

夏季高危食物排行

夏季是属于吃货的季节,但也是食物中毒的高危季节。多地疾控部门近期发布提示:食物中毒事件进入高发期。究竟是吃得不对,还是某些食物一到夏天就变得格外“有毒”?

一到夏天,很多人会食欲下降,经常吃不下饭,这时往往会选择清凉解暑的凉拌菜来下饭,比如凉拌黄瓜、凉拌皮蛋等,但是,每年夏天,因为凉菜而进医院的人不少。

这是因为,凉拌菜是夏季致病微生物容易滋生的温床,容易诱发细菌性食物中毒。一般情况下,细菌性食物中毒引起的反应是腹痛、腹泻、呕吐等。建

议大家在做凉拌菜时,尽量先焯一下水,还可加醋或蒜泥等有一定杀菌作用的调料。现做的凉拌菜应在两小时内吃完。此外,并非每一种蔬菜都适合直接凉拌生吃,比如含淀粉的土豆、芋头、山药等必须熟吃。豆芽宜炒熟吃,即使凉拌,也一定要先将它们煮熟。鲜木耳和鲜黄花菜含有毒素,不可凉拌食用。

太过节俭会殃及家人

梳理往年各大医院的食物中毒案例可以发现,大多数全家中毒的案例中,往往都因为家中有一位太过节俭的主妇或老人。

一方面,剩菜剩饭在放置过程中容易滋生细菌,加上老年人的肠胃功能本来就弱,容易造成腹泻。另一方面,很多叶菜在反复加热的过程中会产生亚硝酸盐,影响身体健康。

如果实在不舍得倒掉某些剩菜,建议也要做些取舍。一般来说,蔬菜、海鲜、豆制品这三类菜最不应该保留下来。

慎吃新奇食物

夏天是刺身、海鲜等风靡的时候,三文鱼刺身、碳烤生蚝、烤扇贝、醉虾等是夏季最流行的海鲜吃法,但这些吃法都暗藏健康风险。

以碳烤生蚝等为例,它们往往“外熟里生”,而海鲜中容易带有副溶血性弧菌等致病菌,且耐热性较强(80摄氏度以上才能杀灭),其中还可能存在寄生虫卵,但短时间烤制的方法不能保证这些病菌被完全杀死。

夏天吃海鲜,还是蒸煮熟透的做法最安全。此外,海鲜一次不宜吃太多。一般来说,普通人每天水产品的摄入量为40~75克,大概相当于一掌心的鱼肉、七八只大虾、七八个蛤蜊、普通大小的蛏子15个左右。

皮蛋排危险名单首位

根据各种常见食物在

餐桌的出现频次、危险系数等,多位专家把皮蛋放在夏季危险食物名单的第一位。

皮蛋 它很容易被沙门氏菌“击中”,打开后的皮蛋一定要在两小时内吃完,不要长时间暴露在空气中或存放在冰箱里。

豆芽 豆芽生长需要温暖潮湿的环境,这正是沙门氏菌、李斯特菌和大肠杆菌等细菌繁殖的理想条件。豆芽建议不要用来做沙拉或直接放入汉堡,吃的时候最好煸炒熟透。

剩饭 剩饭应及时放入冰箱冷藏,在空气中暴露近4个小时的剩饭应该

扔掉。

散装扎啤 扎啤保质期一般较短,且需要在3—8摄氏度的环境中保存,而市场上出售的散装扎啤,很难做到这些。

麻辣烫 麻辣烫汤底煮90分钟后,亚硝酸盐含量会明显增加,而绿叶蔬菜反复煮,也会产生亚硝酸盐。

隔夜冰西瓜 西瓜在冰箱里的冷藏时间最好不要超过12小时,最长不要超过24小时。对于市面上不知道什么时候切开的西瓜,最好不要购买,更不能存放太久再吃。

(据《每日商报》《成都商报》)



练倒立悠着点儿

全民养生的巨浪中,总会时不时出现一两朵吸引众人的小浪花,“倒立养生法”就是其中一个。近期,网上一些医生、明星表示“倒立有益健康”,购物网站上的“倒立椅”也卖得风生水起。倒立真的养颜又养生?

哈尔滨市第二医院康复科主任医师盛威表示,倒立可以让血液随重力更多地进入大脑毛细血管中,提高大脑携氧量,同时还可以预防面部皮肤下垂,延缓衰老,起到美容的效果。

国家体育总局体育科学研究所国民体质研究中心副研究员武东明介绍,倒立能“提高大脑携氧量”“缓解静脉曲张”“提高记忆力”是有一定道理的。但要注意的是,倒立练习的时间必须有个度,应遵循“时间宜短不宜长”的原则。在倒立练习的时候,无论是倒立老手还是新人,都需要注意做好头部保护,并遵循循序渐进的原则。倒立练习应该选在餐后1小时之后再行进行,且练习倒立之前要做好全身肌肉的拉伸。最后也是最重要的一点,倒立并不适合所有人,患有动脉硬化、严重高血压、心脑血管疾病、糖尿病、高度近视、青光眼及视网膜血管疾病的人群,以及患有耳疾的人群,不宜做倒立练习。此外,如果是没有倒立基础的新人,不太建议一上来就使用“倒立凳”等工具进行练习,更理想的步骤,应该是通过徒手练习逐步加强手臂和肩背部的力量,通过循序渐进最终完全掌握倒立的动作。

(据《巴彦卓尔晚报》)

腺瘤性息肉早切早安心

52岁的张秉发(化名)最近被排便问题所困扰,本以为是痔疮犯了,结果到医院一查,发现是大肠息肉导致的排便性状改变。由于肠息肉直径超过了1厘米,医生建议做切除手术。

近年来,息肉的发病率逐年增高。青海省人民医院消化内科主任医师安玉秀分析,息肉发生的病因可能与遗传因素,慢性炎症的慢性刺激,长期大量食用辛辣、油腻的高脂食物及熬夜等有关。

息肉长得慢藏得深

息肉大多是良性增生,不会引发明显症状,且生长速度较缓慢,也很隐蔽,大多是在体检或在诊治其他病时被发现。

安玉秀说,体检中最

易发现的是声带息肉,它小如芝麻或绿豆大小时就让人声音嘶哑,能被及早查出;鼻腔息肉长到豌豆大小时才会出现鼻塞、鼻衄等症状而被医生看到;胃体上的息肉可以长得很大会而患者毫无感觉;最阴险的是大肠息肉,经常多处分布,平时隐蔽生长,“摇身一变”就可成为结肠癌,只不过肠息肉的表面很脆弱,容易出血,大多数患者是发现自己有便血的症状才去看医生,但病情已较严重了。

临床上可能转变为癌症的,是腺瘤性息肉,通常会会长大到1厘米以上。随着年龄的增长,患这类息肉的风险就越大。息肉增大,癌变的可能性也会升高。不过,从息肉到癌症,恶变过程通常需要5至10年。值得一提的是,90%的结肠癌由结肠息肉恶变而

来,因此结肠镜检查发现时,应该予以内镜下微创切除。

哪些息肉要切除?

安玉秀说,并非所有息肉都必须切除。炎症性息肉主要是针对病因治疗,去除该部位的原发性疾病,如感染、慢性炎症等。待原发病治愈后,息肉可能自行消失。腺瘤性息肉则一定要切除。

切下的息肉必须做病理检查。如果病理报告为腺瘤性息肉,发生恶变的可能性较大,尤其是胃、肠的腺瘤性息肉,切除后要每半年复查一次。如果在切除的息肉中发现了重度不典型增生的腺上皮细胞,甚至找到了早期的癌细胞,应尽早治疗。对较大的息肉或分布较广的息肉,切除后还要

通过微波、激光、电灼等处理息肉根部。

息肉可预防

目前,最有效的预防息肉的手段之一是做筛查。首选内窥镜检查,如肠镜、宫腔镜等,其次可选彩超、CT等。除了定期复查,平时还应注意以下几点。1. 饮食规律,三餐定时。要吃早餐,以防胆囊息肉的生成。2. 禁酒。息肉患者一定要禁酒。酒精会损伤肝功能,可形成胆囊息肉或使原有的息肉增大。3. 低胆固醇饮食。息肉患者平时要控制胆固醇的摄入,特别是晚上不要吃肥肉、动物肝脏及蛋黄。建议吃低脂食物,多吃蔬果和高纤维食物。肉类以禽类和鱼肉为主,少吃烧烤、火锅等。

(据《西海都市报》)

“大便潜血”阳性 警惕早癌

有个体检项目——大便潜血(也叫粪便隐血),因为要留大便,很多人觉得不方便或没必要,就不做了,但其实你可能错过了非常有效的癌症早期筛查手段。山西省中医院检验科医生侯佳宜提醒大家,体检时,一定不要弃做“大便潜血”检查。

“消化道少量出血的疾病,较为常见的有肠炎、

消化道溃疡、肠息肉、痢疾等。这种大便潜血一般呈现间断性阳性。如果是感染引起的肠炎,通过及时止泻,加上抗生素治疗,一般症状会较快好转,潜血相应也会消失。”侯佳宜介绍,有痢疾、直肠息肉、痔疮出血等病的患者,有时上厕所时会发现粪便中出现较多血,甚至鲜血滴落到粪便上,导致潜血试验阳性反应。

值得警惕的是,消化道癌症早期20%的患者可出现潜血试验阳性,晚期病人的潜血阳性率可达到90%以上,并且可呈持续性阳性,因此粪便潜血检查的首选指标。无论是哪种情况,如果几次复查,潜血指标都没缓解,一定要到医院做肠镜和胃镜检查。

侯佳宜提醒,为避免

造成假阳性,女性做大便潜血,要避开月经期。在检查前3天内要禁食动物血制品、肉类、内脏和铁剂。检测前也不能吃大量含过氧化物酶类的食物,如萝卜、西红柿、韭菜、木耳、花菜、黄瓜、苹果、柑橘、香蕉等。另外,要及时送检,长时间放置大便,可使隐血反应的敏感性降低。

(据《山西晚报》)