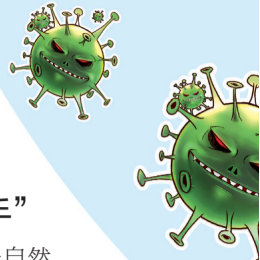


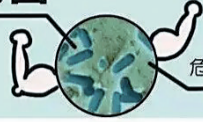
# 警惕 这种“致命菌”可能藏在你的冰箱



近日,美国暴发2011年以来最大李斯特菌疫情,已造成9人死亡,在浙江等地区也发生了多起因感染李斯特菌而表现出各种症状的病例,甚至有高达70%的致死率!尽管这种致命细菌早已被识别,但至今仍有不少人对它的存在了解不多。李斯特菌能在-20℃的低温环境下存活一年,在不知不觉中,它们已经潜伏在我们厨房的冰箱里!李斯特菌究竟是什么?我们日常该如何进行预防呢?



## 李斯特菌



危险指数:★★★★★

### 易滋生细菌的食物



#### 导致疾病

腹泻、发烧、昏迷、流产、脑膜

#### 存活天数

在冰箱中最多可存活3-4个月

#### 如何灭菌

70℃水保持2分钟以上

## 警惕冰箱里的“冷酷杀手”

李斯特菌,一种广泛存在于自然界中的菌株,是引起食源性疾病暴发的主要病原菌,也是致命的食源性病原体之一,其病死率可达20%~50%。实际上,李斯特菌有多种类型,例如英国诺克斯李斯特菌和威尔斯李斯特菌等,这些变种对人体基本没有影响。真正潜伏在冰箱内,威胁人类健康的李斯特菌,其正式名称是单核增生李斯特菌,它才是真正的“冰箱杀手”。

李斯特菌在0~4℃冷藏环境下仍能生长繁殖,在-20℃的低温环境下也能存活1年!生奶源及其制品、冰激凌、生食的水果蔬菜、肉及肉制品、冷的熟食生食类、烟熏类海产等,都是容易被李斯特菌污染的食品。

## 这些人群是重点攻击对象

对于健康的成年人来说,李斯特菌致病力有限,通常在进食受李斯特菌污染的食物后3至70天(一般为21天)出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状。孕妇、婴儿、老人、肿瘤患者等免疫力低下的人群是李斯特菌的重点攻击对象。老年人以及免疫力低的人群感染后可能会引起败血症、脑膜炎等,严重可致命。

孕妇感染后,李斯特菌可以通过胎盘、产道感染胎儿,严重者会导致流产、死胎、早产、新生儿败血症等,新生儿感染病死率高达30%~70%。

## 如何有效预防快过来

别看李斯特菌“生命力”这么顽强,但是它有一个致命的弱点——“怕热”。煮熟烧透这个简单的措施就能对付它!此外,专家建议大家做到以下5点能有效预防李斯特菌:

- 1.定期清理冰箱,避免各种细菌滋生;食物放进冰箱前,需密封包装,生熟分开。
- 2.将剩余的饭菜或其他食品存放在冰箱时,务必进行密封,并且分类保存。从冰箱里拿出来的生冷食物,应经过60℃的温度持续加热20分钟,或70℃的温度加热5分钟以上再食用。
- 3.避免生食未经任何消毒处理的蔬菜和肉类,烹饪蛋类、肉类和海鲜时要保证熟透。
- 4.手、刀和砧板接触生食后要清洗干净。
- 5.吃水果前要充分清洗,最好去皮后再食用。购买即食食物时,应检查食品包装密封是否完整。

## 多地出现感染李斯特菌病例

今年6月,温州一名孕妇发生突发事件,导致早产,同时她出现了感染性休克的症状,情况非常危急。经调查,最终确认该名怀孕女性感染了李斯特菌。今年7月,杭州一名60多岁的女性突然出现发烧的症状,之后情况逐渐恶化,最终导致她完全失去意识陷入昏迷。她到达医院后,立即被送入ICU进行抢救,并且出现了更为严重的脑脓肿。医生的诊断结果仍然显示她感染了李斯特菌。

无论是温州的准妈妈,还是杭州的女性,她们感染李斯特菌都有一个相似之处,那就是吃了冰箱里未密封好的食品。温州的一位孕妇饮用了已开封的牛奶,而杭州的一名女子则吃了放在冰箱中好几天的西瓜。专家表示,李斯特菌主要通过冰箱里的各种食物传播,以食物为传染媒介,它在0~4℃冷藏环境下仍能生长繁殖,在-20℃的低温环境下也能存活1年。

无独有偶,当地时间8月28日,美国疾病控制和预防中心(CDC)表示,近期,美国新增14例李斯特菌感染病例和6例死亡病例。目前,美国已有57例感染病例,均需住院治疗,死亡人数增至9人。此次疫情在美国的爆发,源于一家熟食店在储存肉类食品时未能妥善密封,导致其出售的肉类感染了大量消费者。CDC称,这是自2011年以来规模最大的李斯特菌疫情。

## 新闻延伸

### 冰箱久放3种食物,是癌症“帮凶”

冰箱虽然好,但不是啥食物都能搁。哪些食物不能随便放呢?医学专家和营养学家表示这3种食物久放冰箱,吃了后容易患癌症:

#### 1.坚果类食物

坚果类的食物里有蛋白质、脂肪还有维生素这些营养素,是挺不错的健康零食。但要是把坚果类食物搁冰箱里,大概会有这么两个问题。其一,冰箱里湿度大,坚果容易吸水分,然后变软,还会发霉。这样一来就会出现一种叫黄曲霉素的致癌东西,它能将肝细胞的DNA给破坏掉,

让肝细胞发生突变和癌变,从而造成肝癌。

#### 2.淀粉类主食

处在低温环境中,馒头、面条、米饭等淀粉类的主食会加快变质,一方面淀粉类主食会有小黑点出现,这小黑点或许包含黄曲霉素之类的致癌物质,对肝脏危害大。

#### 3.腌制类食品

在低温的条件下,咸菜、泡菜、腊肉这类腌制食品里的亚硝酸盐会轻易地变成亚硝胺类的东西,这些可都是导致胃癌、食道癌、肝癌的物质。 据央视

# 今夏年轻人养生爱上“除湿气” 红豆薏米水站上C位

“最近总是觉得身体沉重,感觉和大家描述的湿气重很像,准备熬红豆薏米水除湿。”重庆市渝中区的石女士说。九龙坡区的甘先生近来也迷上红豆薏米水,并成为他购买饮料的首选。记者最近发现,今年夏天“除湿气”成为年轻人关注的“养生妙招”之一,红豆薏米水因具有“除湿气”的效果,受到年轻人追捧。在市内一些药房和超市,除了红豆、薏仁销售火爆外,芡实、茯苓、五指毛桃、淮山药等具有除湿功能的药材销量也不错。“红豆薏米水”配料到底该怎么选?薏仁是该用生的还是炒的?重庆医药高等专科学校附属第一医院中医科副主任医师张印新为你解答。

张印新介绍,从药物功效上看,红小豆药性偏温,具有健脾补血、利水祛湿的效果;赤小豆药性偏寒凉,具有清热解

毒、利尿消肿通便的功效。它们虽然都能祛湿,但赤小豆祛湿消肿药物功效更强,更多地应用于药物治疗,红小豆药性平和更适合食疗。生薏仁的功效是健脾渗湿、清热利水,它在经过炒制后可消除其药物凉性,变得平和无毒,还能增加健脾除湿功效。

有网友称,喝红豆薏米水还不如直接吃红豆薏米粥,效果更好还不浪费。“理论上是可以直接一起嚼服,红豆和薏仁在煮熟后一般会变软、变烂,其中的营养物质更容易被人体吸收。”对此张印新表示。

他告诉记者,红豆和薏仁的蛋白质含量比常见食材多,比如大米的蛋白质含量为7%~8%,薏仁能够达到14%~20%,红豆蛋白质也有20%左右。完整的红豆和薏仁都是全谷物,能提供膳食纤维、B族维生素、钾、镁等多种营养成分,

说,湿热主要表现为头身困重、口渴口苦、四肢沉重感、皮疹痒痒等,可在红豆薏米汤的基础上加上栀子、金银花、菊花等具有清热解毒除湿药材。寒湿主要表现为形体肥胖、口黏苔腻、眼肿、易困倦、肢体沉重等,可在红豆薏米汤的基础上加入五指毛桃、陈皮、茯苓、荷叶等药材。

如今的年轻人越来越重视养生。在红豆薏米水走红前,中药奶茶、乌梅汤2.0版、中药养发防脱饮等都受到年轻人的关注。对于热衷中医养生的年轻人有什么建议呢?张印新表示,养生最重要的是保持心态稳定,其次做到生活作息规律。如果要用中药材调理身体,要针对个人情况对症下药,建议先前往医院由医生望闻问切遵医嘱进行,或提高自身中医素养,根据自身情况调理。

新重庆-上游新闻记者 何艳



刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

房产整体出售 拟申请注销登记公告 重庆市铜梁区虎峰镇西原小学 事业单位法人证书遗失公告 重庆新华酒店管理有限公司2024年月饼采购项目征集公告

拟申请注销登记公告 重庆市铜梁区虎峰镇西原小学 事业单位法人证书遗失公告 重庆新华酒店管理有限公司2024年月饼采购项目征集公告