

水果烂了一点舍不得扔？到底还能吃么？



盛夏虽过，盛夏美食的诱惑依然还在。从小龙虾、烧烤的诱人香气到啤酒的冰凉爽口，再到色彩斑斓的美味冰品以及各种开胃凉拌菜，每道美食都让人难以拒绝。然而，我们在尽情享受美食的同时，也要警惕食源性疾病，日常生活中我们要当心食物埋下的健康“地雷”，例如，烂了一部分的水果……

什么是食源性疾病？

食源性疾病是指食品中的致病因子进入人体引起的中毒性、感染性疾病，包括食物中毒。通俗地讲，食源性疾病就是通过吃而引发的疾病。

食源性疾病是由食品污染引起的，污染的致病因子包括微生物类（如细菌及其毒素、病毒、寄生虫、真菌及真菌毒素等）、化学类（如重金属、农药残留等）、物理类（如有放射性核素）等，此外还包括有毒动植物（如有毒河豚、有毒蘑菇等）。

食源性疾病有哪些症状？

根据食源性疾病的类型不同，症状也有点区别。

细菌性食物中毒

大多数由致病菌引起的食源性疾病，主要以消化系统症状为主，就是我们常说的“上吐下泻”，有时还伴有发热、头痛等症状。

食源性寄生虫感染

而寄生虫引发疾病，根据寄生部位而不同，寄生在大脑会出现神经性系统症状，寄生在眼部会出现眼部症状。

化学性中毒、动植物性毒素中毒

化学性致病因子、有毒动植物、工业用酒精等引起的食源性疾病，对人体健康的影响较大，可有消化系统、神经系统、心血管系统等多脏器或全身受损的症状和体征。

哪些食物容易引发中毒？

剩饭剩菜、凉拌菜

剩菜剩饭放置时间长，凉菜没有经过充分的加热，都很容易导致大肠杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌污染，尤其夏季温度高，微生物生长繁殖速度更快，污染会更严重。

发芽的土豆

发芽的土豆或者绿色、没成熟的土豆里面含有大量龙葵素，食用后会刺激胃肠道黏膜，麻痹呼吸中枢，对人体有害。对于发芽的土豆，及时挖掉芽眼也不能保证去除龙葵素，保险的做法还是把这样的土豆直接扔了别吃。

没有熟透的四季豆

四季豆、豆角、扁豆等鲜豆类蔬菜，因为含有植物红细胞凝集素、皂素等，如果加热不到位，吃了也容易导致中毒，出现恶心、呕

吐、四肢麻木等症状。对这类食物，充分加热是关键。

变苦的葫芦瓜

常吃的蔬果里西葫芦、黄瓜、丝瓜、瓠子等都是葫芦科的。他们在特殊条件下（如低温、高温、弱光、干旱等）会产生一类发苦的有毒物质——葫芦素，它能让人呕吐腹泻、消化道出血、肝肾功能受损、毛发脱落等，重者可导致死亡。如果吃到巨苦的这类瓜，赶紧扔了别吃了。

新鲜黄花菜

新鲜的黄花菜含有秋水仙碱，具有一定毒性，容易引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。别吃鲜黄花菜，在正规市场买已经处理好、包装好的干黄花菜更保险。

有霉斑的水果

水果之所以容易腐烂，是因为多数水果都是汁多糖多，而这种环境恰恰十分适合霉菌繁殖。水果发霉后，即使没有腐烂的部分，也仍然存在各种霉菌毒素，所以，除去腐烂的部分也还是不建议食用。

变苦的坚果

苦杏仁、苦桃仁、李子仁、苹果仁中含有氰苷类毒素。想吃果仁还是选择市场上质量更有保障的坚果，不要自己闲着剥水果里的果仁出来吃。另外发现坚果变苦了也千万不要食用，可能已被黄曲霉毒素污染。

久泡的黑木耳

不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌，经长时间存放可能产生毒素米酵菌酸，米酵菌酸的耐热性极强，普通烹煮方法不能破坏其毒性，进食后中毒重则可导致死亡。

腌菜、咸菜

腌菜、咸菜由于存放时间长，易混入各种细菌，这些微生物不断生长繁殖，其中的硝酸还原酶会将蔬菜中本身存在的硝酸盐还原为亚硝酸盐。而亚硝酸盐是一种潜在致癌物，同时本身还有一定的毒性。过量摄入可出现腹痛、呕吐、缺氧、呼吸障碍等中毒反应。

食物中毒该如何自救？

一旦发生食物中毒，可以根据具体情况，分别采取以下措施：

立即停止食用可疑中毒食品；

如食物吃下去的时间在1-2小时内，可

采取紧急催吐方法尽快排出毒物，如用筷子或手指刺激咽部帮助催吐；如果超过2小时，且精神尚好，则可采取导泻方法，促使中毒食物尽快排出体外；

尽快将中毒病人送往就近医院诊治；

如果是集体中毒，救护工作要有条理，还应迅速通知卫生检疫部门检疫，保护好现场，注意保留导致中毒的可疑食品以及病人吐泻物，以利于诊断、治疗或检疫，并及时向当地卫生行政部门报告并协助卫生行政部门的调查处理，根据不同的中毒食品，在卫生部门的指导下对中毒场所采取相应的消毒处理。

如何预防食物中毒？

食材要新鲜

食材尽量现买、现做、现吃。选购食材要谨慎，应尽量选存储条件较好、符合卫生要求的正规市场，同时观察食品是否新鲜、是否有异味，冷藏或冷冻食品是否符合相应存储条件（冷藏温度0℃-4℃、冷冻温度-18℃）。

食物烧熟煮透

家庭烹饪菜肴要烧熟煮透，这样才能杀灭病菌，才能真正成为安全可入口的食物。

食物储存要得当

在储存食物时，要生熟分开。烹调好的食物，在室温下存放时间不要超过2小时；剩菜、剩饭等要及时冷藏，冷藏时最好用保鲜膜包好，冷藏时间不宜超过24小时，再次食用前要彻底加热，并确认无变质后方可食用。

需要提醒大家的是，冰箱不是保险箱。低温虽能抑制多数细菌的繁殖，但有些细菌、霉菌仍可继续生长，而且多数居民也没有定期清洁冰箱的习惯。

注意饮食卫生

不要吃生冷的食物，不要吃被污染的食物，不要吃变质腐败的食物。饭前便后要洗手，聚餐时使用公筷。及时清理厨房垃圾。

慎食街头熟食

不少路边摊卫生状况较差，蚊蝇鼠蟑易在这些地方生长繁殖，通过叮爬食物传播肠道传染病。因此，在外就餐应尽量避免选择环境卫生没有保障的餐馆。而对于不认识的食物最好的办法就是不采、不买、不吃。

爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话：
571-409-3345 (海伦)
571-599-2570 (丽莎)
703-354-2323 (传真)
703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)

急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心