

可生食鸡蛋走俏 能放心生吃吗?

“无菌”是商业概念
与普通鸡蛋营养价值无异

近期,主打“无菌天然”的可生食鸡蛋受到不少消费者青睐,市场热度攀升。然而,这种鸡蛋是否真的能放心生吃?日常储存鸡蛋又有哪些讲究?

A 并非绝对无菌,生吃需谨慎

可生食鸡蛋,顾名思义是宣称可直接生食的鸡蛋。其生产过程通过低温消毒、紫外线杀菌等特殊工艺控制致病菌风险,理论上可不经烹饪直接食用,对鸡蛋品质和卫生安全要求更高,因此颇受年轻消费者欢迎。商务部统计数据显

示,2024年中国可生食鸡蛋市场规模近1200亿元,在整个鸡蛋行业中占比约35%。在各大超市,1斤可生食鸡蛋售价约14元,比普通鸡蛋高出10元左右。虽说可生食鸡蛋是把鸡蛋里的细菌含量限制在严格的标准之内,比如不得检出沙门氏菌。但要说完全“无菌”“天然”,其实更多的还是属于一种商业化的概念,吸引消费者来买单,尤其是这种鸡蛋的保存对环境的要求比较高。天津农学院动物科学与动物医学学院讲师任超琪解释,这种鸡蛋可能仅做到不含沙门氏菌、李斯特菌,但仍可能存在大肠杆菌、空肠弯曲菌等致病菌,消费者需根据自身体质慎重选择生吃方式。即便生产时达到无菌标准,运输和储存过程也可能造成二次污染。

B 熟吃营养吸收率更高

有市民认为,可生食鸡蛋因未经高温加热,营养成分不会流失;也有市民表示,自己吃减肥餐时常用到这种鸡蛋,直接拌入饭菜很方便。从营养吸收来看,市胸科医院营养科主管营养师辛奕表示,煮熟的鸡蛋蛋白质吸收率可达90%以上,而生吃鸡蛋的蛋白质吸收率最多仅50%左右。且可生食鸡蛋与普通鸡蛋在营养价值上并无差异。

对此,律师卫亚妮提示,若因食用可生食鸡蛋导致健康受损,消费者需保留相关证据,包括封存鸡蛋、购买凭证、支付记录、商品详情页、就医记录,以及商家宣称可生食的广告、宣传页中的检测报告截图、第三方检测报告等。发生纠纷后,可先与商家沟通,要求退款退货,并依据《消费者权益保护法》第五十五条,按购买价的三倍主张赔偿(不足500元按500元算);若商家拒绝,可携带证据向法院提起民事诉讼。

C 买鸡蛋要注意这些细节

日常生活中,不少人有清洗鸡蛋后再储存的习惯。但专家指出,这种做法反而可能引发卫生问题。任超琪解释,蛋壳并非密不透风,上面有许多蛋孔。用水清洗鸡蛋时,蛋壳表面附着的病菌、排泄物等脏东西可能会顺着蛋孔进入鸡蛋内部,导致鸡蛋更难储存。如果鸡蛋看起来特别脏,可选择用干纸巾简单擦拭。

在鸡蛋选购方面,专家提示,判断新鲜度是关键。可轻摇鸡蛋,若听到水声,说明蛋黄可能已松散变质,不宜购买。同时,要观察蛋壳状态:避免选择一头特别尖的细长条鸡蛋,这类鸡蛋多因母鸡受应激或年龄过大、产道弹性不足所致,其蛋白质、脂肪等营养物质含量可能紊乱,影响吸收;尽量不选蛋壳有血斑、水印斑或比较粗糙的鸡蛋。

此外,打开蛋壳时,若发现蛋清较稀、蛋黄稀薄且各自散开如水分状,说明鸡蛋已不新鲜,应果断丢弃;若鸡蛋有长毛或霉斑,即使加热也无法完全消除病菌残体,可能危害人体健康,绝对不能食用。

据《今晚报》

常规体检 报告正常≠万事大吉

不久前,北京一名女律师年年体检却确诊癌症晚期的话题登上热搜,其一度陷入与体检机构的纠纷。网友在评论区留言,道出相似的困惑:体检报告会“说谎”吗?为何年年体检,却仍有肿瘤“找上门”?每年年末都将迎来团体体检旺季,带着疑问,本报记者采访了复旦大学附属肿瘤医院肿瘤预防部主任郑莹教授。

A 重视随访建议 及时检查排除

体检结果正常,生活是否就能百无禁忌、高枕无忧了?郑莹告诉记者,常规体检多采用标准化套餐,难以覆盖个体化肿瘤风险(如年龄、家族史、特定暴露史)。若长期仅依赖基础项目,可能遗漏早期癌变信号。也就是说,体检正常仅代表当前检查范围内未发现异常,不代表体内不存在隐匿病变或未来风险,要实现肿瘤防治就需要完善体检项目和筛查内容。

体检报告中的“随访”建议,往

往被大众忽视。殊不知,这正是肿瘤预警的关键节点。郑莹介绍,恶性肿瘤生长速度差异显著,倍增时间短的仅20~30天(未分化或分化程度差),长的平均约200天(仍在1年内)。若发现异常增生或指标(如可疑结节或病灶、肿瘤标志物异常)却未及时复查,待症状出现时多已进展至中晚期。

谈到体检,郑莹提醒大家别陷入“虚假的安全感”。体检的作用一是初筛、二是提示。目前流行的“防

癌体检”,这种说法并不准确,因为仅通过体检无法起到预防癌症的作用。大众要认识到体检的局限性,合理、科学看待体检,系统性解决健康隐患。比如,一些罕见癌种仍有技术边界,对于尚无有效筛查手段的肿瘤,则更易漏诊。又如假阴性陷阱,筛查检查本身局限、不规范操作或设备误差可导致“实际有病却未检出”,另外,初筛检查容易出现假阳性,需通过及时进一步检查排除,以避免不必要的心理负担。

B 根据个体风险 实现癌症早筛

在肿瘤医院的临床科室,几乎每天都能听到医生的一声叹息:“你应该早点来。”为何恶性肿瘤确诊往往在中晚期?肿瘤患者的初诊到底有多晚?一组数据显示,我国主要的五大癌症,包括肺癌、胃癌、食管癌、结直肠癌及女性乳腺癌,52.8%的患者一确诊就已经处于晚期,早期比例仅15.9%。

“对个体而言,错过一个早癌,要付出的代价是相当大的。”郑莹告诉记者,通过主动筛查,可以发

现早期癌症的蛛丝马迹,及时采取干预措施,提高治疗效果,以此获得治愈癌症的机会,降低患者死于癌症的风险。癌症筛查是指在没有症状的人群中,通过简单、安全、经济有效的检查方法,以发现早期癌症或癌前病变的过程。体检就是主动筛查的途径之一,我们需要做有效体检。

检后处置也是体检筛查的一部分。体检出问题后,患者应该及时获得规范的诊断和治疗,定期评估

癌症风险,以便获得早发现、早诊断、早治疗的机会。

但是对大众而言,很难分辨自己身上罹患哪个肿瘤的风险更高。为此,郑莹团队在多年前特别开发出一款“常见恶性肿瘤风险评估工具”,这个免费预防服务就藏在肿瘤医院公众号菜单栏的“互动+”里。今年,郑莹团队为进一步帮助更多体检后人群完善疾病跟踪、异常随访,还特别在肿瘤医院互联网医院新开设了“体检报告解读门诊”。

C 关注发病风险 力求长期健康

生活中,常见两拨人,面对体检的态度截然不同。一拨是频繁体检,甚至出现过度恐慌。另一拨则截然相反,从不体检,自认“坏事不会发生在我身上”。郑莹指出,这两拨都不是科学应对的正确态度。接受不可改变的事(如基因),积极改变可控因素(如生活方式),才是理性开展肿瘤预防筛查的前提。

我国每年新发癌症病例超400万,但50%的癌症可以通过科学的手段预防和避免,另50%的癌症中一半可以通过筛查早诊获得治愈机会。郑莹指出,想要降低癌症发生的风险,不如抓住重点,也就是关注常见癌症的发病风险。预防常见肿瘤(如肺癌、胃癌、肝癌、肠癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌等),基本就能减少至少60%的患癌风险。

每一个可控因素,都可能改变一个人的健康寿命结局。超重、肥胖对健康产生的蝴蝶效应,已经有了大量的医学数据。郑莹提醒,恶性肿瘤的发展需要经历风险期、无症状期、发展期到发作期等多个阶段,患者如能在风险期开始干预,通过定期监测等手段,便有了干预的机会。

据《新民晚报》

趣味一幕

年度最大下弦月 16日斜穿“七姐妹星团”

新华社天津8月14日电(记者周润健)16日午夜之前、月出之后,年度最大下弦月将斜着穿过昴星团——在我国又被称为“七姐妹星团”,并遮蔽昴星团中的若干恒星。天文科普专家表示,这趣味一幕越往东越有利于观测。

昴星团位于金牛座,是离我们最近也是最亮的疏散星团之一。在北半球晴朗的夜空用肉眼就可以观测,通常会看到六七颗亮星。因古代经常跟“七仙女”的神话传说联系到一起,所以又常被称为“七姐妹星团”。

月掩昴星团,即月亮从昴星团前掠过。月亮有可能以不同的路径遮掩昴星团,昴星团被挡掉的面积也可能有所不同。由于昴星团的视

直径比月亮大不少,因此不存在月亮完全遮掩昴星团的情况。

“如果使用望远镜观察,会看到月面相继‘吞食’昴星团中的多颗亮星,非常有趣。”中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏说。

月掩昴星团并不罕见,今年就有多次,我国能看到其中的四次,分别是3月5日、8月16日、11月6日和12月31日。“前两次的月相都为弦月,月球亮度低,昴星团受到月光的干扰小。后两次的月相都接近满月,几乎无法观测。”修立鹏说。

本月16日是农历廿三,月相为下弦月,这也是本年度12次下弦月中,个头最大的一个。

“本次月掩昴星团,发生在16日

午夜之前、月出之后。在我国境内观测的话,下弦月升起时,月亮已经在昴星团‘里边’了,此时地平高度比较低,不容易观测。随着二者的位置升高,月亮也逐渐离开昴星团。越往东的地区,月亮升起越早,越有利于观测,而西部地区,月亮升起后,月掩昴星团已经结束,无缘观测。不过,错过月掩昴星团也不用感到遗憾,月伴昴星团依然值得欣赏。”修立鹏说。

如何观赏这趣味一幕?修立鹏说,如果天气晴好,东部地区感兴趣的公众可以选择一个视野开阔、无光污染的场地,借助双筒望远镜进行观测,如楼顶、山顶等;喜欢摄影的朋友可使用“单反+长焦镜头”试着将它们同框拍下来。