四季豆烹饪不当极易引发中毒

专家建议这样吃更安全

新鲜四季豆味道鲜美、营养价值高，深受消费者喜爱。然而专家提醒，四季豆等豆类含有皂素和红细胞凝集素，如果烹饪不当，极易引发中毒。另外，还有一些春季“第一口鲜”食用时需要小心。

小小四季豆 可能引发大问题

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义解释，皂素主要存在于豆荚外皮中，对人体消化道黏膜有较强的刺激性，可引起胃肠道局部充血、肿胀甚至出血性炎症；红细胞凝集素则主要存在于豆粒中，能破坏红细胞并引发凝血，导致人体出现强烈的呕吐反应。

西南医科大学附属医院急诊医学部副主任医师曹洪英提示，四季豆中毒症状一般发生在进食烹饪不当的四季豆后1.5~4小时。主要为胃肠道症状，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，也可能伴随头痛、头晕、胸闷、心慌、冷汗、脱水、胃灼烧感、四肢麻木等症状。重度中毒还可能进一步出现嗜睡、抽搐、意识障碍、呼吸困难、无尿，甚至溶血性贫血、黄疸、血红蛋白尿等症状，威胁生命健康。

“不管是在外聚餐还是在家吃饭，如果多人出现这些症状，就要怀疑是否是食物中毒。”曹洪英建议，“如果有类似症状发生，务必及时前往医院急诊科进行诊断治疗。”

美味不能停 这样吃更安全

风险这么大，四季豆还能吃吗？国家食品安全风险评估中心副主任刘兆平介绍：“预防四季豆中毒的最好方法就是充分烹调，确保烧熟煮透。”皂素和红细胞凝集素都可被高温破坏，充分煮熟后可以放心食用。

浙江大学和杭州市场监管部门于2019年进行的一次对照实验显示，用开水分别煮5分钟、10分钟的样品四季豆中仍有红细胞凝集素，而煮了20分钟和30分钟的样品四季豆中没有检出。“并不是说四季豆让人中毒，而是没煮熟的四季豆会引起中毒。”成都川菜博物馆副馆长张辉强解释，如果食材用量大，加工时间紧，容易因追求色泽和口感而忽视充分烹调，另一方面如果大锅制作菜肴，容易出现受热不均从而导致四季豆夹生。因此，张辉强建议，烹调前最好把四季豆两头的尖及荚丝去掉，在水中泡15分钟。在烹调过程中，首先注意菜量不能超过锅的一半；用油煸炒后，加适量水，盖上锅盖，保持100℃小火焖十余分钟；最后用铲子翻动，使其均匀受热。

受访专家还提醒，放置过久的四季豆会霉烂生虫或产生较多的亚硝酸盐，进食后可能造成霉菌或者亚硝酸盐中毒，因此在选购时要挑选新鲜的嫩四季豆，最好不买、不吃老四季豆。

除了四季豆 这些食品风险也需警惕

春季到来，各类新鲜食材陆续上市。除了四季豆，还有哪些食材需小心处理、烹饪？专家提示，野生蘑菇、野菜和春笋等也容易导致食物中毒，需要特别注意。

我国有毒野生蘑菇有数百种，仅凭颜色、生长环境等经验难以准确判断毒性。专家建议，最好规避风险的方法就是不采摘、不购买、不食用不认识和不熟悉的野生蘑菇。

“我们在日常接诊过程中经常遇到自行在野外采摘野生蘑菇食用中毒的患者，甚至还有在家庭聚会上食用导致多人同时中毒的情况。”曹洪英医生提醒，野生蘑菇中毒不可小觑，“在前期出现消化道症状后可能进入‘假愈期’，腹痛呕吐等症状好转，但是实际上这个时候可能已经进入器官功能损伤期。因此建议及时到医院进行正规的检查。”

很多人爱好春天的“第一口鲜”，对春季野菜青睐有加。但部分野菜与有毒不可食用的植物很相似，如水芹与毒芹、血皮菜与化儿草、桑葚和马桑果等，如果不具备专业知识，误采误食可能引起中毒。蕨菜等野菜含有微量毒素，如果烹饪不当或一次性食用过多也可能引起中毒。

专家提醒，自行采摘野菜时要仔细辨识，尽量选取具有典型特征的野菜，不建议采摘卫生环境较差的地方以及公路、城市公共绿地等场所的野菜，更建议在菜市场、超市等正规渠道购买人工种植的“野菜”，避免食品安全风险。

近日，一些地方也出现因过量食用春笋，出现晕厥、呕血等症状的患者。医生提示，春笋纤维素含量高，且含有草酸，大量进食对胃肠道刺激明显，有消化道基础疾病的患者大量食用春笋容易引起胃溃疡甚至消化道出血，卧床老年人和过敏体质人群也不宜多食用。在食用春笋时，最好提前进行焯水处理，一个人一顿的进食量不要超过200克，尽量不要跟富含钙的食物如菠菜、海鲜等搭配。

据新华社

哪吒重塑身体为啥用莲藕 因为它是“育儿神器”

2月24日，《哪吒之魔童闹海》全球总票房超过136.42亿，继续刷新纪录。大家还记得电影里太乙真人用莲藕为哪吒重塑身体的桥段吗？为什么太乙真人不选同样是长条状的丝瓜、黄瓜、苦瓜，非要选莲藕呢？重庆市妇幼保健院临床营养科主任、主任营养师孙海岚介绍，李时珍在《本草纲目》中写道：“四季可食，令人心欢，可谓灵根。”将“藕”称为“灵根”。它富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、维生素C、B族维生素以及矿物质钾、铁、锌等，尤其是对3~6岁的小朋友来说，简直就是“育儿神器”。

藕的“开挂技能”你知道吗

白白嫩嫩，可以拿来炖汤、炒菜、烫火锅，口感可脆嫩可软绵……说起莲藕，可能以上是普通人对它的印象，孙海岚介绍，其实莲藕还有不少“开挂技能”，这些“技能”对于成人和儿童来说都很有用。

莲藕能够预防便秘。它的膳食纤维含量达到了每100克2.2克，比菠菜还高，就像乾坤圈一样“捆住”肠道垃圾，能促进肠道蠕动，告别便秘的烦恼。其维生素C含量在50%～70%之间，高于许多水果，比混天绫还能“缠斗”病菌，能促进抗体的生成，增强免疫力。

莲藕中含有B6、叶酸等B族维生素，它们在能量代谢和神经系统发育中扮演重要角色，能促进小朋友神经系统发育，提高注意力和学习能力。它还含有钾、镁、铁等多种矿物质，这些矿物质支持骨骼、肌肉和神经系统的发育，钾和镁还参与能量代谢，能帮助人们保持活力。另外，莲藕饱腹感强但热量低，只有47kcal/100g，比红薯、土豆、山药的热量都低。可以用莲藕代替部分主食或作为零食，可预防肥胖或用于减重。

吃藕时这些细节需要注意

清炒藕片、莲藕排骨汤，具有清热开胃、健脾止泻的功效，具有润肺止咳、清心安神效果的百合莲藕蜜饯等等，都是常见的莲藕佳肴。不过，孙海岚提醒市民，莲藕虽然好，但是在食用时还有一些细节需要注意。

“首先，给小朋友吃的莲藕，一定要选择新鲜、无破损的莲藕。另外，生藕性寒，脾胃虚寒的人最好食用熟透的莲藕。首次给小朋友食用莲藕时，家长一定要进行过敏测试，观察孩子是否出现皮疹、水肿等过敏反应，如果孩子有这类反应，应该立刻停止食用。”他说。

另外，莲藕不宜与白萝卜同食，两者同食容易引起腹泻。莲藕作为根茎类蔬菜，相对于叶类蔬菜来说淀粉含量较高，血糖高、超重肥胖的大人、小孩都要控制食用量，注意不要一次性吃太多。莲藕遇铁锅会变黑，最好用陶瓷或不锈钢的器皿烹饪，洗好切完后，最后先在清水中浸泡一小会儿。

新重庆-上游新闻记者 何艳

刊登 13018333716
热线 15023163856

◆邹中雹510225197503252307遗失残疾证，声明作废
◆遗失武隆区三盟五金经营部公章一枚编号：50023250030702声明作废
◆兹有（瞿贵珍）身份证号码510202194710041547，位于重庆市江北区建新北路一村11号3-4公有房屋租约证遗失，特此声明作废。
◆重庆宜家欣电子商务有限公司，遗失公章(编码500240300877O)声明作废
◆重庆市江北区公园管理中心工会委员会遗失中国建行股份有限公司重庆观音桥天石项支行开户许可证（核准号0530139189901）账号50050106370000000847）声明作废
◆卓清遗失身份证，身份证号码50010719860101899X，特此声明。
◆遗失重庆顺腾商务信息咨询有限公司公章编号5001023113459声明作废
◆李泓星于2025年2月19日将消防员证丢失，消防员证号：应急消字第22202131号，声明作废。
◆梁六武遗失渝A2DM06道路运输证，证号：500105025388号
◆遗失重庆匠臣君匠建筑劳务有限公司公章（号码：5002341030363）作废
◆重庆毅安诺电器有限公司印章备案印执遗失，声明作废
◆遗失重庆冰华律师事务所李冰律师执业证，证件号：15001201110978151，声明作废。

◆遗失重庆巨本卿林业有限公司财务章一枚，编号：5002391059792，声明作废
◆重庆市江津区好好师杏林大药房遗失公章（编号：5003810062527）壹枚，声明作废
◆重庆慈医堂中医诊所管理有限公司（统一社会信用代码91500105346051550H）遗失财务专用章一枚，声明作废。
◆杨进强（身份证号：430527198108030161X）遗失一张消防工程师证书（证号：14421000840），声明作废。
◆遗失健生堂（重庆）康养服务有限公司公章一枚声明作废
◆遗失重庆山辰机械有限公司公章编号：5001127335628，财务专用章编号：5001127335629声明作废
◆遗失重庆硕华建筑劳务有限责任公司公章印章编号5002211025980 声明作废
◆重庆市大足区诚愿五金制造有限公司于2017.04.28申请备案刻公章财务专用章发票专用章以及宋佳明私章的印章备案印遗失声明作废
◆遗失重庆市乾旭装饰工程有限公司公章一枚；印章编号：5002278011985声明作废
◆遗失重庆外语外事学院涂瀚辛社证，学号202413003789声明作废
◆遗失重庆盛贸纸业有限公司公章编号5002240799478(圆形章)，财务专用章编号5002240062238(椭圆形)，人名章黄继明方形章共3枚声明作废
◆重庆市渝川鹏气有限责任公司遗失2020年09月03号核发的食品经营许可证正本，编号：JY36001050223997声明作废
◆重庆聚创工程设计研究院有限公司遗失2022.3.25核发的测绘资质证书，统一社会信用代码91500103MA7K7JQK7Y作废

登报公告

2020年11月30日，重庆海乐行融资租赁有限公司与重庆夸联科技有限公司签订汽车融资租赁债权转让协议，重庆海乐行融资租赁有限公司依法将汽车融资租赁债权转让给重庆夸联科技有限公司；2021年3月4日，重庆海乐行融资租赁有限公司与青岛益邦资产管理有限公司签订汽车融资租赁债权转让协议；重庆海乐行融资租赁有限公司依法将汽车融资租赁债权转让给青岛益邦资产管理有限公司；2021年11月30日，青岛益邦资产管理有限公司、重庆夸联科技有限公司分别与云南渤富企业管理有限公司签订汽车融资租赁债权转让协议，依法将债权转让给云南渤富企业管理有限公司。

根据重庆夸联科技有限公司与云南渤富企业管理有限公司签订的汽车融资租赁债权转让，云南渤富企业管理有限公司依法享有以下债务人和担保人的债权及担保权力：

冉小龙 车牌号：渝A183R5，田太平 车牌号：渝A38G87，熊国庆 车牌号：渝A6Z7OP，唐 波 车牌号：渝A671KE，李兴江 车牌号：渝B1183S，雷付兵 车牌号：渝B0017

根据青岛益邦资产管理有限公司与云南渤富企业管理有限公司签订的汽车融资租赁债权转让，云南渤富企业管理有限公司依法享有以下债务人和担保人的债权及担保权力：

陈作明 车牌号：渝A739UU，黄 聪 车牌号：渝A7998T，董 平 车牌号：渝A962PM，冉 伟 车牌号：渝AP6580，王 运 车牌号：渝AF931B，董雅江 车牌号：渝AP6206，李春阳 车牌号：渝AYB651，李国海 车牌号：渝C67983，黄正伟 车牌号：渝C1H6226，冉富心 车牌号：渝C1HW576，赵大全 车牌号：渝CKW212，艾富贵 车牌号：渝D00C10

现已公告方式通知以上债务人，请债务人或担保债务人的继承人自本公告发布之日起向云南渤富企业管理有限公司履行还款义务(若借款人因故死亡或失踪，则由其法定继承人在遗产范围内履行还款义务)若借款人因各种原因发生更改、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形，相关承债主体，请算主题应依法代为履行义务或承担清算责任）。特此公告！

云南渤富企业管理有限公司

公告

我司承建中铁五局集团有限公司城市轨道交通工程公司武昆地铁5号线7标项目经理部的溉池学院站，该工程已于2023年3月15日完成竣工结算，请在该项目工程还未结算完工资的各位农民工朋友于2025年3月10日前到我司地址重庆市九龙坡区龙泉村17栋5-2完善结算手续，逾期未登记的，后果自负。联系人电话：曹老师，13193058877，18108270899。特此公告。

公告人：重庆民磊建筑劳务有限公司 2025年2月25日

重庆市万盛经开区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年2月23日，本局在重庆市万盛经济技术开发区文体路花鸟市场查获无牌号（日期烟）50条。请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：48266954）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市万盛经开区烟草专卖局 2025年2月23日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告

南川烟罚送公（2024）第67号

无主：2024年12月16日，我局在重庆市南川区东城亿职中通快递货运部，查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2025年2月24日作出将无行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟中华(龙)4条卷烟予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，目前尚无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书（南川烟处理（2024）第67号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市南川区烟草专卖局 2025年2月25日

公告：2025年2月21日，接群众举报，重庆市秀山县公安局经济犯罪侦查大队民警会同我局执法人员，在重庆市秀山县鹅池园区B区中通快递进行排查在此期间共查获中通快递单号：(78474176712619，73947417669247117)的快递包裹2件。经公安下警检查，包裹内装有：白沙(软)天下11条，黄金叶(天叶)2条，中华(软)2条，共计3个品牌，合计15条卷烟，快递单均载明寄件人黄小冲，联系电话13100001111（无法接通），收件人杨**，联系电话15872570797（无法接通）。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市秀山县中和街道东风路197号307室），联系人：罗秀奇（22002852010），胡长飞（22002852012），联系电话：(023-76662441）接受调查处理。逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局 2025年2月25日

重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告

无主：2024年12月12日本局在重庆市秀山县物流园区申通快递查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2025年2月24日作出将先行登记保存的卷烟全部没收的决定。因受送达人下落不明，目前尚无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将行政处理决定书(秀烟处理(2024)10号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局 2025年2月25日

注销公告：经重庆市九龙坡区梦之翼艺术培训中心有限公司统一社会信用代码91500107MA6E6A3AX6股东会研究决定，本公司拟将注销。根据《公司法》规定在登报之日起45日内，请相关债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告 2025年2月25日

重庆市璧山区烟草专卖局公告

公告

南京茂德森企业服务有限公司：廖昌林（申请还称：廖昌林被南京茂德森企业服务有限公司派遣至松来污水处理厂二期扩建项目从事电工工作，2024年5月20日10时左右，在污水车间操灯带时从梯子上摔下受伤）于2024年11月5日向本局提交的工伤认定申请，本机关于2024年11月19日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2024]716号举证通知书、用人（工）单位举证质内未提供证据材料。2024年11月20日中止，2024年12月19日恢复。2025年2月12日，我局作出渝北人社伤险认字[2025]337号认定工伤决定书，认定为左侧眼眶外侧壁骨折，左颧弓骨折，左侧鼻骨翼骨折，双侧眼口鼻肘骨折，左桡骨远端骨折，左尺骨茎突骨折，左腕豌豆骨骨折，左侧第4-7肋骨折，左侧胫骨下支骨折，闭合性颅脑损伤轻型。2025年2月12日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字[2025]337号认定工伤决定书，被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字[2025]337号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内，向渝北区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市渝北区人民政府，自公告之日起30日即视为送达。特此公告。

重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2025年2月25日

重庆市梁平区烟草专卖局公告

梁烟公（2025）第28号 2025年2月24日，我局在重庆市梁平区工业园区焊豹机械制造有限责任公司申请送达账中心查获卷烟，并依法予以行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区园山街道双桂路490号梁平区烟草专卖局专卖监督管理科405室，联系人：郭伦江22002552025，谢宇杰22002552023，联系电话：17754935060）接受调查处理。

品牌规格	单位	数量
中华(硬)	条	14
玉溪(软)	条	12
黄鹤楼(硬)	条	5
双喜(软经典)	条	18
钻石(软)	条	14

重庆市梁平区烟草专卖局 2025年2月24日

重庆市南川区烟草专卖局公告

南川烟公（2025）第20号

2025年2月21日，我局在重庆市南川区东城物流园区圆通快递货运部查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的10箱（硬）20条、云烟软大品9条，白沙(和天下)10条，共计3个品规39条卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南川区金佛大道143号南川区烟草专卖局市场稽查四大队402室接受调查处理。联系人：晚宴（22001952036）、易书（22001952035），联系电话：023-71631127。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

重庆市南川区烟草专卖局 2025年2月25日

重庆市巴南区烟草专卖局公告

巴烟公（2025）第11号 2025年2月23日9时20分，重庆市巴南区烟草专卖局执法人员一行3人，会同重庆市邮政管理局分分母执法人员，易朝群众举报，在重庆市巴南区龙洲大道1771号附11号(韵达快运)查获运单号为：933504188的快递包裹1件。经重庆市邮政管理局六分局负责人批准，对上述快递包裹现场开包检查，上述包裹内物品是卷烟玉溪(软)30条，牡丹(软)20条，经本局执法人员现场初步判定，上述卷烟为假冒伪劣卷烟。上述包裹寄件人不祥；收件人是：陈庆，联系电话：无；执法人员无法与寄件人和收件人联系。重庆市邮政管理局六分局现场交由我局进行处理。并于2025年2月23日立案调查，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条及有关法律法规，我局执法人员对无行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内前来重庆市巴南区烟草专卖局（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号）联系人：张聪、李永辰 联系电话：023-62402215）接受调查处理。若逾期不来的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规规定，依法对该批卷烟作出销毁的处理。特此公告。

品牌规格	数量	单位
玉溪(软)	30	条
钻石(软)	20	条

共计：(品种)2。
总计：(数量)50条。

重庆市巴南区烟草专卖局 2025年2月24日

云阳县盘龙供销有限责任公司债权人公告

云阳县盘龙供销有限责任公司经股东会决议，将清算注销公司并向公司登记机关申请注销登记，请算组成员为：杨江陵、黄立群、冉倩茹、杨柳、黄立君为清算组组长。请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权，逾期未申报债权的，视为放弃相关权益。特此公告。

联系人：黄立群 联系电话：18102379588

联系地址：重庆市云阳县双江街道大雁路37号

云阳县盘龙供销有限责任公司 2025年2月19日

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年2月24日，本局执法人员在重庆市永川区茶店农贸市场内查获涉案烟草专卖品：无品牌（自制烟）42条共计1个品种42条，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理（电话：49836954）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市永川区烟草专卖局 2025年2月24日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年2月24日，本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号圆通速递查获涉案卷烟：中华(硬)10条、玉溪(软)10条。请物主于本公告发布之日起60日内到县烟草专卖局接受调查处理(电话：023-55163164)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。

品牌规格	数量	单位
玉溪(软)	30	条
钻石(软)	20	条

共计：(品种)2。
总计：(数量)50条。

重庆市云阳县烟草专卖局 2025年2月24日

寻亲启事

本人张海英（身份证500103198604187320）于2019年8月12日在重庆市大渡口区建能镇一条小路处捡一男婴，取名何梓轩，男孩现居住于重庆市大渡口区操旭城。现请男孩亲身父母在本公告发布之日起30天内持相关资料前来认领，逾期将依法收养。联系电话：17815401377