

一顿隔夜菜,男子中毒进医院

医生:海鲜、绿叶菜、卤味等最好不要吃剩菜

近日,广东江门一位30多岁男子被工友发现神志不清,送往医院治疗,患者出现了昏迷、紫绀、贫血……医护人员一直找不出病因,直到护士发现男子血液颜色有蹊跷,经血标本测试结合病史确定为亚硝酸盐中毒。工友回忆,此前,男子吃了隔夜的生蚝及包菜、茼蒿。



1 吃剩饭剩菜,住进医院

因吃剩饭剩菜住进医院的案例时有发生。

河南一名63岁老人因喝了一碗隔夜牛肉汤,出现严重腹泻,从而诱发了脑梗死,被紧急送到医院住进重症监护室抢救。

护室抢救。

武汉一名女子为了省事,长期吃隔夜菜导致重度贫血晕倒。

福州一女子连吃几天年夜饭剩菜后呕吐胃出血。

同样是剩菜,为啥有人吃了没事,有人却住进医院?这其实和食物保存、食材种类等有关。有些食物最好现吃现做,有些食物剩下后也可以通过适当保存继续食用。

2 这些菜不要吃剩的

海鲜类 江苏省扬州市第一人民医院消化内科副主任医师支杰华介绍,各种贝类、鱼类、虾蟹等海鲜类食物都不建议二次加热食用。

它们本身都是高蛋白食物,隔夜之后会出现蛋白质降解,其中蛋白酶解酶很容易对肝脏造成严重损伤,严重的可能导致肝肾衰竭。隔夜海鲜容易滋生大量细菌,食用之后容易对胃肠道产生严重刺激,出现腹痛、腹泻、呕吐等问题。因此,海鲜不建议隔夜二次加热食用,最好还是一次吃完。

绿叶菜、凉拌菜 绿叶菜肯定现吃,烹调后放久了品相不好,再次

加热,抗氧化成分和维生素C、叶酸等营养物质流失多。此外,凉拌菜不适合加热吃,储存不当,很容易细菌滋生增多。

蔬菜中存在亚硝酸盐,而凉拌过后盐分渗入再加上隔夜,就会产生更多的亚硝酸盐,最好还是现做现吃。

银耳、蘑菇 云南省第一人民医院疾病预防控制科医师颜立禧提醒,隔夜银耳、蘑菇建议尽量不吃,泡发、储存不当,会产生黄杆菌毒素,进食后会出现腹痛、腹泻等症状。

卤味 卤味千万不要隔夜,即使放在冰箱里也容易滋生霉菌,如果没

有正确储存,就有可能引发食物中毒。

溏心蛋、半熟蛋 溏心蛋、半熟蛋因没有完全杀菌,可能含有沙门氏菌等多种致病细菌,久放就更容易滋生细菌,食用后会危害肠道。

豆浆 新鲜豆浆做出来之后,本身是十分不容易保存的。一般情况下3小时—4小时就容易出现大量的细菌。就算是一些密封包装的豆浆,通常保质期也不会超过3天,自己在家保存肯定是达不到这样的效果。

因此,豆浆最好煮完之后及时饮用,避免隔夜饮用,最好在3个小时左右就饮用完毕。

3 剩菜怎样保存更科学

中国农业大学食品学院教授范志红介绍了处理剩菜的小方法:

提前分装冷藏 如果炒菜一次确实吃不完,就提前拨出来分装几份,及时冷藏,不要用筷子扒拉后再把剩菜存起来。

剩菜分类装保鲜盒 如果剩菜数量和种类较多,就提前准备一些容积较小的方形、长方形保鲜盒,把剩菜分类装进小保鲜盒,然后整齐地排列在冰箱中,这样可以高效利用冰箱的空间。

按照一次能吃完的数量分装 每次取一盒剩菜加热,其余仍然放在

冰箱里冷藏,避免反复加热。

剩米饭分成两份放入冷藏室 第二餐先取出一份,加入黑芝麻、红枣、燕麦、莲子等配料一起煮成粥;也可加嫩豌豆、香菇丁、蔬菜碎、肉末、鸡蛋等配料一起做成炒饭。这样能充分利用剩饭,还能得到更丰富的营养。

剩面食分成一次能够吃完的量装入保鲜袋 其中一份放在冷藏室中第二天食用,其他则放入冷冻室中冻藏。需要食用时从冷冻室拿出来,直接上蒸笼蒸热,口感新鲜如初。

剩鸡汤、肉汤重新煮沸存放 最

简单的方法是把锅里的汤重新煮沸杀菌,然后盖严盖子小火继续煮几分钟,关掉火,不能开盖,这样就可以把汤安全放到第二天早上而不会变质。

如果剩汤的量比较小,就在煮沸之后及时装入盒中,松松地盖上盖子,待凉到和室内的温度差不多时盖严,放冷藏室保存。次日再把汤煮沸一次,就可以放心享用了。

当然,做饭还是要“量力而煮”,少剩为妙。

据健康时报



过敏性鼻炎 有可能发展成哮喘

鼻子不通气,频繁打喷嚏,一直流鼻涕……过敏性鼻炎总是时不时给人带来痛苦。其实,除了鼻炎本身带来的不舒服之外,它还可能发展成哮喘。

中华医学会变态反应学分会调研估算,我国成人过敏性鼻炎患者已高达1.5亿,这部分人还有继续发展为哮喘的可能。该研究指出,46.7%的过敏性鼻炎在9年内会发展为哮喘。

过敏性鼻炎是接触过敏原引发的一种鼻腔炎症,哮喘则以支气管出现慢性炎症反应为主要特征,均属于气道变应性疾病。鼻腔、鼻窦等上呼吸道与支气管等下呼吸道同属一条气道,两者发病密切相关。

当鼻腔因接触过敏原出现鼻黏膜肿胀、分泌物堵塞时,患者会从鼻呼吸被迫转为口呼吸,空气中的过敏原、细菌便可直接进入和刺激下呼吸道,增加哮喘的发病几率。

过敏性鼻炎患者大多有鼻后滴漏现象,当鼻腔分泌物进入下呼吸道,其内的过敏原、机体分泌的炎性物质也会直接刺激下呼吸道。

——生命时报

“饿肚子睡觉” 危害身体健康

加班加点工作、沉浸式玩手机看视频,对于很多人而言,熬夜已经成为生活的常态,随之而来的就是——夜深了,肚子也饿了。你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过:“要不要整点夜宵?”

有人觉得“饿肚子睡觉”会更健康。实际上,如果真的完全不吃晚饭,“饿肚子睡觉”就会对你的身体产生危害。

我们人体每天需要的能量、营养都是差不多的,不吃某一顿饭,其他时候也不多吃,肯定就不够。

如果直接简单粗暴不吃晚饭,其他生活习惯照常不变,长此下去就会出现营养不良问题,比如你可能精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些可都是营养不良的表现。

而一些有特殊疾患的人,不吃晚饭对他们的影响就更大了,比如消化道有溃疡的病人,可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里也不吃东西,就无法获得持续顺利工作的能量来源。

——科普中国

雾霾天气,如何选择防护口罩

佩戴医用口罩可以防霾吗

医用口罩有医用外科口罩和医用防护口罩之分,能对PM2.5颗粒物起到有效防护作用的是后者,即医用防护口罩。

医用外科手术口罩用于戴在手术室医务人员口鼻部位,以防止皮肤、呼吸道微生物传播到开放的手术创面,并阻止手术病人的体液飞溅到医务人员身上,起到双向生物防护的作用。

国内外对这类口罩制定标准中的过滤材料要求较低,且对口罩与佩戴者面部

之间的密合性没有要求。因此,外科口罩不用于预防经空气传播的疾病,对佩戴者不提供呼吸防护,这是它和医用防护口罩的主要区别。

围巾能当口罩用吗

雾霾天,多数市民外出都会佩戴口罩进行防护,不过有些市民图方便,用围巾代替口罩。实际上,围巾和普通棉布口罩一样,对PM2.5这样的有害颗粒物没什么过滤效果,因此,围巾不能代替防护口罩。

口罩上标注PM2.5,能防雾霾吗

我们可以看到很多口罩上都标注了PM2.5字样,有些直接以其命名。如果只是商家的自我宣称,没有任何权威机构下这个定义,产品也不符合任何权威的颗粒物防护呼吸器的标准,就不能确认这些口罩真的能防PM2.5。

要防PM2.5,实际上就是防粒径2.5微米或更小的颗粒物。从专业角度上讲,任何一款由有资质的官方认证机构,依据权威性标准认证的防颗粒物口罩,都可以

用于防护PM2.5。

如果想要保护自己的健康,就应该选择这些真正有效的口罩,而不是看产品生产厂家有没有标PM2.5。

综上所述,遇到雾霾天气,应当合理选择口罩。建议选择符合国家标准(GB/T32610-2016)的口罩,或标有KN95/N95、FFP2及其以上标准的口罩。

儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等重点人群,应当佩戴配有呼吸阀的防护口罩,佩戴口罩前应当向专业医师咨询确认。

刘艳雯