

食材分类冷藏、生熟分区存放

冰箱不是保险箱 食物储存有讲究

夏季高温湿热,急性胃肠炎等食源性疾病高发。很多家庭将冰箱当作食物保鲜“保险箱”,殊不知低温仅能抑制微生物生长,无法杀灭细菌。储存不当易造成食物变质,对老人、儿童、孕妇及免疫力薄弱人群存在健康隐患。夏季食物怎样妥善储存、安全食用?

北京工商大学食品与健康学院副院长、教授,中国科协“科普中国”专家王蓓介绍,微生物在5摄氏度至60摄氏度会快速繁殖,导致食材变质。冰箱冷藏可将食材降温至4摄氏度以下,减缓细菌滋生速度,但无法完全抑止。单核细胞增生李斯特菌可在冷藏环境缓慢生长,常见于即食肉制品、凉拌菜等食材中,对免疫力弱的人威胁极大,因此冰箱储食需掌握三大要点。

一是分清食材,分类冷藏。

熟肉、鱼虾、蛋奶、豆制品、切开的果蔬及剩饭剩菜,水分与营养充足,极易滋生细菌,需及时冷藏。同时,部分食材不适合冷藏,香蕉、芒果等热带水果低温易出现冷害,导致发黑变质、口感变差;土豆、洋葱、大蒜适合存放于阴凉干燥通风处,无需入柜。

二是分区存放,杜绝交叉污染。

冰箱储食隐患之一是生熟交叉污染,生肉、水产的汁液易携带致病菌,污染即食食材。冷藏室遵循“上熟下生”原则,上层存放熟食、即食食品,下层存放生肉、水产。冷冻室保持在零下18摄氏度,同样按照“上熟下生”的原则摆放面点、冰淇淋、生鲜食材等。食材建议分装小份存放,避免反复冻融。冰箱切勿塞满,预留30%空间保障冷气循环,及时清理汤汁积水,防止霉菌滋生。

三是理性看待,安全食用隔夜菜。隔夜菜能否食用,与是否过夜无关,主要取决于冷藏时效、密封状态、存放时长和复热效果。食用前需先检查食材状态,出现变色、发黏、发霉、异味等情况,需直接丢弃,切勿依靠加热杀菌。状态正常的剩菜,必须彻底加热后食用。夏季常温下,荤菜、剩余叶菜存放不宜超过2小时,气温超32摄氏度时需缩短至1小时,尽快入柜保存。炖菜、熟肉冷藏可保存3至4天,肉汤、肉汁建议1至2天内吃完。

王蓓提醒,冰箱保鲜重在把控温度、时间与清洁。夏季无需冷藏所有食材,做到易腐食材及时冷藏,畏寒食材避光通风存放,生熟分区,剩菜规范保存复热,就能有效规避饮食风险,守护健康。

来源:人民日报

炎炎夏日,还有人在用电热毯?

近期多人“热”进重症监护室,这种中暑千万别硬扛

“蒸笼”模式刚启动没多久,就陆续有人“热”进了重症监护室。从7月9日到21日,镇江江大附院(江滨医院)EICU(急诊重症监护室),就收治了4名热射病重症患者。院方29日介绍,几人入院时都出现了不同程度的肝肾功能损伤、心肌损伤。该院急诊内科副主任胡振奎表示,热射病是重度中暑最凶险的类型,病死率高达30%至70%,从发病到多器官衰竭往往仅数小时。

“闲不住”诱发劳力型热射病

很多老年务农人群有着“不怕晒、闲不住”的习惯,认为夏季晒太阳、出出汗是正常现象。7月15日下午,75岁的孔大爷(化姓)顶着高温下地务农,连续劳作2个多小时,到家后也没有开空调降温。晚上8点左右,孔大爷开始发热,双手不自主抖动,意识不清。家人赶紧将其送至江大附院急诊中心。检查发现,孔大爷存在中枢神经系统受损体征,血液系统白细胞减少、血小板减少,肝肾功能受损,为重热射病典型表现,团队随即将其收入EICU救治。

无独有偶,55岁的田师傅(化姓)高温天里坚持一个人搬运货物。7月10日搬了一车货物后,田师傅出现头晕、乏力、身体酸软等不适,他以为就是累到了,歇歇就好。第二天继续高强度作业,直至出现持续恶心呕吐、尿量骤减等症状,才前

往医院。检查提示已出现急性肾功能不全、高钾血症,符合重症热射病诊断,被收入EICU开展救治。

“这两起病例都是典型的劳力型热射病,多在高温天进行重体力劳动或剧烈体育运动时发病。”胡振奎表示,此类患者易发生横纹肌溶解、急性肝肾衰竭等,治疗不及时可导致死亡。

无暴晒、无劳作,“捂出”热射病

炎炎夏日,居然还有人在用电热毯?今年77岁的王阿姨(化姓)因为髋关节问题在骨科就诊后,医生建议其行局部热疗(理疗灯在患处局部照射)。会错意的王阿姨为了达到热疗效果,不仅穿上了长袖长裤,还给床上铺了电热毯,且未开启空调、风扇等任何降温设备。持续高温下,王阿姨相继出现大汗淋漓、恶心不适、全身乏力等症状,最终晕厥。入院检查提示全身内环境紊乱,多脏器功能受损,结合病史及体征,被诊断为重症热射病,随即转入EICU救治。

在王阿姨入院前,EICU刚转出一名年龄相仿的热射病患者,其发病原因和王阿姨十分相似:因为基础病较多,患者秉承着宁可保暖也不能受凉的原则,大夏天依然穿着外套长裤,且不愿开空调电扇,最终导致热射病发作。

胡振奎介绍,这两名患者为经典型热射病,多发生于年老体弱人群,他们虽然

没有外出从事高强度的劳作,但因为长时间呆在不通风、持续高温的环境中,由此引发中暑。

热射病≠普通中暑,并非歇歇就能好

很多人对中暑存在认知误区:觉得中暑只是小问题,歇一歇、喝口水就能好转。实则不然,中暑分为以下三个等级,热射病是最危重的阶段。

中暑先兆:口干舌燥、大量出汗、耳鸣、胸闷、恶心、注意力涣散。这是身体在发出“求降温、求休息”的信号,及时躲去阴凉处补水休息,很快就能恢复如初。

轻度中暑:在先兆中暑的基础上症状进一步加重,体温突破38℃,面色潮红或苍白、皮肤灼热、大汗淋漓、脉搏加快。除了转移阴凉通风处和补水外,还需要解开衣扣,用湿毛巾冷敷额头、腋下等。如果休息、降温后半小时到1小时内症状没有明显好转,或出现意识淡漠,需要立即送医。

热射病:热射病是最严重的中暑类型,核心体温可达40℃以上,主要表现为头痛、恶心、皮肤干烫、意识模糊、抽搐等。此时需要立即拨打急救电话,并将患者转移到阴凉通风处,用湿毛巾或冰袋敷在患者的颈部、腋下、腹股沟等处进行物理降温。需要特别提醒的是,如果患者已经陷入昏迷,切不要试图喂水,以免发生窒息。

来源:扬子晚报