



五一踏青切勿采食野生菌类 以防中毒

近来,各地气温回暖,雨量充沛,野生菌类进入生长旺季,有媒体报道称,一些医院陆续接诊了不少因采食野生蘑菇中毒的病例。五一长假即将来临,在此提醒大家,在旅途中切勿采食野生菌类,以防中毒。



我国已知可食用的蘑菇有 1000 多种,有毒蘑菇有 400 多种,其中含剧毒可对人有致死危险的蘑菇有 40 多种。就湖南省内来说,主要有以下一些毒蘑菇品种:

灰花纹鹅膏菌 是湖南省发生中毒事件最多、中毒人数和死亡人数最多的种类。1994~2015 年在湖南长沙、浏阳、望城、宁乡、湘潭、衡阳等地发生 35 起中毒事件,导致 350 多人中毒,其中 82 人死亡。2016 年已致宁乡资福镇 2 人死亡。

裂皮鹅膏 有剧毒。2014~2015 年在宁乡、攸县等地发生 4 起中毒事件,导致 12 人中毒,3 人死亡。2016 年已致宁乡花明楼镇 1 人死亡。

毒蝇伞 毒蝇伞因可以毒杀苍蝇而得名。误食后约 6 小时以内发病,产生剧烈恶心、呕吐、腹痛、腹泻及精神错乱,出汗、发冷、肌肉抽搐、脉搏减慢、呼吸困难或牙关紧闭,头晕眼花,神志不清等症状。

狗尿苔 又称“致幻蘑菇”,中毒后一般无胃肠道反应。发病较快,主要表现为精神异常、跳舞唱歌、狂笑,产生幻视,有的昏睡或讲话困难。其毒素为光盖伞辛等。由于中毒后引起跳舞、大笑,故群众称做舞菌或笑菌。这种毒蘑菇生长的地方,往往附生在树根部,狗狗喜欢在树木根部撒尿,因此而得名“狗尿苔”。

致命白毒伞 致命白毒伞外形与一些传统的食用蘑菇较为相似,极易引起误食,其毒素主要为毒伞肽类和毒肽类,50 克左右的白毒伞菌体所含毒素便足以毒死一个成年人。白毒伞毒素对人体肝、肾、中枢神经系统等重要脏器造成的危害极为严重,中毒者病死率高达 90% 以上。

铅绿褶菇 铅绿褶菇毒性比致命白毒伞弱,主要引起胃肠型症状,但也可能含少量类似白毒伞的毒素,对肝等脏器和神经系统造成损害,也有可能因误食而致命。

红网牛肝菌 此种在新疆有人采食,而在南方有中毒发生。含胃肠道刺激物等毒素。中毒后主要出现神经系统及胃肠道症状。

头套鹿花菌 头套状鹿花菌学名为赭鹿花菌,吃进腹中一开始或许没有其他蘑菇那么致命,但它会逐渐对人体产生有害影响,可能是一种致癌物。

白霜杯伞 白霜杯伞菌体中含大量毒蝇碱。另外含有胃肠道刺激物,中毒后引起恶心、呕吐等症,并且伴有心跳过缓、呼吸急促、瞳孔缩小、视力模糊,甚至出现幻觉。

墨汁鬼伞 墨汁鬼伞与酒一起食用时是有毒的。症状包括有面红、反胃、呕吐及心跳紊乱,于食用后 20 分钟至 2 小时会出现。虽然有不适的症状,但却从未有致命的情况出现。

秋日小圆帽 秋日小圆帽又名纹缘盔孢伞,世界各地气候温和的地方都可以看到它的身影。它表面看似光盖伞属的致幻真菌,事实上却含毒伞肽毒素,毒性很大。

目前对蘑菇中毒尚无特效疗法。中毒症状严重,发病急,病死率高。治疗方法主要是早期催吐、洗胃、导泻、血液净化治疗,以减少毒素吸收。就医时,最好携带剩余蘑菇样品,以备鉴定蘑菇的种类,方便对症治疗。

总之,擦亮眼睛,不要误采误食才是预防毒蘑菇中毒的关键。

本报综合

审稿:湖南省疾控中心应急办主任 刘富强

正确认识 食品添加剂

食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味,以及根据防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品的人工合成或者天然物质。

一、食品中为什么要使用食品添加剂?

无论是工业化生产的面包、蛋糕、果汁饮料、冰淇淋等,还是家庭手工制作的馒头、包子、油条等,都离不开食品添加剂。只有使用食品添加剂才能延长食品的贮藏期,保证食品安全,为消费者提供更加美味和营养的食品,满足消费者不同的需求。

二、非法添加物玷污了食品添加剂的名声

添加剂种类繁多,除了食品添加剂,还包括饲料添加剂、药品添加剂、混凝土添加剂、塑料添加剂、涂料添加剂、汽油添加剂等。众所周知的三聚氰胺,它不是食品添加剂,而是混凝土添加剂、塑料添加剂和涂料添加剂。苏丹红、福尔马林等都是化工原料,也不是食品添加剂。而其它添加剂及化工原料,本身就不允许在食品中应用,属于非法添加物。所以,必须把食品添加剂和食品非法添加物区别开来。

三、使用食品添加剂的关键是“量效关系”

任何一种食品添加剂在规定的范围和用量下使用不仅是安全的,也是必要的。卤水在豆腐制作中发挥了凝固剂的作用,其用量的多少决定了豆腐的老嫩程度,在中国食用豆腐已千年从未听说吃出问题的。但如果直接把卤水喝到肚子里会发生什么呢?《白毛女》这出戏中,白毛女的父亲杨白劳被恶霸地主黄世仁逼得走投无路时,喝下了自己制作豆腐用的卤水,结果命丧黄泉。导致杨白劳之死的直接原因其实就是“超范围、超量使用食品添加剂”。

四、标准保障了食品添加剂的安全使用

为保障消费者健康,世界卫生组织和联合国粮农组织下设的国际食品法典委员会建立了全球统一的食品添加剂食品安全评价体系和使用标准(非强制)。中国政府依据该体系和标准建立了自己的评价方法和国家标准。在我国,食品添加剂的使用要遵守五项原则:一是不应对人体产生任何健康危害;二是不应掩盖食品腐败变质;三是不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂;四是不应降低食品本身的营养价值;五是在达到预期效果的前提下尽可能降低在食品中的使用量。

脑卒中患者饮食和普通人差别不大

根据疾病危险因素、体征等适当调整即可

许多脑卒中(中风)患者及家属有这样的疑问,在脑卒中急性期稳定期、恢复期再到后遗症阶段,饮食上都有哪些需要注意的地方呢?

其实,脑卒中患者在饮食上与普通人并没有太大的差别,关键还应根据不同的疾病危险因素,及时调整饮食习惯。比如高血压患者,饮食上就要少盐;血脂偏高,则建议不要吃动物内脏、无鳞鱼等高胆固醇的食物;血糖偏

高,应将碳水化合物控制在合理的范围内,同时吃水果也要有所讲究,如果餐后血糖很高,血糖波动很大,就不要吃水果了,反之则可以在两餐之间适量食用一些。

从中医上来讲,还应根据患者的疾病阶段以及身体体征来辨证施治。比如在脑卒中急性发作期,一些患者胃口不好,此时可以安排一些开胃食物,让患者增强食欲,如果患者同时舌苔厚腻,

则适合吃一些芳香化湿的食物,比如用荷叶、藿香等来熬粥,不仅气味芳香有利食欲,还能化湿;如果患者最近很容易上火,则少吃辛辣刺激烧烤等食物以及肥甘厚味;如果患者说话有气无力、气短乏力,属于中医的虚证,此时宜多吃些高营养的食物,少吃生冷黏腻的食物。

首都医科大学附属北京朝阳医院中医科主任医师 曹锐