

“生腌”海鲜能吃吗?



夏日炎炎,在不少人眼里,生鱼片、醉虾、呛蟹等生腌海鲜都是美味。所谓生腌,就是把鱼、虾、蟹等海鲜或河鲜,用酒、姜、蒜等调料腌制,再冷藏或冷冻制作而成。虽然美味,但最近媒体也报道了不少人食用后感染寄生虫的案例。生腌海鲜能吃吗?白酒、芥末等能杀死食材里的寄生虫吗?

记者通过网购、饭店和菜市场采购的方式,购买了醉蟹、醉虾等生食,送往专业实验室进行检测。

最后,实验人员在一份醉虾产品中检测到了寄生虫的囊蚴。囊蚴是吸虫的幼虫,进入人体后会吸附在肠壁上,长大后仍会留在体内甚至入侵脏器。

江苏省寄生虫病防治研究所副研究员戴洋表示,国内最多的就是淡水鱼里面的,叫肝吸虫,还有就是海鱼里面有一种虫叫异尖线虫。

华支睾吸虫又称肝吸虫,是中国淡水鱼中最常见的一种致病寄生虫。如果食用了被肝吸虫感染的生鱼片,虫体可能会寄生在人体胆管、胆囊内,引起胆管炎、胆囊炎、胆结石等。专家特别强调,认为海鱼比淡水鱼更安全也是一种误区。

首都医科大学附属北京天坛医院普外科主任医师郑建伟说,华支睾

吸虫其实就是来自于生食的海鲜和淡水鱼,在东南沿海引起肝硬化、肝癌的风险非常高。华支睾吸虫引起肝硬化、肝癌的风险是正常的5倍以上,一般在4.5~6.1倍之间。

还有一种误区是认为,可以通过白酒、芥末等调料杀死食物里的寄生虫。

郑建伟表示,很多人用酒、醋或者其他的调料腌制以后,认为达到了消毒标准,尤其是有一些从河里或者海里捞上来以后还明显有污染的,然后用号称高浓度酒腌制,但是这种高浓度酒与医用的高浓度酒精差别很大,并且浸泡的条件,比如说浓度、时间、深度都不达标,这样的话其实所谓的生腌食品还是有很大风险的。

我国生熟食品的国家标准不一样,对生鲜食品的检验检测更加严格。如果一定要食用或制作生腌食品,要在正规渠道购买达标的生鲜食材。

郑建伟说,生食的话,如果是没有注意到质量标准,包括收集、采集、运输、存储和最终厨房加工,这个过程中任何一个环境被污染或者滞留时间过长,或者温度不达标,就会有细菌滋生,在腌制过程中也尽可能采取高浓度酒,浸泡时间偏长,然后要全部浸泡进去。(据央视网)

低钠盐有助于降低中风和心脏病风险

澳大利亚等多国研究人员参与的一项国际研究表明,低钠盐有助于食用者降低中风或心脏病风险。研究成果近日发表在《英国医学杂志开放版·心脏》杂志上。

澳大利亚新南威尔士大学乔治全球健康研究所等机构的研究人员分析了欧洲、亚洲、美洲开展的多项低钠盐研究得来的数据,其中19项研究涉及低钠盐对血压的影响,5项研究涉及低钠盐对疾病发病率的影响,参与研究的总人数超过3万人,主要

是高血压患者。低钠盐中,氯化钠的比例从33%~75%不等。

结果表明,长期食用低钠盐的人血压都得到了控制,收缩压总体下降了4.61毫米汞柱,舒张压总体下降了1.61毫米汞柱。低钠盐中,氯化钠的比例每降低10%,食用者收缩压会下降1.53毫米汞柱,舒张压会下降0.95毫米汞柱。低钠盐可将因任何原因导致的早亡风险降低11%,心脏病或中风发病率降低11%,心血管疾病发病率降低13%。(据新华社报道)

身材焦虑不该蔓延到孩子

A4腰、筷子腿、“锁骨放硬币”“反手摸肚脐”……这些年一次次刮起的“炫瘦”风,折射出很多人的身材焦虑。然而更令人“焦虑”的是,身材焦虑问题已经影响到孩子们。如今,一些中小小学生中流行节食减肥,很多女学生为了身材苗条选择不吃晚餐,追求“白瘦幼”审美。

爱美之心人皆有之,无论成人还是孩子,都有追求美的权利。只是,美与瘦并不能画等号。除了那些真正的超重者,正处于身体成长发育关键阶段的青春期孩子为了减肥而节食,有害无益。曾有媒体报道,某初二女生为了瘦身减肥,一天催吐5次,导致食道受损、脱发等病症。因身材焦虑而盲目跟风减肥,不仅会损害身体健康,有的还可能患上抑郁症、厌食症,甚至付出生命的代价。

“以瘦为美”的病态观念影响到孩子的审美观,部分家长难辞其咎。试想,如果家长整天关注的都是节食减肥,为了“瘦成一道闪电”而不吃主食、一天只吃一顿饭,这样的耳濡目染之下,孩子做出让“瘦”凌驾于健康之上的选择并不奇怪。另一方面,如今很多影视剧、短视频里充满了“好身材”“颜值至上”文化,很容易对辨别力不强的青少年产生不良影响。更有甚者,一些商家刻意贩卖“身材焦虑”,赚取不义之财。

别让身材焦虑内卷到孩子,家庭、学校和社会需要共同努力,给青少年以正确引导。帮助青少年树立多元的审美观,让孩子们懂得没有人是完美的,每个人都要学会接纳自己不完美的地方,自尊自信也是一种美,且这样的美会更自然、更持久。

(据《生命时报》)



牙齿也会“过劳死”

在大家的印象里,牙齿不行了那是老年人的事,松动缺失这种事离自己还远。事实上,重度磨损也会导致牙齿“过劳死”,最终导致牙齿丧失功能。

除了因牙齿发育问题导致牙齿快速磨损的情况以外,最常见的病因有两种。第一种是喜欢吃粗糙坚硬的食物。有一些人喜欢比较硬一点的食物,这些食物会加重牙齿表面的磨损,让牙齿超负荷劳动。第二种是夜磨牙。有不少人在晚上睡觉时,牙齿会咬得咔咔响,但是再坚硬的牙齿也经不住成年累月的摩擦,很多人年纪轻轻,牙齿磨损已经很严重了。

对于饮食习惯导致的牙齿过度磨损,要少吃一些过硬的食物。很多人觉得自己并没有吃什么过硬的食物,这是因为对过硬食物的定义不太一样,不要以核桃外壳为标准,真正对牙齿磨损最重的是干饼子、锅盔等食物。

对于有磨牙症的人,一方面可以积极治疗磨牙症,比如放松精神、改善睡眠、治疗胃肠功能紊乱等。另一方面可以制作一副磨牙垫,在睡前佩戴上,通过物理阻隔来减少对牙齿的磨损。而对于已经形成严重磨损的牙齿,可以通过充填治疗或修复治疗来解决。(据《健康时报》)