

四季豆有食品安全风险?

专家建议这样吃更安全

新鲜四季豆味道鲜美、营养价值高,深受消费者喜爱。然而专家提醒,四季豆等豆类含有皂素和红细胞凝集素,如果烹饪不当,极易引发中毒。另外,除了四季豆,还有一些春季“第一口鲜”食用时需要小心。

小小四季豆可能引发大问题

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义解释,皂素主要存在于豆荚外皮中,对人体消化道黏膜有较强的刺激性,可引起胃肠道局部充血、肿胀甚至出血性炎症;红细胞凝集素则主要存在于豆粒中,能破坏红细胞并引发凝血,导致人体出现强烈的呕吐反应。

西南医科大学附属医院急诊医学部副主任医师曹洪英提示,四季豆中毒症状一般发生在进食烹饪不当的四季豆后1.5小时至4小时。主要为胃肠道症状,表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,也可能伴随头痛、头晕、胸闷、心慌、冷

美味不能停 这样吃更安全

风险这么大,四季豆还能吃吗?国家食品安全风险评估中心副主任刘兆平介绍:“预防四季豆中毒的最好方法就是充分烹调,确保烧熟煮透。”皂素和红细胞凝集素都可被高温破坏,充分煮熟后可以放心食用。

浙江大学和杭州市场监管部门于2019年进行的一次对照实验显示,用开水分别煮5分钟、10分钟的样品四季豆中仍有红细胞凝集素,而煮了20分钟

除了四季豆 春季这些食品风险也需警惕

春季到来,各类新鲜食材陆续上市。除了四季豆,还有哪些食材需小心处理、烹饪?专家提示,野生蘑菇、野菜和春笋等也容易导致食物中毒,需要特别注意。

我国有毒野生蘑菇有数百种,仅凭颜色、生长环境等经验难以准确判断毒性。专家建议,最好规避风险的方法就是不采摘、不购买、不食用不认识和不熟悉的野生蘑菇。

“我们在日常接诊过程中经常遇到自行在野外采摘野生蘑菇食用中毒的患者,甚至还有在家庭聚会上食用导致



汗、脱水、胃灼烧感、四肢麻木等症状。重度中毒还可能进一步出现嗜睡、抽搐、意识障碍、呼吸困难、无尿,甚至溶血性贫血、黄疸、血红蛋白尿等症状,威胁生命健康。

和30分钟的样品四季豆中没有检出。

“并不是说四季豆让人中毒,而是没煮熟的四季豆会引起中毒。”成都川菜博物馆副馆长张辉强解释,如果食材用量大,加工时间紧,容易因追求色泽和口感而忽视充分烹调,另一方面如果大锅制作菜肴,容易出现受热不均从而导致四季豆夹生。

因此,张辉强建议,烹调前最好把四季豆两头的尖及荚丝去掉,在水中泡

“不管是在外聚餐还是在家吃饭,如果多人出现这些症状,就要怀疑是否是食物中毒。”曹洪英建议,“如果有类似症状发生,务必及时前往医院急诊科进行诊断治疗。”

15分钟。在烹调过程中,首先注意菜量不能超过锅的一半;用油煸炒后,加适量水,盖上锅盖,保持100℃小火焖10余分钟;最后用铲子翻动,使其均匀受热。

受访专家还提醒,放置过久的四季豆会霉烂生虫或产生较多的亚硝酸盐,进食后可能造成霉菌或者亚硝酸盐中毒,因此在选购时要挑选新鲜的嫩四季豆,最好不买、不吃老四季豆。

果烹饪不当或一次性食用过多也可能引起中毒。

近日,一些地方也出现因过量食用春笋,出现晕厥、呕血等症状的患者。医生提示,春笋纤维素含量高,且含有草酸,大量进食对胃肠道刺激明显,有消化道基础疾病的患者大量食用春笋容易引起胃溃疡甚至消化道出血,卧床老年人和过敏体质人群也不宜多食用。在食用春笋时,最好提前进行焯水处理,一个人一顿的进食量不要超过200克,尽量不要跟富含钙的食物如菠菜、海鲜等搭配。 据新华社

春暖花开宜运动 老年人要量力而行

新华社北京2月26日电(记者李恒)随着春季气温逐渐回暖,正是老年人进行户外活动的好时节。专家提示,适当的户外运动对老年人身心健康大有裨益,但需注意运动方式和强度。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全指出,散步是老年人最适合的运动之一。老年人可以选择在公园或河边空气清新的地方散步,每次半小时到一小时,速度和强度可根据个人身体状况自行调整。对于身体状况良好、有一定运动基础的老年人,可以尝试广场舞等中等强度的运动,这不仅能增强心肺功能,促进血液循环,还能缓解日常紧张和焦虑情绪。

老年人在进行户外运动时,也需要注意一些事项。北京医院骨科副主任王强提醒,运动前要做好热身活动,特别是关节部位,避免肌肉拉伤。同时,要注意保暖,根据天气变化适当增添衣物,避免着凉。运动强度不宜过大,如果出现头晕、心慌等症状,应立即停止运动。此外,运动前后要适当补充水分,但不要在运动过程中和运动刚刚结束后大量饮水,以免增加心脏负担。



土拨鼠也能传播鼠疫 国家疾控局提示勿捕捉或饲养

国家疾控局2月25日发布健康科普,强调鼠疫不仅通过老鼠传播,自然界的鼠类、旱獭等很多啮齿类动物都有可能传播鼠疫。围观、逗乐、捕捉或饲养土拨鼠都属于高危行为。

土拨鼠学名旱獭,是一种大型啮齿类动物。网络上时有游客在游玩时,晒出投喂“网红土拨鼠”的照片,却对这种行为潜藏的危险不自知。

这种看似可爱的野生动物,实际却是鼠疫耶尔森菌的自然宿主。土拨鼠是我国甲类传染病——鼠疫的主要传染源之一。人一旦感染鼠疫,患者会突然出现高热、淋巴结肿大的症状,死亡可能性极高。所以,土拨鼠再“萌”,也不要与其亲密接触。

鼠疫主要通过病媒生物传播、接触传播和飞沫传播。在自然疫源地,寄生在土拨鼠身上的跳蚤感染鼠疫菌后再叮咬人,即可造成人的感染。接触传播是指人接触染疫的土拨鼠,或接触鼠疫患者的排泄物、分泌物时,病菌通过皮肤表面伤口或黏膜进入体内而造成感染。此外,肺鼠疫患者的飞沫被他人吸入后也可造成感染。

如何预防鼠疫?疾控专家提示,一是要避免接触,远离土拨鼠及其洞穴;二是做好个人防护,防止跳蚤叮咬;三是维护环境卫生,防止啮齿动物和跳蚤孳生;四是做好健康监测,如果接触了土拨鼠并出现可疑症状,应立即就医并告知医生接触史。 据新华社

抓住春天长高“黄金季” 助力孩子健康成长

新华社天津2月25日电(记者张建新 栗雅婷)春季,气温回升,万物复苏。专家表示,春季是孩子生长发育的黄金时期,春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子身高,抓住春天长高“黄金季”,助力孩子健康成长。

天津中医药大学第一附属医院儿科教授李新民介绍,孩子身高的长成有70%左右和父母的遗传有关,父母如果身高不高,要注意监测孩子的身高走势。同时,孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

李新民表示,长期厌食、偏食会导

致营养物质摄入不足或不均衡,入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍,会影响体内生长激素的分泌,这些都会减缓身高的增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。此外,生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减低、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟等,都会导致孩子身材矮小。

李新民建议,家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重,记录孩子的成长曲线,如发现孩子存在生长偏离,应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价,关注孩子第二性征发育情况,以防孩子因性早熟影响

最终身高。

专家表示,家长应确保孩子营养均衡,食物多样,每天保证优质蛋白质的供给,不建议孩子吃各种营养补品,尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品,因为这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟,影响最终身高。

此外,专家表示,运动可以使血清生长激素水平升高,能够促进孩子骨骼生长,正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开,孩子还应多晒太阳,促进身体合成维生素D,促进钙的吸收,让骨骼发育更好。