



火遍全网的生腌 能不能放心吃

□本报记者 邓剑云 漫画 钊铭
□指导医生 福建省人民医院临床营养科 主治医师 林莉

沙虾清甜,血蛤脆嫩,蟹膏嫩滑……

入口时还带一点冰感,在炎炎夏日,火遍全网的生腌,着实让不少人欲罢不能。

因此也有说法,生腌是那种只有吃零次和无数次的“慢性毒药”。

生腌到底能不能放心吃?应该怎么放心吃?

生腌最大的问题——寄生虫。

冷冻是可以杀死寄生虫,美国FDA给出了三种处理方法:

- ①-20℃冷冻7天
- ②-35℃冻硬后再冷冻15小时
- ③-35℃冻硬再在-20℃冷冻24小时

无论以上哪一条,家用冰箱达不到冻死寄生虫的条件。



只有浓度在75%的酒精才有杀菌作用,太高或者太低的浓度都不足以消灭细菌。而我们平时用可食用的白酒,作用就更轻微了。根本不能达到我们预想中“消灭寄生虫”的目的。



有相关研究文献:

用青芥末配成1克/毫升、2克/毫升和3克/毫升浓度的溶液浸泡游离的异尖线虫

15分钟后均无死亡的虫数

浸泡20分钟幼虫死亡率分别为3.33%、6.67%和3.33%

55分钟后幼虫全部死亡

可见,即使用芥末,其浓度、时长都有条件。

而我们搭配海鲜刺身或生腌时,用的芥末浓度并不高,且国内调味常用的是辣椒而非芥末消毒的作用微乎其微。

还有很多生腌爱好者,会效仿吃播博主,定期服用杀虫药,“预防”寄生虫感染。

在此特别提醒,杀虫药并非对所有寄生虫都有效,且是药三分毒,严重的对肝、肾、脑等重要脏器都会产生影响,一定要在医生、药师的指导下用药,切不可滥用杀虫药。

怎样才能放心吃?

煮熟最安全 生食感染寄生虫的几率远大于熟食,且生鲜类食物变质快,容易增加胃肠道疾病的发生率。建议选择海鲜、肉食等新鲜食材之外,煮熟是最安全的烹饪手段。

正规、合格 偶尔想要吃点生腌,打打牙祭,合格的食材、安全的处理方式、干净卫生的制作过程缺一不可,建议选择正规的商家。

定期体检 对于“一日不吃就想念”的“资深生腌爱好者”,定期体检是必不可少的,可重点检查血常规、粪便寄生虫、肝功能、腹部B超等。

中毒事件发生 全城禁售凉皮

近日,网上出现多则内容为“河南永城市两名女子吃凉皮后中毒致1死1伤”的消息。7月14日,永城市市场监督管理局证实,确有中毒事件发生。永城市全市凉皮店都已经查封,暂时不让销售凉皮。目前,家属方面已经报案,公安部门正在进行调查。

广东省市场监督管理局提醒,潮湿多雨和冷热交替的天气条件下,湿米粉以及泡发的银耳、木耳等食品,容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素,误食后容易造成呕吐、恶心、腹泻等症状,严重的可能导致食用者死亡。

据广东疾控提醒:食用了被米酵菌酸污染的食物后,一般30分钟左右开始出现中毒症状,首先是恶心呕吐、腹泻腹痛、头晕无力,进一步发展到严重的肝功能损害、意识不清,甚至死亡。不幸的是,目前还没有特效解毒药物,一旦中毒,病死率高达40%。

夏季是食物中毒的高发季节

预防食物中毒要注意以下几点:

购买正规渠道的食品

要认真阅读产品标签,选取具备正规资质的食品经营者进行购买,同时要注意销售地方的环境卫生状况、是否有生产许可证等。并注意产品标签上的生产日期、保质期和储存条件。

认真检查食品

当餐食材,比如干的米粉、河粉、粉丝、黑木耳、白木耳等需要浸泡,时间不宜过长,为了安全起见,可以放在冰箱浸泡。如果在室温下浸泡,忘了食用,应该丢弃不要。另外,不要食用

食物中毒高发季节 认真检查食材 出现不适应就医

浸泡过夜的黑木耳。黑木耳浸泡后,如果发现有异味或手摸感觉有黏液产生,立即丢弃不可食用。

家庭自制谷类发酵食品

不要使用霉变的谷物原料,浸泡时要勤换水、保持干净、无异味。磨浆后及时晾晒或烘干成粉。贮藏环境要通风、干燥,存储器皿不要直接放在地面,应该放在至少离地10厘米高的隔潮垫上,以防潮湿和污染。

食品安全存储

加工熟的饭菜如果没有吃完,应尽快放入

冰箱。及时洗净餐具,不留食物残渣,不浸泡在水里,饭后立即清洗。

出现不适,立即就医

食物中毒发病急,主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等。重者出现多器官功能衰竭、休克甚至死亡等。

如果怀疑发生疑似中毒,必须要立即停止食用可疑食品,尽快催吐,排出胃内容物,以减少毒素的吸收和对机体的损伤,并及时送医院救治,对症治疗。

(综合央视新闻、央广网、广东疾控)

这些食品一旦变质 可能含有米酵菌酸

酸汤子、臭碴子

糯米面汤圆

发酵玉米面制品

久泡的木耳

河粉等湿米粉

这些食品在制作过程中有一个共同特点:都需要经过长时间发酵或浸泡