



健康漫谈

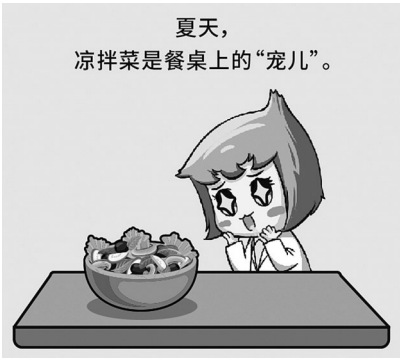
福建卫生报

健康大使

健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾 **郑凯林** 主治医师
福建中医药大学附属人民医院临床营养科

□本报记者 邓剑云 漫画 钊铭



但夏天温度高，凉拌菜的制作过程通常无加热杀菌步骤，容易诱发细菌性食物中毒。

常见的食源性细菌，有单增李斯特菌、沙门氏菌、志贺菌。

由此引起的食物中毒，常有胃肠炎症状，如呕吐、腹泻、腹痛、怕

不是所有菜都适合凉拌 合格的凉拌菜 有标准

冷、发热等；严重的可能出现败血症、脑膜炎等。

所以，孕妇、老人、小孩等免疫力低下人群，尽量不吃生的凉拌菜。

而且，不是所有菜都可以生食凉拌，植物性食材更适合作为凉拌菜，比动物性食材、混合性凉拌菜（荤素混合）的污染程度轻，腐败变质的速度也没有肉类快。

如果是蛋白质含量高的食物，如豆制品、肉类，最好是焯烫后，再用于凉拌。



最好从正规超市或农贸市场购买，首选真空包装的果蔬。

清洗要彻底



焯烫好吃又安全



焯烫可使其变脆，口感更佳；豆腐丝、豆干等豆制品，其蛋白质含量较高，容易腐败变质，建议焯烫，更安全。

调味的“少与多”



夏天做凉拌菜尽量少用色拉酱、蛋黄酱等调味，它们不但热量较高，也容易滋生细菌。

可多加一些醋，既美味可口，又可抑制微生物的繁殖，还能在很大程度上保护维生素C不被破坏，促进钙、铁离子的吸收；也可以加些蒜泥，大蒜素有杀菌抑菌的作用，并且风味独特，有助促进食欲；还可以加入一些坚果，比如核桃仁、花生、杏仁等，增加凉拌菜的营养价值。

提醒 尽量现做现吃

放置时间不要超过2个小时，放得过久，口感和色泽都有所下降。

吃植物奶油等于被“投毒”？

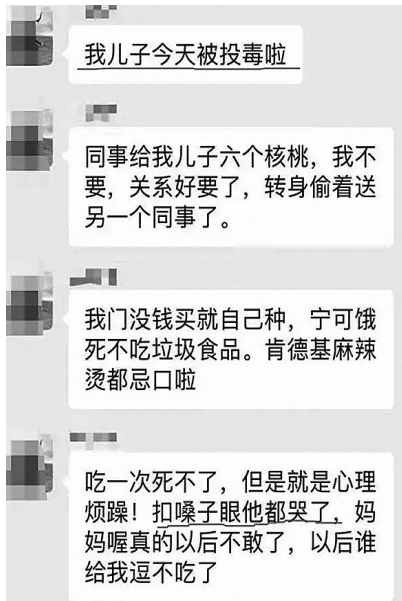
□本报记者 陈坤 通讯员 朱玉

6月6日，一个热搜引发网友热议——“宝妈因孩子吃了同学生日蛋糕发飙”。

网友投稿的截图显示，有家长在群里感谢琳琳（化名）妈妈给孩子们提供的美味蛋糕，然而另一位家长却表示很生气，认为不健康。

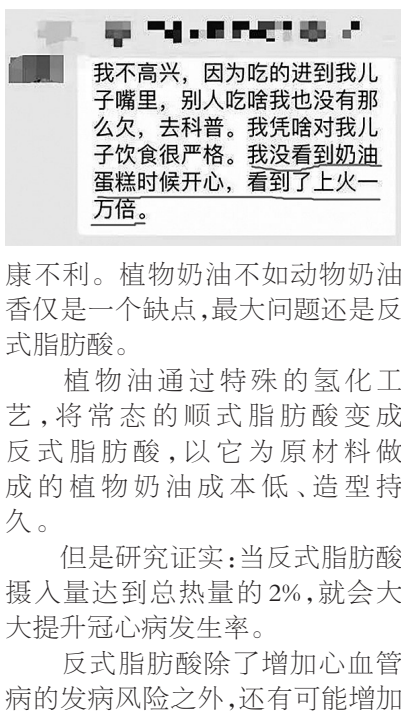
恰逢6月7日为世界食品安全日，该事件在网友中引发热议。

帖子中的对话中，疑似这位当事人妈妈称，自己只给儿子偶尔吃动物奶油蛋糕，几乎不碰含反式脂肪酸的食物。这次得知同班家长带了疑似植物奶油制作的生日蛋糕进班分享，她用手抠儿子喉咙，又灌下50毫升橄榄油、椰子油、亚麻籽油帮助催吐。



热搜贴引发好奇

福州市第二总医院消化内科主任曹雯介绍：植物奶油的确对健



肥胖的发生概率。

关键是一旦进入人体，很难被代谢掉。

吃植物奶油，等于被“投毒”？

曹雯主任表示：在现代食品加工工艺大环境中，我们也很难做到完全回避含氢化植物油，偶尔食用不必太过紧张。反过来说，即便是动物奶油食品，吃多了也一样有热量超标的危害。

曹雯主任还注意到，这位家长所采取的喝油催吐措施。

她解释道，临床上也会采取服用食用油的治疗方法，但目的是促进排便，并没有听说喝油可以催吐。从事发时间来看，孩子回到家之后，吃下去的蛋糕已经被消化吸收，不论是催吐或者促排，都无法阻止食物在体内的消化，还可能引发孩子腹泻。