一盘凉拌木耳 撂倒一家四口

医生提醒:食用可疑食物后出现恶心呕吐等症状,需立即停食、催吐并送医

刘徽
记者

夏日炎炎,凉拌菜成为餐桌上的常客,清脆爽口的凉拌木耳更是不少家庭的首选。但你知道吗?健康食材若处理不当,可能变成威胁全家健康的“隐形杀手”。近日,泉州就有一家四口因食用发泡不当的凉拌木耳上吐下泻,万幸就医及时未酿悲剧。

木耳泡发一天一夜 全家吃后上吐下泻

近日,泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)儿科门诊迎来一对小姐弟:10岁的姐姐和3岁的弟弟,两个小家伙同时出现剧烈呕吐、腹痛、腹泻症状。

“医生,他们是不是感染了轮状病毒?”孩子妈妈吴女士有一定医学常识,知道夏季病毒性肠炎高发,急忙向医生询问。

接诊的许玉莲主治医师进一步了解后,发现情况不简单:不仅两个孩子,孩子的父亲和奶奶当天也出现了类似症状。医生敏锐判断,问题可能出在饮食上——一盘凉拌木耳成了重点怀疑对象!

原来,前一天中午,孩子奶奶炒淮山木耳时泡发了过量木耳,剩余部分一直泡在水里。第二天中午,奶奶怕浪费,将泡了

一天一夜的木耳做成凉拌菜。当天中午,妈妈因值班未归,爸爸、奶奶和小弟弟四人食用了这盘木耳。饭后不久,孩子们便剧烈呕吐,将食物吐光,还伴有腹痛、腹泻;傍晚时分,爸爸和奶奶也出现严重腹痛、腹泻,连晚饭都无法进食。妈妈回家后立即送孩子就医,爸爸和奶奶则前往附近综合医院诊治。

许医生检查后分析:“木耳本身无毒,大概率是泡发过久被细菌污染产生毒素,导致中毒。”后续的检查结果证实,姐弟俩患上细菌性肠炎,高度怀疑就是这盘凉拌木耳引发的。

经过补液、消炎等对症治疗,姐弟俩两天后恢复正常,爸爸和奶奶也在治疗后逐渐康复。

变质食品或含米酵菌酸 高温蒸煮难破坏其毒性

为何木耳会引发中毒?许玉莲主治医师解释,木耳本身营养丰富且无毒,问题源于一种名为“椰毒假单胞菌”的细菌。这种细菌在自然界常见,尤其喜好温暖潮湿环境。若木耳泡发前或泡发过程中被其污染,且常温下泡发时间过长,细菌便会产生米酵菌酸毒素。

据介绍,米酵菌酸毒性极强,无色无味且耐热性强,正常的家庭烹饪难以消除其毒性,进食后会引发中毒,主要影响肝脏、脑、肾等重要器官。食用被米酵菌酸污染的食物,一般在2~24小时内就可能出现中毒症状,主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、腹泻、头晕等,严重

时会出现血尿、少尿、肝肿大、抽搐,甚至死亡。目前尚无特效解毒剂,其病死率超过40%。

“除玉米面等谷类发酵制品外,日常食用的肠粉、河粉、粿条、年糕、酸汤子等湿米粉及发酵食品,久泡的木耳、银耳等,在高温潮湿天气下都有可能被椰毒假单胞菌污染,并产生米

酵菌酸。”许医生指出,这些食物本身可能没问题,但在高温潮湿环境下,如果制作、储存或泡发过程中被椰毒假单胞菌污染,并给了它生长繁殖的时间,就会产生毒素。“若食用可疑食物后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、乏力等症状,务必立即停食,尽快催吐并就医!”

小贴士

如何预防“米酵菌酸”中毒?

选购要留心:购买湿米粉、凉皮等,需选外观新鲜、无异味的产品,看清生产日期和保质期。买回家后应立即冷藏,在保质期内或当天吃完。木耳、银耳优先选正规渠道的干货,避免购买和食用

鲜银耳(风险更高)。泡发是关键:用干净容器泡发木耳、银耳,开水或温水泡发不超过30分钟,冷水泡发不超过2小时,冷藏泡发不超过4小时;泡发后立即烹调食用。泡发超过24小

时的隔夜木耳、银耳,无论是否冷藏、外观是否正常,都必须丢弃。

制作与储存:家庭谨慎自制发酵米面食品。若制作,需注意环境和容器清洁,控制温、湿度。湿米粉、凉皮等食品,购

买后及时冷藏并尽快吃完,避免隔夜;凉拌菜最好现拌现吃。

感官判断:食物若出现发黏、发软、不成形、失去弹性、有酸臭等异味,或泡发水浑浊,需立即丢弃不吃。

网红“晚安牛奶”真能助眠?

医生:喝8000瓶才管用

钱江晚报

“10倍+原生褪黑素”的宣传语,让晚安牛奶悄然走红,很多失眠的人会买来尝试,但评价两极分化,有人称“比褪黑素还有效”,有人却吐槽“喝完两眼炯炯有神”。这款网红产品对失眠人群是否有用?

线上销量不错,评价两极分化

近日,记者走访了杭州几家大型连锁超市,在传统商超难觅晚安奶踪影,在新兴连锁超市倒是看到了晚安牛奶的标签,只是上面标注着“暂时缺货”。根据价签,这款牛奶一瓶为250ml,一组4瓶售价为29.9元,价格高于普通牛奶。

在电商平台上,晚安牛奶类产品的销量还不错。据一款晚安奶的商家介绍:全脂灭菌乳,生牛乳,褪黑素含量为12500pg/盒,上面特别注明了此产品为普通食品,不适用于疾病预防、治疗目的,不能替代保健食品或药品。

不过,大家的评价不

一,一种是“对我有用”,“我入睡困难,平时一两点睡觉的,一天11点多喝了半瓶就在沙发上睡着了,比吃褪黑素还有用”。一种则是“没用别买”,并调侃道“我喝完跟黑猫警长一样,两只眼睛炯炯有神”。还有一种中立派,“喝的第一天有用,后来没用了”。

每盒奶褪黑素达不到治疗剂量

晚安牛奶最大的卖点莫过于其“高褪黑素含量”。浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主管营养师陈倩怡说,我国明确规定褪黑素属于保健食品,普通食品不能额外添加,市面上的晚安奶宣传是通过饲养方式提高原生褪黑素含量。虽然含量高一些,但是每盒只有1万多pg,pg

是皮克(picogram)的缩写,是非常小的质量单位,等于万亿分之一克。褪黑素的有效剂量在0.1毫克~0.3毫克之间,喝这种晚安牛奶需要喝约8000瓶才能达到治疗剂量。因此,从剂量上来看,它无法达到治疗效果。

浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任医师魏宁也表示:

“即便褪黑素有效,从剂量的角度来说,它也是远远不够的。”他解释,褪黑素是人体自然分泌的调节昼夜节律的激素,外源性补充仅适用于特定人群,比如在产生褪黑素有困难的人群或调节昼夜节律、调节时差这些人群中比较适用,但是不推荐长期作为一个助眠的药物来使用。

建立科学的睡眠习惯是关键

抛开褪黑素的光环,普通牛奶本身确实含有助眠成分。陈倩怡介绍,一些对睡眠有益的营养成分,例如色氨酸,它是合成血清素或者自身合成褪黑素的原料之一,在牛奶中比较丰富;再比如钙,它有助于色氨酸制造褪黑素,且具有抚慰情绪的镇静作用。牛奶中也含有B族维生素。

陈倩怡认为,对于很多

人而言,入睡困难与行为习惯的改变相关,“大家频繁使用电子产品,这类设备可能会提高神经兴奋性。喝一杯温热牛奶,能帮助安抚神经,缓慢进入睡眠状态,从行为上来讲也有所帮助。”

陈倩怡建议,失眠人群如果想改善睡眠,除了可以适当食用牛奶等食物,更要注意整体饮食结构的调整。例如晚餐吃得特别饱,且摄

入过多油腻、高热量食物,就可能对睡眠产生不良影响。

有助于促进睡眠的营养素中,色氨酸在肉肉、蛋奶、豆制品和坚果中都非常丰富。B族维生素则多见于瘦肉类、全谷物和绿叶菜中。此外,钙在奶制品、深绿色蔬菜中含量较高,豆制品和坚果中也富含钙质。这些对维持神经系统健康有帮助,为睡眠提供稳定基础。

国网长泰区公司:“电融先锋”聚合力,党建联创赋能地方发展

近日,国网长泰区供电公司党委、漳州市长泰区融媒体中心党支部、国网长泰区供电公司党委党建部党支部正式启动“电融先锋,红色聚力”党建联创项目,通过党建引领,充分发挥地方融媒体中心宣传优势和供电公司专业优势,提升服务地方经济社会发展的能力。

会上,双方共同签订了联创协议书,并以新闻业务

协作为抓手,围绕打造全媒体供电宣传矩阵和创建“电与媒”特色品牌两大核心任务展开研讨。双方表示,将以此联创为契机,持续优化供电服务与新闻传播协同发展,确保联创工作有序推进。

此次联创活动以“党建引领、资源共享、业务协同、服务民生”为总体思路,为长泰区政企合作、资源整合

探索了新路径,旨在通过双方优势互补,实现“1+1>2”的协同效应。下一步,联创双方将按照既定计划推动项目实施,定期总结阶段性成果,确保联创目标落地见效,努力形成可复制、可推广的联创项目精品,共同提升党建价值创造能力和新闻宣传水平,为长泰区高质量发展贡献“电”与“媒”的合力。(潘颖)

分类信息

广告热线: 0595-22567990
13599101718

遗失声明

南安市水头悦宏酒店(统一社会信用代码: 92350583MA2Y1JGN9E)不慎遗失泉州市公安局核发的特种行业许可证正、副本,证号:泉公特治字第0809号,声明作废。

遗失声明

晋江市耐跑鞋业有限公司(统一社会信用代码: 91350582MA345A430P)遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。

遗失声明

黄婉言、余伟华遗失女儿余楷玥由厦门莲花医院(莲河)开具的出生证,出生证号:V350223495,出生时间:2022年2月20日,声明作废。

遗失声明

厦门沐知丰科技有限公司遗失公章、财务章、法人章,声明作废。厦门市湖里区好宝贝母婴用品商行遗失公章一枚,声明作废。