

一盘爆炒猪肝 吃出急性肝衰竭

爆炒猪肝是很常见的一道菜，很多人不知道的是，这道菜吃不对可能导致急性肝衰竭。

一盘爆炒猪肝 吃出急性肝衰竭

老李在一次聚餐中，点了盘爆炒猪肝，没想到，当晚他就开始拉肚子。一周时间过去了，老李的精神愈发萎靡，腰部持续胀痛，尿液变成了浓茶色。

察觉到异样后，老李在家人的陪同下到当地医院就诊，一查肝功能吓了一跳，竟比正常值升高了几十倍。此外，总胆红素、谷草转氨酶等一系列指标都是正常值的数十倍。他的凝血功能很差，病情进展得非常快。

医生判断老李感染了戊肝病毒。老李的肝脏损伤较为严重，出现了急性肝衰竭，凝血酶原活动度低至31%，通常情况低于40%就属于重症肝炎。经过半个月的治疗，老李的病情才逐渐好转，最终平安出院。

医生介绍，并非猪肝不能吃，关键是要高温煮熟、煮透。100摄氏度加热3分钟—5分钟以上，能有效杀死戊肝病毒。吃猪肝时，只要清洗干净，又有足够时间高温烹调，一样可以杀死病毒。老李的情况，可能是猪肝受到了戊肝病毒的污染，爆炒的烹饪方式没有把猪肝煮熟、煮透，也就没有把病毒杀灭。因此，老李吃下去，相当于病从口入了。

“贪鲜嫩”感染戊肝

戊肝是由戊肝病毒引起的一种常见急性病毒性肝炎，我国是戊肝高流行区，报告发病率呈逐渐上升趋势。

2012年以来，戊肝发病率持续超过甲肝，居急性病毒性肝炎之首。据悉，戊肝感染报告病死率为0.5%—4%。戊肝病毒不仅会攻击肝脏，还会对神经系统、血液系统和肾脏等造成危害。

戊肝是一种自限性感染(自身免疫系统经过一段时间可完全清除病毒)，一般4周—6周内会自愈，但重症患者会发展成暴发性肝炎(急性肝衰竭)导致死亡风险。

感染戊肝后，病情严重的可发展为重症肝炎，最终导致肝昏迷。感染戊型肝炎病毒后，人会出现乏力、食欲减退、发热、恶心和呕吐等症状。感染后有4周—6周的潜伏期。戊肝还有一个明显的特征：黄疸，通俗地讲就是尿液颜色发黄、眼睛发黄、皮肤发黄，这种黄特别明显。

每年的冬春季是发病的高峰期。戊肝是一种人畜共患病，除了戊肝患者、亚临床感染者为传染源外，猪、牛、羊、鹿、鼠、狗、猫等携带戊肝病毒也可成为戊肝的传染源，摄入被污染的水源或带有戊肝病毒的猪肉、猪肝、海产品等，可能会患上戊肝。

在日常生活中，戊型肝炎最常见的感染途径就是饮食。多数患者是因在饮食中“贪鲜嫩”，食用一些未完全煮熟的海鲜、猪肉等食物所致。

除了粪口传播外，戊肝还可以通过血液传播以及共用餐具、生活用具等接触传播。



记住三点 防戊肝病毒感染

- 1.注意饮食卫生，各类食物高温煮熟再食用**
避免戊肝病毒感染，最主要的就是保证饮食卫生，预防病从口入，避免不洁的饮食以及喝生水等。海鲜、肉类等各类食物一定要烹饪至熟透再食用，禁食生或半生的食物。
- 2.分餐、避免和戊肝患者密切接触**
因戊肝主要通过粪口传播，与戊肝患者共餐存在一定感染的可能性，因此，要尽量避免和戊肝患者密切接触，注意分餐制，且碗筷等餐具要消毒。
- 3.积极接种戊肝疫苗**
接种戊肝疫苗是预防戊肝最经济最有效的方式，建议大家尽早接种，尽早获得保护，以避免不可逆的损伤和后果。

据《健康时报》

有的人嫌弃 有的人热捧 香菜为啥会有特殊气味

在蔬菜界，香菜是一个神奇的存在。爱它的人视其为美味，讨厌它的人甚至闻到气味就受不了。评价两极分化的香菜，因高销量登上“国民蔬菜榜”。

2月24日是“世界讨厌香菜日”。今天，专家为您分析人们对香菜的爱与恨，并为它的营养优势“正名”。



香菜跻身“国民蔬菜榜”

有外卖平台统计过，订单备注栏里出现最多的要求是“不要香菜”；在食堂、饭馆、小吃摊等场所，经常会听见有人喊“多加香菜”。那么，爱吃香菜和不爱吃香菜的群体，哪派人更多？

据英国的一篇论文显示，根据地区和种族差异，约有3%—21%的人不爱吃香菜。其中，东亚人占21%，远高于占比17%的欧洲人和占比14%的非

洲人；拉丁和中东地区讨厌香菜的人比例最低，分别为4%和3%。

对此，专家猜想，或许是因为东亚国家更常在料理中添加香菜，人们能频繁吃到它，所以讨厌者比例也高。

按照数据的差异性，可以从看出，相当一部分人更爱香菜。据某平台发布的经济大

数据显示，香菜销量近百万份，力压土豆、西红柿、洋葱和胡萝卜等食材的销售份数，跻身“国民蔬菜”行列。

在日本，香菜更是以层出不穷的形式出现在餐桌和零食中，例如香菜乌冬面、香菜薯片、香菜炒饭等，排行“日本国民热门食材”第一名。

香菜的“特殊气味”

来自哪里

在“是否爱吃香菜”这件事上，不爱吃香菜的人通常承受了太多委屈，不仅会被认为挑食，还有些人甚至被贴上“矫情”的标签。

遗传学研究表明，对香菜味道的不同感受，可能源于嗅觉受体上的基因差异。

香菜的味道主要由甘露糖醇、正癸醇、壬醇和芳樟醇等多种挥发油物质融合而成。美国一项研究发现，全球约15%的人患“香菜恐惧症”。吃了香菜后觉得有肥皂味的人，通常携带一种名为“OR6A2”的特殊基因。这类基因参与人体嗅觉味

觉功能，并且对醛分子特别敏感，这种化学物质具有香菜气味，即所谓肥皂味。

遗传变异在对香菜的味觉感受中占有一定比例。并且，另一种与气味相关的基因、两种与苦味相关的基因，也会影响对香菜的味觉。

3个优势

为香菜“正名”

虽然香菜因特殊气味受到一些人的冷落，但是不可否认的是，它的营养价值比很高，适合大多数人吃。

营养素含量高 香菜中的膳食纤维、胡萝卜素和钾等微量元素含量都不低，其中维生素C含量达到48毫克/100克，钙含量高达101毫克/100克，

接近牛奶。

适合生食 香菜的气味除了对口感产生影响，还有个巨大优势：很少有虫害，一般不需要喷洒农药。因此，它更适合生食、泡茶和做菜用。

帮助消化 香菜性温味甘，能健胃消食、发汗透疹、祛风解毒。对于实在无法接受香菜味

道的人来说，不妨试试以下方法：

烹制时，将香菜焯水或是多炒、多煮一会儿，这样可以去掉挥发油成分，从而使其味道变淡。

应注意的是，长时间的高温烹煮会破坏香菜中一些营养素，损失一部分营养物质。

据《生命时报》

疫情期间

轻症发热病人如何居家隔离

- 1.将病人安置在通风良好的单人房间。
- 2.限制看护人数，尽量安排一位健康状况良好且没有慢性疾病的人进行护理。拒绝一切探访。
- 3.家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和病人至少保持1

- 米距离。
- 4.限制病人活动，病人和家庭
- 成员活动共享区域最小化。确保共享区域(厨房、浴室等)通风良好。
- 5.看护人员与病人共处一室应戴好口罩，口罩紧贴面部，佩戴过程禁止触碰和调整。口罩因分泌

- 物变湿、变脏，必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后，进行双手清洗。
- 6.与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，要进行双手清洁。

宗合