

这里有一份常见危险食物清单

奥运冠军吴敏霞的老公在吃了3斤小龙虾后,住进重症监护室;一家9口聚餐,8人死亡,原因是吃了一种发酵面食酸汤子……最近,食物中毒事件时有发生,不少都涉及生活中的一些常见食物。

哪些食物天然有毒?哪些食物多吃伤身?我们综合权威专家的说法,梳理出一份清单。

虾蟹一次别吃太多

近日,吴敏霞在社交平台讲述自己第一次签病危通知书的经历。她的老公张效诚在吃了3斤小龙虾后,住进了医院的重症监护室。张效诚透露,自己喜欢吃虾头里的虾黄,吃完第二天身体出现乏力和

发烧症状。

还有人被螃蟹“毒倒”。前不久,深圳市人民医院感染内科接诊了一家三口人,他们先后出现了发热、腹痛、干咳等症状。细问才知道,这家人前段时间吃了“醉蟹”,因为螃蟹中的寄生虫导致了“肺吸虫病”。

华中科技大学协和深圳医院肾内科主任医师祝胜郎提醒,虾、蟹等一次不能吃太多,比如小龙虾每次吃七八只即可。此外,小龙虾的虾头富集重金属,最好不要吃。尤其要注意的是,高度酒、芥末等调味料不能有效杀死寄生虫,虾、蟹等一定要做熟吃。此外,菱角、荸荠、茭白、水芹等水生植物也容易被寄生虫污染,因此最好也不要生食。

自制食物风险多

几天前,黑龙江省鸡西市的王某及其亲属等9人在家中聚餐,共同食用了自制酸汤子(用玉米水磨发酵后做的一种粗面条样的主食)后,目前已有8人(截至12日)经救治无效死亡。经医院化验检测,初步判定为米酵菌酸中毒。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授景浩提醒,自制食品如果操作不当,很容易惹“毒”上身。

自制葡萄酒 通常人们在8~10月开始酿制葡萄酒,此时气温高,工业上有专门的温度控制装置来限制甲醇的产生,而家庭自酿时很难控制温度,加大了甲醇超标的风险。

自榨油 榨油原料花生、大豆等很容易被黄曲霉菌污染。工业榨油时大部分的黄曲霉毒素会在精炼的高温过程中被消除,而自榨油没有这一过程。

自制泡菜 泡菜腌制中产生的亚硝酸盐对人体健康会造成威胁,一般而言,泡菜中的亚硝酸盐通常在20天后含量较少,所以自制泡菜最好腌制一个月后再食用。

食物发霉最好扔掉

老年人的节俭习惯,也可能给毒物留下可乘之机。

浙江省人民医院感染病科主任潘红英介绍,自己曾接诊过一位80岁的大爷,因为舍不得扔掉发霉

的大米,只将肉眼可见的霉变大米扔掉,其余用来煮粥喝,结果吃完后引发腹泻导致突然休克。浙江省中山医院肿瘤内科张卫平主任接诊过一位60多岁肝癌病人,因为吃霉变的玉米吃出了癌症。

潘红英提醒,发霉食物不论大小,都可能含有多种真菌毒素,最好整个全部扔掉,因为有些看起来完好的部分,其实也有可能已被霉菌污染。

7种常见食物藏有毒素

上海复旦大学附属华东医院主任营养师陈霞飞还给出了一份可能藏“毒”的常见食物名单。

四季豆 四季豆如果

没有煮熟煮透,人吃后轻者头痛头昏,重者恶心、呕吐、腹痛。

鲜黄花菜 含有秋水仙碱,会强烈刺激胃肠和呼吸系统,引发食物中毒。

发绿的土豆 人吃了这种土豆,轻者恶心、腹痛,重者会出现呼吸困难等。

生黄豆 含有胰蛋白酶抑制物,会妨碍蛋白质的吸收,并对胃肠有刺激作用。

鱼胆 有毒成分会导致人体出现恶心、腹痛等症状。

红心甘蔗 本质属于霉变,会产生神经毒素。新鲜甘蔗去皮后果肉应是白中带黄。

苦味瓜子 其中可能含有黄曲霉毒素。

(据《南方都市报》)

有种胰腺疾病常伪装成肿瘤

62岁的黄先生退休生活过得有滋有味。近日吃完大餐后,他的腹部出现剧烈疼痛,到医院检查后被诊断为IgG4相关性疾病(胰腺疾病),医生建议手术治疗。他不禁纳闷:这到底是种什么病?为啥不是肿瘤还需要手术呢?

据消化内科专家介绍,IgG4相关性疾病可多种脏器同时或相继受累,也可只累及一种脏器。胰

腺受累可有腹痛、后背痛、血糖异常等表现;唾液腺受累可有口干、面部肿胀等表现;泪腺受累可有眼睑肿胀、眼干表现;胆管受累患者皮肤黄染、瘙痒明显;还有部分患者以全身淋巴结肿大为主要表现,等等。

目前IgG4相关性疾病综合诊断标准包括三条:1个或多个器官特征性地弥漫性/局限性肿大或肿块形成;血液学检查IgG4升

高;组织学检查显示大量淋巴细胞和浆细胞浸润,伴纤维化,且组织中浸润的IgG4+浆细胞与浆细胞的比值大于40%,在高倍镜视野下IgG4+浆细胞大于10个。三者皆有即可确诊,两者存在为可疑或可能。

北京协和医院风湿免疫科主任医师张文表示,对早期、活动性IgG4相关性疾病患者而言,糖皮质激素是一线治疗药物,有

效率达80%以上。部分患者需要糖皮质激素联合应用免疫抑制剂。鉴于胰腺是一个能分泌胰酶的器官,一旦合并胰腺出血坏死,将会引起严重的并发症,及时手术治疗是很有必要的。同时,他提醒患者,IgG4相关性疾病的治疗因人而异,不要因为它是良性病变就放松警惕,应加强定期随访。

(据《中国科学报》)



猕猴桃是果也是药

现在正是猕猴桃上市的季节。除了吃起来味道好,猕猴桃的药用价值在明代医药大师李时珍《本草纲目·草之七》中也有记载。中医认为,猕猴桃有调中理气、生津润燥、健脾止泻、解热除烦的功效。

猕猴桃可以用来煲粥。取猕猴桃1个,苡仁100克,冰糖适量。将猕猴桃去皮,切成小块备用。把苡仁淘洗干净,倒进盛有开水的砂锅里,用大火煮40分钟左右后放入适量的冰糖,冰糖化了之后再吧猕猴桃丁倒进去,搅拌均匀就可以出锅了。

(据《贵阳晚报》)



心烦失眠试试百合食疗

秋季是阳气收敛的季节,人的身体开始进入调整时期,阴阳之气也开始转化。秋季通过食疗养生,可以对身体起到保护作用。食疗百合以鲜品为佳,将百合洗净后在沸水中浸泡一下可去其涩味。

百合味甘、性微寒,归肺、心、胃经。秋季有心烦、心悸、口苦、失眠、小便黄的人,将百合与莲子同煮,可以起到养阴清心、宁心安神的功效。白天无精打采、夜晚辗转难眠的人,可以用百合和莲藕熬粥。风寒感冒引起的咳嗽以及脾胃虚寒、腹泻、便溏的人不适宜用百合。(据《大河健康报》)

按摩可缓解玩手机后遗症

一些中老年人成了“手机控”,白天玩微信聊天,晚上熬夜追剧,部分人因此出现了眼干目涩、手指酸痛等后遗症。

北京中医药大学针灸推拿学院教授程凯建议,出现手指、手腕疼痛、麻木等不适的人,日常不妨多按揉手上的鱼际穴(位于大拇指根到手掌根中间点,肉最丰厚的部位)、列缺穴(将左右两手虎口交

叉,一手食指压在另一手腕后高骨的正中上方,食指指尖处的凹陷处即是)和合谷穴(位于拇指和食指合拢后,隆起肌肉最高处)。此外,还应适时放下手机,给手指做做按摩。如舒展手指(吸气用力握拳,用力吐气时急速依次伸开小指、无名指、中指、食指)、揉捏指头(用一只手的食指和拇指揉捏另一手指)等。

眼睛出现酸痛、干涩等不适时,可适当做做按摩。如按压眼球(用中指指腹轻压眼球3次,每次20秒,以有酸胀感为度)、推眼睑(中指放在上眼睑,无名指放在下眼睑,轻轻地由内向外推)等。

老看手机的人,平时还可喝点枸杞海螺汤。取枸杞15克,耳环石斛10克,胡萝卜1根,铁棍山药1根,红枣3枚,生姜3片,

海螺肉干、猪排骨各250克。将海螺肉干用温水浸泡4小时;猪排骨洗净切小段,放进沸水中稍焯;耳环石斛用温水泡开;铁棍山药、胡萝卜削皮洗净切厚块;红枣劈开去核;生姜洗净切片。把所有备好的食材一齐置于砂锅内,加入清水2.5升、白酒少许,煮沸后改用小火熬1.5小时,放盐调味即可。

(据《羊城晚报》)

换季防病补充VC很重要

每每经历换季,特别是夏末初秋和秋冬交替这两个“特殊时期”,家长们总担心宝宝生病。

应对换季疾病,“补充VC强免疫”很重要。预防疾病的根本就是提高孩子的免疫力。平时家

长要帮助孩子养成良好的作息规律,保证充足的睡眠,每天保持适量的体育锻炼,同时还要

保证孩子的三餐营养丰富又均衡,尤其要注意维生素C的摄入。

(据《银川晚报》)