



欢喜过大年 食品要安全

春节的脚步越来越近。按中国过年习俗,不少人喜欢在节日里做点扣肉、备点冻饺、做些糕点汤圆,一家人热热闹闹、开开心心过大年。要注意的是,越是到这种人多聚餐的时候,食品安全越要放在心上。下面给大家几点提醒:

一、水果部分腐烂不能吃

由于保存不当,买回来的水果常常会烂掉,于是不少人就用刀把烂掉的部分挖掉,把剩下的没有坏的部分赶快吃了。他们认为,坏掉的部分已经去除,吃掉余下的无大碍;其实,这是一种错误的观念。因为尽管剩下的部分没有坏掉,但是其中绝大部分已经被微生物代谢过程中所产生的各种有害物质侵蚀,尤其是其中的真菌毒素具有致癌作用。所以,水果尽管已经去除了腐烂部分,剩下的仍然不可以吃。

二、动物有些部位不宜吃

猪牛羊鱼,是百姓餐桌上常见的食物,不过,正是由于常见,一些问题往往被忽略了。猪、牛、羊等动物体上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴腺是三种“生理性有害器官”,内部含有大量激素,进入人体后,会扰乱人体的激素平衡,危害健康。其中,肾上腺位于两侧肾脏的前上方,为红褐色,外面包着一层白色的纤维膜。如果误食,肾上腺中的肾上腺激素会使人体内水盐代谢发生障碍,引起血压升高,肌肉无力;同时肾上腺中还含有肾上腺髓质激素,可使人全身血管收缩,心跳加快,促使糖原分解,引起血糖升高。鱼体腹腔两侧有一层黑色膜衣,这层膜衣是鱼腹中各种有害物质的汇集层,含有大量的类脂质、溶菌酶等物质,因此剖鱼时一定要记得把这层膜衣刮干净。羊悬筋,又称“蹄白珠”,是羊蹄内发生病变的一种组织,一般为圆珠形、串粒状,不宜食用。



三、选购好面粉有诀窍

自己动手做些包子馒头,在寒冷的冬季特别受待见。然而在选购面粉时,您可要注意以下6点:1、颜色。正常面粉颜色为白中略显微黄色。过量使用增白剂会使面粉呈灰白色甚至是青白色,因此面粉并不是越白越好。2、麸星。面粉加工时混入少量麸星是允许的,麦麸可食且对人体有益,但过多则不允许。3、手感。选购时用手捻搓面粉,如有绵软感,说明是好面粉;如感觉过分光滑,则一般质量较差。4、水分。标准的面粉流散性好,不易变质。当用手抓面粉时,面粉从手缝中呈片状流出,松手后不成团。5、气味。新鲜的面粉有正常的气味,颜色较淡且清。如有腐败味、霉味,颜色发暗、发黑或结块的现象,则已经变质。6、味道。可以取少量小麦粉入口仔细品尝,合格的不硌牙。



四、挑选速冻食品要注意

有人喜欢自己动手做,有人则喜欢买些速冻的米面食品备着。挑选这类食品时,有些细节也是要注意的。首先,注意销售商店、超市的贮藏条件。速冻米面食品要求保存在零下18℃以下。其次,尽可能购买包装产品。散装的速冻食品,虽然价格相对便宜,但容易受到污染,不符合食品卫生要求,因此尽可能购买包装速冻食品。三是要注意产品包装,选择包装密封完好、包装袋内产品无黏结、无破损和变相的产品。

第四,注意看产品标签。标签除了常规的产品名称、生产企业和地址、生产日期和保质期、净含量、配料表等要求外,还应表明保存条件,生熟制、食用方法。如果是含馅料产品,还应标明馅料含量。还要注意每次选购应在最后才取速冻食品,免得离开冷柜时间太长,影响产品品质。

五、腊鱼腊肉要少吃

南方很多地区每到过年,喜欢吃熏制的腊鱼、腊肉、腊鸡等腊制品,要提醒的是,这类食物要少吃。苯并芘是一种强致癌物质,与胃癌关系密切。这种致癌物质来源于各种烟尘,包括煤烟、油烟、柴草烟等。经常吃烟熏、火烤的食品,如熏鱼、熏肉、熏肠、烤肉串等,容易摄入这些致癌物质。而杂环胺与肝癌关系密切。高温加工食品,尤其在高温加工富含蛋白质的鱼、肉类食品的过程中,易形成杂环胺类化合物。所以,尽量少吃烧烤、煎炸食品。

最后,需要提醒市民不买无照经营、个体商贩自宰自制的食品,外出就餐时选择就餐环境好的餐饮服务单位,预防食物中毒的发生。市民在家或在外就餐,一旦发生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒典型症状时,要及时到医院就诊。

广西医科大学附属医院
主任医师 周一海



洗热水澡 防晕厥

生活中,天冷时洗热水澡出现意外的情况常可见到,特别是开始淋浴和淋浴30分钟以上,是晕厥的高发时段。其中老年人、体弱者以及心脑血管疾病患者,更容易发生。

为防范意外的发生,建议天冷时洗热水澡做到以下几点:

1、洗澡顺序要正确。正确的洗澡顺序应该是:洗脸→洗身→洗头。这样可以避免冷热交替刺激脑部血液循环带来的不适,也有利于清洁及头皮健康。

2、提前预热身体。从低温环境立即进行热水淋浴,老年人或心血管疾病患者难以承受。因此,洗澡前应适当做一些热身动作以提高体温、预热身体。

3、减少室内外温差。在洗澡时应提前20分钟左右打开浴室的电暖气或浴霸,以升高浴室温度,减少室内外温差。

4、控制好洗澡时间。洗澡时间不宜过久,老人、小孩及心血管疾病患者最多不超过20分钟,盆浴以20分钟为宜,淋浴3-5分钟最佳。

5、调节好水温。洗澡水温以38℃-40℃为宜,过高过低都不利健康。

6、注意浴后保暖。如果身上没有穿着保暖衣物就从高温浴室走出来,此时血管便会受冷收缩,导致血压升高,极易诱发意外。因此,洗完澡后应穿好衣服再走出浴室。

刘晓梅

贪鲜食 警惕罂粟壳成瘾

近年一些不法商贩为招揽生意、牟取暴利,将罂粟壳粉加入到面食、火锅和卤菜等食品中;有的餐馆干脆将它与其它佐料一起粉碎成“混合佐料粉”,作为佐料烹调食品时使用。罂粟壳中含有吗啡、可待因、那可汀和罂粟碱等成分,医疗上用于治疗久咳、久泻、镇静、脱肛和便秘等症,常服可成瘾。因此,人们在食用“感到鲜美、总想吃”的一些食物时,要提防罂粟壳成瘾。

罂粟壳中所含多种易成瘾的生物碱含量,对吸毒成瘾的“瘾君子”几乎不起作用,但对于绝大多数从未接触毒品、并对毒品有高度敏感的普通人来说,其毒害作用不可低估,食用1-2次即可成瘾,且作用在体内蓄积,长此以往就会染上“毒瘾”。这类食品确实较为鲜美、可口,使人对它产生偏爱。人们吃了加入罂粟壳的食品后,内中所含吗啡类成分使人很快产生“依赖性成瘾”,开始是“一吃味道鲜美得忘不了”、“吃了还想吃”;产生依赖性成瘾后,就“不吃也得吃”。在此提醒善良的人们,外出饮食可得多留神,千万不要贪食“鲜食”而酿成毒品“成瘾”。

无锡市人民医院主任药师 陆基宗