

## 安然度夏要把住嘴

### ◆背景

近来,广西、河北、云南等地先后发生多起食物中毒事件,国家食品药品监督管理局日前发布食品安全预警公告,提醒消费者要增强自我保护意识,预防食物中毒发生。日前,广西南宁卫生疾病预防控制中心发布食品卫生警示提醒公众,夏季是食物中毒的高发期,要安全度夏还需管好自己的嘴。

### ◆案例—— 食物中毒频发

5月20日,广西兴安县居民李女士在当地农贸市场买土豆用来做晚餐。“挑选土豆时,我发现一个土豆发了芽,正要换掉,菜贩子说把芽苗弄掉就可以了。”李女士说,当晚她就炒了一份土豆丝给家人吃。结果大约过了两个小时,女儿就喊肚子痛,李女士急忙将孩子送到医院进行治疗。“后来医生确诊为轻微食物中毒,罪魁祸首就是那个发芽的土豆。”李女士心有余悸地说。

据媒体报道,云南、河北等地近期先后发生多起群体性食物中毒事件。

4月18日,湖北武汉某旅行社组织的一批游客抵达云南丽江后,分别



在当地两家饭店吃晚饭,次日有20多人出现腹泻、恶心症状,疑似食物中毒。另一批武汉游客在4月20日晚抵达昆明后,当晚在昆明一家餐馆就餐,59人也出现恶心、腹泻、呕吐及发烧等疑似食物中毒症状。

从5月24日晚开始,河北曲阳县97名患者陆续出现呕吐、腹泻等不适症状,并进入当地4家医院接受治疗。经河北省卫生厅专家会诊,这些患者系食用该县某饭店自制的酱鸡后出现

细菌性食物中毒。

### ◆原因—— 高温助纣为虐

南宁市疾病预防控制中心健康教育专家、副主任医师唐莉表示,夏季是食物中毒的高发期,尤其是人们吃了含有细菌或细菌毒素的食品导致的细菌性食物中毒,及食用了一些自身带有毒性的食物引发的食源性疾病更为

多发。

唐莉分析指出,细菌在温度较高时繁殖快,而高温又使人的抵抗力减弱,这是夏季食物中毒多发的原因。特别是一些地处亚热带的南方省份,进入夏季后雨水多,高温天气多,持续时间长,湿热的天气更是为细菌的孳生提供了条件。

据唐莉介绍,部分蔬菜、野菜等自身带有毒性物质,如不经高温烹调祛除毒性,消费者食用后会引发急性中毒。如四季豆内含有一种叫皂素的生物碱,如果不加热到100摄氏度以上,就不能破坏其毒性,而皂素可以破坏人体细胞,引起溶血症;发芽的土豆含有龙葵素,其会造成食用者心脏和呼吸器官的麻痹,严重者会导致死亡。

另外,炒熟后的蔬菜因含有油盐,隔夜后菜里的维生素会发生氧化,导致亚硝酸盐含量大幅度增加,进入胃后会变成亚硝酸盐。因此,消费者食用含有亚硝酸盐的隔夜菜,也存在食物中毒的风险。

### ◆建议—— 养成良好习惯

消费者在日常生活中该如何预防食物中毒,确保饮食安全呢?“病从口入,关键是要管好自己的嘴,并养成良

好的饮食习惯。”唐莉表示,凉拌菜、隔夜菜都是各种有害细菌孳生的载体,消费者在食用凉拌菜时,最好多加醋、姜汁和大蒜泥,抑制细菌繁衍。隔夜菜在食用前必须再次加热,并尽量做到煮熟煮透。

唐莉同时提醒消费者,夏季叶菜类更容易腐烂,为避免亚硝酸盐含量过多,新鲜的蔬菜不要长期保藏,应及时食用。另外,也尽量避免食用叫不出名字的野菜、野果及生食海产品,并养成餐前便后勤洗手的良好习惯,这样可以有效杜绝食物中毒事件的发生。

### ◆相关提醒 冰箱非保险箱

有些消费者喜欢将剩饭、剩菜放在冰箱储存,并误认为这样就可以防止细菌孳生。疾控专家称,这种方式并不可取。虽然大部分细菌适宜的繁殖温度在37摄氏度左右,但是在10摄氏度以下,绝大部分细菌依然在缓慢繁殖。因此,冰箱内贮存的食物只能延缓细菌的繁殖生长,并不能杀灭细菌。尤其值得注意的是,一些致病的细菌,如李斯特氏菌、耶尔森氏菌等能在4摄氏度左右缓慢繁殖,所以冰箱也并非保险箱。

(中消)

# 马可波罗磁砖

陶瓷中的世界名作

## 球星登售 巨惠鹤城

活动时间: 2012年6月6日 ~ 23日

进店“油”礼, 一见“粽”情!

球星见面, 惊喜连连!

真情答谢, 史无前例!

排队抢砖, 厂家免费送!

潮流新品, 买3片送2片!

豪华大奖, 幸运抱回家!

地址: 淇滨区万商隆建材城东大门马可波罗至尊殿 服务热线: 2187366

2012/4

26

星期四  
农历壬辰年四月初六

淇河晨报

# 消费周刊

商家发布广告首选媒体 百姓衣食住行消费指南

总第 116 期

商家发布广告首选媒体 百姓衣食住行消费指南

2012/2

9

星期四  
农历壬辰年正月十八



# 消费周刊

总第 105 期

内容专业权威 发行全面覆盖