

这种“高危海鲜”最近别吃了 毒素超标且无特效药 安全吃海鲜 必须知道的8件事



相关链接

热天安全饮食 记住这些原则

随着天气越来越热,食物储存不当就很容易腐败,肠胃病也进入高发期,想要在炎炎烈日保证饮食安全,一定要记住以下原则。

饮食不可太冰

闷热难耐时,很多人喜欢吃雪糕、冰淇淋等冷饮降温。

然而,雪糕、冰淇淋是高脂肪、高糖的食品,吃多了不仅不易消化,还会降低食欲。尤其是雪糕、冰淇淋的温度都在0℃左右,而人体的正常体温是37℃左右,如此悬殊的温差对胃肠道刺激较大,易导致胃肠道血管收缩,消化液分泌减少。

如果进食冷饮过频或过量,还会削弱胃黏膜的保护屏障作用,引起急性胃炎、肠道功能紊乱等,导致厌食、消瘦,出现黄而暗的特征性面孔。

饮食不可不新鲜

近期,蔬菜、水果大量上市,但气温的升高和湿度的增加也为细菌的繁殖提供了条件,且高温天气会加快食物腐败,成为食物中毒事件的高发季节。

此外,随着天气越来越热,蚊蝇、蟑螂滋生,它们从食物上经过、停留时也会传播有害细菌和病毒,如果人们不慎食用了这些食物,容易患肠炎或胃炎,还会发生其他健康损害。

因此,食用蔬菜、水果前一定要清洗干净,生食时更是如此;吃不完的食物要妥善保存,再次食用时要仔细检查是否变质腐败。

饮食不可失衡

啤酒、烧烤、小龙虾……美食花样百出,让人们的心腹之欲得到满足。但是,在乐享美味的同时也要注意饮食安全。

饮食宜清淡,因此,像烧烤、螺蛳等美食,只可偶尔吃一顿解解馋,经常食用则会引出口干舌燥、便秘等现象。此外,对于街边烧烤或露天餐饮,如果不能确定食物来源是否安全,还是不吃为妙。

水果也是不可或缺的美食。但需要注意,有些水果的含糖量较高,糖尿病患者误食会导致血糖飙升,因此该病患者食用前需要仔细辨别。

据中国新闻网公众号

海虹里的毒素从哪儿来?

海虹也叫贻贝或者青口,主要分布在黄海、渤海和东海沿岸。海虹的主要食物是藻类,如果藻类由于赤潮等原因产生了毒素,海虹等贝类通过滤食过程将毒素摄入体内,当人们吃了含有毒素的海虹等贝类后,就会引起中毒。

不同藻类产生的贝类毒素有多种,包括麻痹性贝类毒素、腹泻性贝类毒素、神经性贝类毒素、记忆丧失性贝类毒素和雪卡毒素等。其中,麻痹性贝类毒素是危害最严重的一类。

麻痹性贝类毒素是一类对神经肌肉具有麻痹作用的物质,主要作用机理是阻断人体内细胞的钠离子通道,造成神经系统传输障碍,从而产生麻痹作用,进而使人中毒。

发生麻痹性贝类毒素中毒,轻者出现口唇麻木和刺痛感,进而出现四肢肌肉麻痹、头痛、恶心、流口水、发烧、起疹子等,严重的会导致呼吸肌麻痹,甚至死亡。

这种毒素不怕热,且容易被胃肠道吸收,难以被人的消化酶所破坏。而且,目前贝类毒素引发的中毒均无特效治疗药物。需要提醒的是,常见的贻贝类、蛤类、牡蛎、扇贝类、海扇类等都可能中毒。

秦皇岛市海洋和渔业局介绍,根据近几年的监测,一般到了6月份,海虹体内的毒素含量就会降到限量值以下。也就是说,除了3到6月,其他时间是可以放心吃海虹的。

食用贝类怎么预防中毒?

贝类海鲜营养丰富,价格低廉,性价比高。除了海虹之外,常见的贻贝类、蛤类、牡蛎、扇贝类、海扇类等都可能中毒。那么,吃贝类海鲜时,怎么才能预防中毒?

“高危”时期别吃 结合这几年我国沿海城市海虹等

贝类毒素中毒发生的情况,海虹等贝类毒素中毒事件有明确的时间聚集性,一般在4—5月达到高峰,夏季和秋季会有所降低,在冬季开始回升。

正规场所购买 贝类食品还是可以食用的,但要尽量避免购买来自赤潮地区的贝类,建议不要采捕或购买(食用)野生贝类食品。

含有麻痹性毒素的贝类,从外观看起来和普通贝类差别不大,所以购买时一定要挑选放心、有保障的场所,比如,大型超市或者正规农贸(海鲜)市场等。

吃之前先去掉内脏 吃之前要认真清洗并去掉内脏。在贝类生物的所有组织器官中,麻痹性毒素在消化腺、裙边、鳃部、性腺等部位含量较多,食用前要去掉。

不建议喝汤 麻痹性毒素是一种水溶性生物毒素,在烹煮的过程中会逐步溶解到汤汁中,因此不建议喝汤。

安全吃海鲜要弄清8件事

吃海鲜前,要留意食品安全相关部门发出的预警通知,加以注意和防范。平日吃海鲜还要注意一些细节,不管是贝类还是其他海鲜,从加工到食用,做好这8件事才能安全放心地食用。

处理时戴上手套 如果皮肤上有还未完全愈合的伤口,不要接触海水以及海鲜等生物,处理海鲜食品时,尽量戴上手套,避免感染。

加工时生熟分开 在加工过程中,要注意食材、烹饪工具(案板、刀具等)的生熟分开,避免交叉感染。

避免食用变质海鲜 变质海鲜中可能含有大量组胺,会导致中毒,一定要购买食用新鲜的海鲜,挑选时可注意一些小技巧。

鲜鱼:眼睛清澈,鳃呈淡红或暗红色且无腥味,肉质有弹性,肚子没有破裂或血水渗出,腹内无腥味或药水味。

虾类:新鲜的虾头尾完

整,头尾与身体紧密相连,虾身较挺,有一定的弹性和弯曲度,有正常的腥味,但无臭味。

蟹类:梭子蟹、雪蟹死后可以食用,挑选时看蟹的背壳呈青黑色、具有光泽、脐部饱满、腹部洁白的新鲜度较高,注意青蟹一旦死后不宜食用。

贝类:最好买活的,因为死后病菌会大量繁殖,肉质迅速腐败变质产生各种毒素,可能对人体健康造成严重威胁。

彻底熟透后再吃 海鲜类食物尽量不生吃,其中包括生鱼片,因为制作生鱼片的过程同样存在感染风险。烹调时一定要熟透,鱼、虾、蟹、贝类,蒸时需加热至100℃,持续30分钟;适合凉拌的海鲜要反复清洗干净后,在100℃沸水中焯烫数分钟,以杀灭细菌。由于副溶血性弧菌对酸的抵抗力较弱,烹调后可加些食醋调拌,有助杀菌。

内脏部分不要吃 海鲜中的毒素大部分都聚集在内脏部位,食用肌肉部分较为安全。

食用海鲜要限量 不要一次性食用太多海鲜,把风险降低在可控范围之内。海鲜中含有较多的嘌呤物质,不宜大量食用。《中国居民膳食指南》中推荐每日吃鱼、虾类食物50—100克(不超过2两)。

特殊人群慎吃海鲜 过敏人群:吃海鲜前先吃过敏药,并不能防过敏。如果因为过敏正在口服或外用抗组胺类药物,吃海鲜可能影响药效,甚至加重过敏症状。

痛风人群:某些鱼类、贝类以及虾蟹有较多高嘌呤,如果大量饮酒会使嘌呤分解加速,生成尿酸,可能诱发痛风。

不宜与水果、茶同食 海鲜中的高蛋白会与水果、茶中的鞣酸结合形成鞣酸蛋白,妨碍蛋白质的吸收。建议最好在吃完海鲜1小时后,再吃水果或喝茶。

据《武汉晚报》

预警回顾

●河北秦皇岛

2020年4月,山海关区人民政府发布关于海虹禁捕、禁售和禁加工管理风险防范的紧急通知。

●河北唐山

2020年4月,唐山市市场监督管理局发布食用海虹安全警示。

●辽宁大连

2019年5月,辽宁省食药监局曾发布预防海虹中毒食品安全提示,为预防食用海虹食物中毒,建议市民高度注意谨慎食用海虹。

●山东青岛

2019年4月,青岛市市场监管局也在食品药品监管微信公众号中提醒市民,5月是海虹中毒高发季节,近段时间尽量少食慎食海虹。