

健康食用凉拌菜 这些细节不能忽视

□薛庆鑫

炎炎夏季，凉拌菜成了大多数人的心头好。每当大汗淋漓的时候，一盘清爽的凉拌菜特别能俘获人心。不过关于夏季吃凉拌菜这件事，也有一些注意事项，大大咧咧不在意的话，很可能会给身体带来伤害。

这些食材凉拌需谨慎

凉拌菜虽然方便快捷，但可不是所有的蔬菜都能直接拿来凉拌着吃，有些食材需要先进行预处理，不然很可能会导致食物中毒。

四季豆

四季豆是不能生吃的，如果没有烹调熟透，会含有皂素和植物血凝素，食用后会导致中毒，严重的甚至会致命。

木耳

一般情况下，我们买的都是干木耳，烹调前需要先进行泡发。但是，如果木耳泡发时间过久，可能会产生米酵菌酸，米酵菌酸对人和动物都有强烈的毒性，会导致中毒性肝炎，情况严重的还可引发多脏器衰竭，甚至死亡。最可怕的是，中毒后致死率在40%以上，并且目前还没有特效解药。因此，木耳建议泡发时间不超过4个小时，水温不超过30℃。凉拌时要先焯水，去除杂质和微生物，吃着更安全。

莲藕

生吃莲藕很可能感染姜片虫，轻则腹痛、腹泻、恶心、发热，严重者还会引发肠梗阻，甚至死亡。所以，想凉拌莲藕，一定要先焯水，再凉拌。

菠菜

菠菜草酸含量较高，会影响矿物质的吸收利用，也会增加患肾结石的风险，需要焯水去除草酸后再凉拌。

香椿

香椿属于亚硝酸盐含量较高的蔬菜。亚硝酸盐可能会在胃中形成致癌物——亚硝胺，过量的亚硝酸盐摄入会带来一些健康风险。不过，焯水之后，亚硝酸盐的含量会大大降低，可以放心吃。

鲜黄花菜

鲜黄花菜不可以直接吃，因为鲜黄花菜中的某种“有毒成分”食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。最新研究认为，黄花菜中的“有毒成分”易溶于水，经蒸汽、漂烫杀青可以分解，烹调处理后可安全食用。

豆芽

如果吃凉拌豆芽，一定要先焯水。因为生豆芽可能会携带李斯特菌，食用后会导致恶心、发热、腹泻，严重的还会诱发脑膜炎，危及生命；尤其是如果孕妇食用会有流产风险。此外，生豆芽含有少量胰蛋白酶抑制剂，属于抗营养因子，可以抑制胰蛋白酶和糜蛋白酶活性，降低蛋白质的消化吸收率，食用后也可能让人身体不适，出现恶心、呕吐等症状。因此，生豆芽一定要加热煮沸后再凉拌。

凉拌菜最好不要隔夜吃

凉拌菜最好不要隔夜吃，这是因为很多凉拌菜是没有经过加热而直接凉拌的，食材本身或者在加工过程中容易混入杂菌，吃的时候大家也会用筷子翻动，增加菜品被污染的概率。

凉拌菜如果放置隔夜，细菌会更多繁殖，增加菜肴变质和食物中毒的风险；即使放入冰箱，也容易被各种细菌污染，拿出来未经加热就食用，可能会食物中毒。在我们的日常生活中，吃了隔夜凉拌菜拉肚子的情况也很常见。

所以，凉拌菜最好当天现吃现做，剩下的就尽量不要再吃了。

怎样安全地吃凉拌菜

要想健康安全地吃凉菜，这些细节不能忽视。

从正规渠道购买食材

一定要从正规渠道购买食材，最好去大型超市，因为大型超市会有相关的检测程序，安全更有保障。如果食材来源不明，可能存在农药残留、超标的风险；从小商贩手中直接购买的食材可能会经过粪便浇灌，存在病菌、虫卵的危害，比如大肠杆菌、沙门菌、金黄色葡萄球菌污染等。

清洗食材要认真

食材要认真、仔细地多次冲洗。对于表皮比较“结实”的食材，比如黄瓜、胡萝卜、西葫芦等，可用软毛刷子刷一刷，或者直接削皮。

砧板生熟要分开

切生肉不要和切水果蔬菜用一个砧板，混用很容易导致交叉污染，增加食物中毒的风险，而且砧板使用后要认真清洗并悬挂晾干。

做好预处理

该焯水的蔬菜一定要焯水，去除草酸及其他可能有毒、有害的物质，千万别偷懒。

健康



现吃现做

不要提前很长时间就把食材切好放置在一旁，长时间暴露在空气中会增加食材被微生物污染的可能。吃多少做多少，当顿就吃完，不要将剩下的凉拌菜留着第二顿或者第二天继续吃。要知道，冒着可能存在的生命危险去“节约”，可能会得不偿失，倒不如控制好量，别做太多。

选择正规餐厅

如果在外就餐想吃凉拌菜，一定要选择正规餐厅。注意看看餐厅的营业执照，如果标注了“冷食类食品制售”这类字眼的才能点凉拌菜；如果没有冷食许可，餐厅不具备制作和出售凉拌菜的条件。

另外，值得注意的是，醉虾、醉蟹、生鱼片等可能会存在寄生虫和细菌，导致食物中毒，食用时更要慎重。

夏季腹泻高发 肠道健康需呵护

泻为主，感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类，如大肠杆菌引起的急性肠胃炎，诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外，炎炎夏日里，很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉，会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激，造成胃肠道的应激反应，引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”，专家表示，这能解口渴，却不能“体渴”。过度依赖冷饮，不仅会使人体的降温机制受到干扰，也会导致肌体自身散热能力下降，还会对肠胃功能产生不良影响，引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

夏季为何腹泻高发？国家卫生健康委有关专家介绍，导致腹泻的原因有很多，一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹

科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示，针对腹泻，常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中，及时补充口服补液盐或多喝水十分重要，因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验，以便医生有针对性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说，儿童发生腹泻后，要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时，可以在家饮温开水或

稀释的盐水，或自制口服补液盐分次喝；当出现上吐下泻，甚至有脱水症状时，如出现口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等，应立即平卧，尽量抬高双下肢，并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病？专家建议，做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食，特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入，注意饮用水卫生，不吃生冷、腐败变质和不干净的食物，培养良好的饮食卫生习惯，注意手部卫生，提倡分餐制，生熟刀板要分开，食具要煮沸消毒后再使用。同时，要注意劳逸结合，增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂，保持室内外环境卫生。

清凉喷雾要慎用 使用不当或伤肤

高温天气下，宣称随时随地一喷就能降温的清凉喷雾受到了不少年轻人的追捧。然而，瞬间降温的背后也暗藏风险。专家提醒，一些清凉喷雾的成分中含有丙烷、丁烷、二甲醚等低沸点物质，喷涂后这些成分遇热会迅速气化，吸收空气及物体表面的热量，达到快速降温的效果，有的可使局部温度降至0℃以下，但若掌握不好喷涂距离，或者大剂量使用，便会产生冻伤等意外事件，尤其是皮肤娇嫩的儿童。

武汉市普仁医院皮肤科主任盛浩表示，一些清凉喷雾里含有低沸点物质，喷涂后这些成分遇热会迅速气化，吸收空气及物体表面的热量，达到快速降温的效果，有的可使局部温度降至0℃以下，但若掌握不好喷涂距离，或者大剂量使用，便会产生冻伤等意外事件，尤其是皮肤娇嫩的儿童。使用时如果遇到明火，还有可能会引发爆燃。

盛浩提醒，清凉喷雾如果使用不当，可能会存在一定的安全和健康隐患。离皮肤太近，会造成皮肤冻伤，严重时可能

还会引起皮肤坏死；一些喷雾中含有香精的成分，如果是敏感体质的人群使用，可能会造成皮肤过敏。清凉喷雾在使用时要注意环境，避免在封闭环境内使用，远离火源，避免持续对准一个部位长时间喷射。如果出现皮肤冻伤的情况，应及时就医，切勿随意使用外用制剂治疗，避免症状加重。

长江航运总医院皮肤科医生赵云建议，高温天在使用清凉喷雾类降温产品时，有易燃及刺激性成分的产品不要选择，尽量避免选择含有丙烷、丁烷、大量酒精成分的产品；使用之前建议先进行皮肤测试，确认不过敏或对皮肤无刺激再考虑使用。此外，她强调，除了选择正规渠道出售的正规产品外，使用过程中一定要严格按照说明书推荐的使用方法使用，切忌盲目追求速效降温而不合规使用。（本报综合）

科学辟谣

“啤酒肚”是喝啤酒喝出来的？

□韩宏伟

谣言：“啤酒肚”是喝啤酒喝出来的。

真相：“啤酒肚”不一定是喝啤酒喝出来的。

“啤酒肚”这个锅不能让啤酒单独背。“啤酒肚”的根本原因是肥胖，与常见饮料相比，啤酒的热量并不算高。另外，酒精的能量代谢方式跟蛋白质、脂肪和碳水化合物不一样，它几乎不会作为能量在体内储存，所以少量喝啤酒不会直接导致腹部肥胖。

虽然说啤酒本身不是“啤酒肚”的罪魁祸首，但也不意味着可以“贪杯”。有研究发现，喝酒会增加食欲，让人吃得更多。啤酒配上烧烤、小龙虾、火锅和炸鸡等会间接导致热量增加，长此以往就会导致肥胖，形成“啤酒肚”。



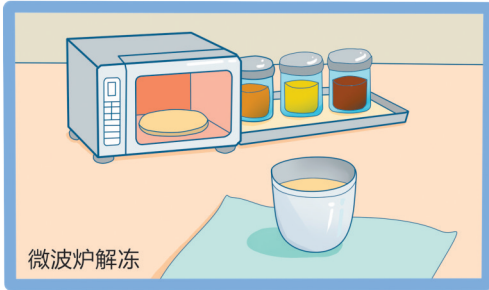
一周漫话

支持单位：市委宣传部
主办单位：市卫生健康委、市科协

肉类怎样安全解冻

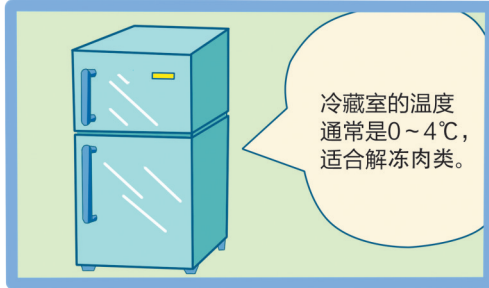
□图/溪红柿

微波炉解冻。微波炉解冻可能是目前家里面用时最快，操作也最方便的解冻法。现在很多微波炉都有专门的解冻功能，只需要把要解冻的食物放进去，然后设置好时间，放进去一按即可。

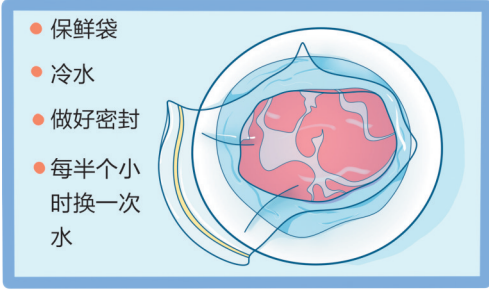


微波炉解冻

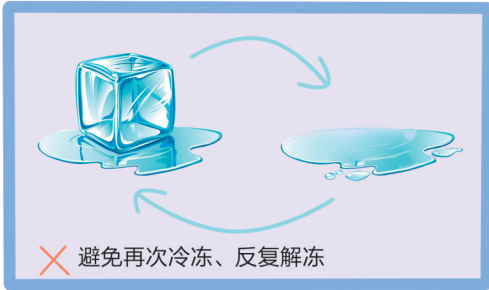
冷藏解冻。冷藏室的温度通常是0~4℃，这个温度下，多数微生物活动都会变慢甚至被抑制，不仅解冻的安全性大大提高，而且可以很大程度上保持肉类的品质。使用冷藏解冻的关键是，提前做好规划，建议把肉提前一天拿出来，放到保鲜盒或保鲜袋中，装好后放在冰箱的冷藏室。



把肉放在保鲜袋里，放冷水中解冻。将需要解冻的肉放在一个防漏的袋子里密封好，比如干净的保鲜袋，之后再投入到自来水中浸泡化冻即可，可以每半个小时换一次水。



无论用哪种解冻方法，食物一旦解冻，最好尽快加工烹调吃掉，避免再次冷冻、反复解冻。



改善视疲劳 常吃3种食物

□于康

现在社会，人们对着手机、电脑等电子屏幕的时间越来越长，随之加重的是视疲劳程度。视疲劳的直接影响之一是近视，此外，视疲劳也会加速眼睛老化。除注意用眼卫生外，常吃以下食物也能改善视疲劳，保护眼睛。

猪肝：补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说，更应该吃些含维生素A的食物。维生素A的食物来源有两类：一是植物性的，二是动物性的。

植物性食物中，绿色或黄色蔬菜如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多，进入体内后会转化成维生素A。

动物性食物中，动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高，是维生素A的良好来源。成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天，女性700微克RAE/天。猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天，含量非常丰富。不过要注意，它的嘌呤和胆固醇含量也比较高。在食用量上，对于动物内脏，没有忌口的一般成人每月食用2~3次，每次25克（生重）左右即可。



小麦胚芽：补充维生素B₁

维生素B₁是视觉神经的营养来源之一，维生素B₁不足，眼睛容易疲劳。此外，现在很多人喜欢吃甜食，过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B₁，也会导致视力下降。维生素B₁的食物来源非常丰富，粮谷类、薯类、豆类以及蛋类都是良好的来源。其中，谷类胚芽中含量最高，如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。食用小麦胚芽，可以在煮好的粥或米饭中趁热加入，焖3~5分钟即可，或做面食时加入。



猕猴桃：补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一，摄入充足的维生素C，有助于延缓眼睛老化和衰老，缓解视疲劳。刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西蓝花、菜花等都含有丰富的维生素C。猕猴桃维生素C含量高达62毫克/100克。吃一个普通大小的猕猴桃，可以满足一天维生素C需要量的1/2。吃的时候注意，由于猕猴桃容易刺激肠胃，因此，不建议空腹吃，最好在两餐之间，且每天不要超过3个。



中医支招 健康过三伏天

新华社长沙电（记者 戴斌才）三伏天是一年中最炎热、潮湿的时节。中医专家提醒民众，三伏天暑湿较盛，易损伤人体阳气，中暑、心血管意外等疾病高发，要注意科学养生，合理运动，适当食补，在医师的专业指导下选择合适的疗法提高免疫力。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师熊新贵提醒，三伏天尽量保证饮食清淡，山药、茯苓、薏米、莲子等食物可健脾祛湿，湿气偏重的人群可适当食用。三伏天气温持续升高，暑邪较盛，心脑血管病人要注意防晒，保持生活环境的清凉舒适，及时补充水分，多食用蔬菜、水果；注意调养情志，保持

稳定的情绪，避免血压发生太大波动；避免大量出汗，及时补充水分，避免暑邪对心肺等器官造成损害。

中医专家提醒，老人三伏防暑应以防外邪为主，进行食补，科学锻炼，提高抵御外邪的能力。老年人不要长时间待在空调房内，不要过度食用冷饮，避免寒邪损伤人体脾胃，出现食欲不振、腹泻、腹胀的胃肠道症状。

熊新贵指出，三伏天是一年中最补阳气的最佳时段。脾胃虚的人群可以通过食疗调理，适当食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物，激发脾胃、肾脏的阳气。也可在专业医师的指导下，服用补阳的汤药或药膳。

