

夏季李斯特菌感染高发 孕妇、婴幼儿、老年人尤其要注意 致死率极高 如何对付“冰箱杀手”

夏季是李斯特菌感染的高发季节,素有“冰箱杀手”黑名的李斯特菌急需引起大家的重视,因为李斯特菌病是所有食源性细菌感染中病死率最高的疾病之一,约为20%,国内外每年都会有为数不少的李斯特菌中毒送医案例出现在新闻报道中。

李斯特菌,全名单核细胞增生李斯特菌。李斯特菌有耐低温的特点,在0℃都能活跃和“造次”,所以冰箱往往是家庭环境中李斯特菌感染的高风险区,不论是我们以为安全的剩菜剩饭、凉拌食品或冷切熟食,还是未经加热灭菌的生鲜类食品……都有可能成为李斯特菌的“携带者”和“培养基”,却因为安身冰箱而被我们误认为“安全”。那么,我们如何才能将李斯特菌这个隐患拒之口外呢?

“中招”李斯特菌后 会有什么症状?

所有人都有感染李斯特菌的可能性,但孕妇、婴幼儿、老年人被感染的风险最高;李斯特菌甚至可以通过胎盘垂直传播给胎儿,导致新生儿李斯特菌病。

成年人:在吃了受污染的食物后,往往不会马上出现不适症状,而是两三天后遭受一点点小折磨,如发热、呕吐、胃内不适、腹泻等,很容易被误认为是普通胃肠炎。也有人会有发冷、肌肉疼痛、头痛、颈部僵硬、意识不清、失去平衡等症状。病程会延续5至10天左右。

幼儿和老人:更容易出现严重并发症,导致脑膜炎、菌血症、心内膜炎等,重症可有生命危险。

孕妇:孕早期感染李斯特菌病可能导致流产;若是孕晚期感染李斯特菌病可能导致早产、婴儿低出生体重或婴儿死亡;大多数情况下,孕妈妈感染李斯特菌病后的症状与成年人相似,为非特异性,有点像流感症状,发烧、头痛、腹泻、肌痛或其他消化道相关症状等。重症可能发展为脑膜炎或脓毒症,但发生概率很低,且往往是有原发病。

听上去似乎尚可安心,但是母婴李斯特菌病的潜伏期很长,粗估为19至27.5天。因此会出现这样一种情况:在孕妈妈不知情的情况下,病菌会

经由胎盘传给未出生的婴儿,导致新生儿患上李斯特菌病。新生儿李斯特菌感染分为早发型和晚发型两类。一般情况下,早发型发生在出生后6天内,新生儿死亡率高达20%。幸存宝宝中40%后续会有神经系统并发症。晚发型发生在出生后7至28天,多为败血症或脑膜炎,死亡率为10%。幸存者治愈后也可能出现严重并发症,包括智力残疾、瘫痪、癫痫、失明或大脑、心脏或肾脏的损伤。

夏季怎样吃 才能远离李斯特菌感染?

由于许多动物都可以携带这种细菌,但不出现任何症状,因此它很容易通过动物性食品传染给人类。李斯特菌容易藏匿于冷藏食品、即食食品(包括肉类、家禽、海鲜,未经巴氏杀菌的牛奶及奶制品以及含有这类奶的食品)、被土壤或肥料污染的蔬菜、水果(尤其是生的芽类食物如苜蓿芽、豆芽等)中,因此建议大家夏天尽量做到以下几点。

不可以吃的食物:

- 1.散装冷切熟食,如鸡、鸭、火腿、香肠等(除非它们被重新加热),以及含有这些冷切熟食的超市或快餐店沙拉。
- 2.解冻后未经加热直接食用的熏制海鲜。
- 3.即食海鲜,如熏鱼和熏制海鲜、生海鲜、生鱼片,以及有生海鲜或生鱼片的寿司。

4.没有经过巴氏杀菌或煮沸杀菌的生牛奶,以及含有这类奶成分的食品(建议仔细阅读食品外包装,上面会注明是否经过杀菌),比如街边来路不明的、无正规包装和品质保障的奶制品及冰淇淋等。

5.软质奶酪以及用霉菌催熟的干酪(比如,法国布里白干酪、羊乳干酪、卡门贝尔奶酪、菲达奶酪、斯蒂尔顿蓝纹奶酪、丹麦蓝奶酪等)。

6.生鸡蛋或蛋黄未加热至完全凝固的溏心蛋。

7.用生鸡蛋或未经巴氏杀菌的奶制作的酱类、糕点、冰淇淋等,如自制蛋黄酱、自制鲜奶油等。

8.没有经过加热的在冰箱里冷藏过或室温条件下放置时间过久的剩饭菜。

9.自助餐餐厅、商超及小食店出售的散装自制沙拉、切好出售的预包装水果。

10.生的或未经完全煮熟的各种种类的芽,如苜蓿芽、绿豆芽、萝卜苗等。外出就餐时,要避免含有这些食物的三明治、沙拉等(除非确保这些芽被加热熟透)。

11.其他清洗过程不明的食物。

可以吃的食物:

- 1.正规厂家生产的严格包装的、常温保存的、在保质期内的熟肉制品。
- 2.正规厂家生产的严格包装的、在保质期内的熏制海鲜,有蛋或奶成分的酱料类或其他食品。



3.巴氏杀菌奶或含有巴氏杀菌奶成分的食品。

4.硬质奶酪中的帕尔玛奶酪、车达奶酪、马斯卡彭奶酪、马苏里拉奶酪、再制奶酪等。

5.加热熟透至蛋黄完全凝固的蛋类食物。

6.经过充分加热的隔夜冷藏的剩饭菜。

7.彻底煮熟的各种芽类食物。

8.洗净削皮后生食的蔬菜,如黄瓜、胡萝卜等。

9.采用巴氏杀菌法处理后密封包装的果蔬汁。

推荐几招 冰箱“保洁+保温”措施

令人松了一口气的是,李斯特菌怕热,如果食物充分烹煮或加热至70℃以上,且持续加热2分钟以上,就可以杀灭李斯特菌。除此之外,生活中我们还可以通过以下的措施远离杀菌的威胁。

第一,冰箱温度需要设置在0至4℃之间,最好不要大于4℃。家有孕妇和老人、小孩的家庭,建议在冰箱里放一个冰箱温度计,以便于定期检查温度。

第二,可以遵循2小时原则:无论是没吃完的剩饭菜,还是预加工好准备放冰箱储存备用的冷藏或冷冻食品,都不要放在室温下放置超过2小时,也就是不到2个小时就应放入冰箱内,不给细菌太多滋

生繁殖产生毒素的机会;还有一个“升级版”的1小时原则,就是上一条中的食品,一旦室温高于32℃,则不到1小时就应该放入冰箱,否则就应该丢弃,尤其是奶制品、禽畜肉类、海鲜类。

第三,要定期清洁冰箱,用热水和中性洗涤剂清洁冰箱内壁和架子,并擦拭干净。

每周对冰箱里的食物彻查一次,及时丢弃已过期食物,且最好对快过期的食物用明显的记号笔标注,避免遗忘。

另外,除了要注意冰箱的“保洁+保温”外,也有其他的方法和注意事项来避免感染李斯特菌。比如,要正确洗手,用肥皂和自来水洗手20秒,最好能用6步洗手法;如果家里有生肉、禽、蛋,则注意应当远离新鲜果蔬和其他即食食品,以免交叉污染;此外,应该将需要解冻或腌制的食物放在冰箱冷藏室完成解冻或腌制,而不是放在灶台上或厨房水槽里。

另外还有一些大家都知道的常识性的备菜安全知识,需要再一次提醒大家,比如一定要认真清洗水果和蔬菜,不管是否剥皮或削皮;案板、刀具要生熟分开等。

总之,有一个很有用的原则,那就是无论生肉还是剩菜,都要做到充分加热,70℃以上的烹调温度,持续加热2分钟以上。

据《北京青年报》

奶粉结块了还能喝吗?

这两年大家都养成了多买点东西以备不时之需的习惯,一顿操作猛如虎后,朋友圈里陆续出现各种“……能吃吗”系列高频提问。随着夏天的到来,“能吃吗”系列又多了一个新问题:奶粉结块了,还能喝吗?

仅仅受潮结块的奶粉 是可以喝的

奶粉最常见的结块原因是“受潮”。奶粉是很干燥的

粉末,非常容易吸潮,如果空气湿度大,加上奶粉包装破损、开封时间较长,又或者没有妥善密封等情况,就容易受潮结块。

也有些受潮结块是“好心办坏事”的结果。比如担心夏天奶粉变质,就放进冰箱储存。结果频繁取放时,温差导致奶粉罐内壁上产生冷凝水。

如果奶粉仅仅是受潮结块,并且勺子碰一下就能碰开,其实可以放心吃,不影响营养与吸收,只是可能没那么

容易溶解。

但如果结块很硬,需要用力碾压才碎,建议不要再食用,因为可能存在微生物污染的风险。

避免结块有几点要注意

想要尽可能避免奶粉受潮结块,建议从以下几点入手:

1.奶粉开封前,仔细检查外观,确认没有破损、裂纹、凹陷等可能导致漏气的情况。

如果有,及时和卖家或厂家联系。

2.奶粉开封后,尽量储存于阴凉干燥的地方。此外,不管是否开封,奶粉都不要放在冰箱里,奶粉放冰箱不能“保鲜”,但可能会“保湿”。

3.取用奶粉后尽快密封,奶粉勺如果沾水了,要擦干、晾干再用。

有些情况下属于假性结块

有时明明是包装完好,新

开封的奶粉,但打开发现里面有些小块,用勺子或筷子轻轻拨弄一下,奶粉就散开了。

这种叫“假性结块”,一般原因有二:

一个是运输、储存过程中由于震动、碰撞导致奶粉颗粒相互摩擦形成的静电吸附;

另一个是因为静置时间较长,比如一直放在货架上没有动过。假性结块的奶粉就更不用纠结了,可以安全食用。

据《北京青年报》