箱应定期清理、除菌,夏季建议每周一次。正确的流程是断电、清空、用小苏打或者洗洁精彻底清洗冰箱内部并风干。注意:不留死角,冰箱门上的橡胶密封圈和缝隙也要记得清洗!

4.食品分区摆放。冰箱内的食品摆放应分区分类,生熟分开,防止交叉污染。可用塑料袋、保鲜膜或保鲜盒封装。

5.食物不宜塞满。冰箱内食物不要放得太满,要留一些空隙,以保证食物内部达到理想温度。

6.食用前检查食品质量。冰箱不是保险箱!冰箱食品存放的时间不宜过长,食用前,应检查食品质量,尽量食用新鲜食物。

来源:北京青年报

诱发高血压的 不是盐而是钠

高血压被称为影响人类健康的“无形杀手”,是心、脑血管疾病的主要危险因素之一。北京宣武医院普外科主任医师孔令玲表示,诱发高血压的不是盐,而是钠。除食盐外,腌菜、肉制品、休闲食品、豆制品、蔬菜、水果等也含有一定量的“钠”。

“要想改善高血压,除少吃含钠食物、按时服用降压药外,还应配合减重、运动,保持好心情等非药物治疗方法。”孔令玲指出,对于肥胖高血压患者而言,体重每减5公斤,血压可下降10~20毫米汞柱;散步半小时以上,血压可降10毫米汞柱;每日食用盐量低于6克,血压可降5~6毫米汞柱;保持良好心情,不着急不上火,血压可降5~10毫米汞柱。

高血压患者还应注意以下几点:

▶▶▶管住嘴 “管不住自己的嘴巴,就管不住自己的血压。”孔令玲认为,高血压患者也要忌口,少吃辛辣刺激食物、过咸食物、高热量食物以及饱和脂肪酸含量极高的肉类,如牛、猪、羊肉、五花肉等。

▶▶▶少吸烟 孔令玲表示,吸1支香烟后,人的心率平均每分钟会增加5~20次,收缩压上升10~25毫米汞柱。

▶▶▶不熬夜 孔令玲表示,睡眠不好,夜间血压会因为交感神经不能得到较好休息,甚至可能引发焦虑,进而造成血压上升,容易形成不正常的血压变化规律。

▶▶▶减压力 心理压力增大,血管压力也会骤增。人在工作压力较大、精神比较紧张的情况下,身体会分泌一种儿茶酚胺的化学物质,这种化学物质会引起血管收缩,血管收缩则会造成排血时阻力加大,从而引起血压升高。

来源:新京报