

隔夜菜毒如砒霜？ 太绝对！但也不是危言耸听

本报记者 毛锦怡

近日,家住杭州拱墅区的江敏巧女士晚饭后吃了几块西瓜,半小时后肚子有明显的
不适感,并伴有胀气、打嗝、呕吐的症状,家人把她送到医院后,诊断为急性肠胃炎。

A 隔夜菜作祟,防不胜防

入夏以来,在高温环境下,细菌越加活跃,以至于肠炎的发病率陡增。尤其当前正处于黄梅天,湿热的气候环境更是细菌很好的培养基。浙江省人民医院营养科副主任医师钱展红提醒,炎炎夏日,要注意饮食卫生,多吃新鲜蔬菜,少吃隔夜菜。虽说隔夜菜毒如砒霜有点太绝对,但这也绝不是危言耸听,被细菌污染的饮食的确可能给人体带来很大的伤害。

前不久,福州2岁的男童小朗突然呕血,5小时呕了7次,被紧急送到医院时,已经休克。抢救了8天,孩子才好转。当地主治医生询问家人后最终给出的诊断是,小朗可能是吃了变质的咸鸭蛋,诱发了急性胃肠炎。

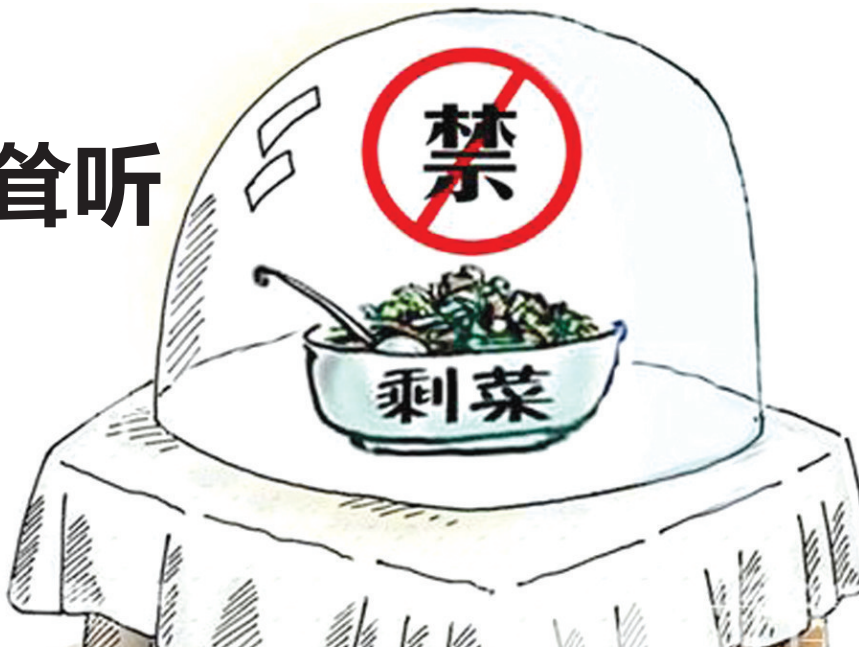
有的隔夜菜猛于虎,不仅小娃娃扛不住,就连青壮年小伙都扛不住!对此医生提醒,尤其家里有老人的,做子女的一定要提醒舍得扔掉剩菜。还有的家庭饭菜没吃完,连保鲜膜都没包,就直接连盘带菜塞进冰箱,再吃时又没热透,这种做法存在巨大的致病源,尤其是在夏天。

临平一位61岁的许大伯也因此中招。家里来客,大伯便烧了一桌拿手好菜,吃后剩下很多。便随手就

盘塞进冰箱。第二天中午,一个人在家的许大伯图方便,便把剩饭菜热了热吃下,谁知不到半小时便开始闹肚子,频繁出入厕所,一下午连拉了10多次,双腿发软,连路都走不动了。家人把他送医院后,诊断为急性胃肠炎。

钱展红解释,入夏以来,急性胃肠炎的患者增多,很多都是像许大伯这样食用隔夜菜引起。她解释道,有一种细菌,叫嗜冷细菌,在冷藏环境下会繁殖迅速。即使是-18℃的冷冻,也不能完全杀菌,只能让它休眠,一旦解冻又会复活繁殖,所以冰箱被称为家庭第二污染重地。家中的剩饭剩菜不要长时间放冰箱保存,科学定义上,放置超过8小时的食物就属于隔夜菜,所以剩菜最好在5-6个小时吃完。米饭、面条等富含淀粉的食物,最好在4小时内吃完。绿叶菜最好每顿少做,不吃剩的。

当前正处于闷热潮湿的黄梅天,细菌活跃,食物极易腐败霉变,为了家人的健康要科学饮食,仔细检查,一旦有气味、颜色等变化,不要轻易食用。还要避免吃未煮熟或变质的肉类。隔夜菜一旦要及时妥善处置。



B 隔夜菜分类存放有讲究

钱展红继而分门别类地对一些隔夜菜的危害进行详细的解释。

隔夜的海鲜损肝肾。螃蟹、虾、鱼、贝类等海鲜,隔夜后会产生蛋白质降解物,损肝肾功能。如果实在买多了,可以把生海鲜用保鲜袋或保鲜盒装好,放入冰箱冷冻,下次再烹调。

隔夜的绿叶菜是大忌。茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,尤其芹菜、菠菜,再次加热后就会转化成亚硝酸盐,亚硝酸盐是众所周知的危险致癌物。所以,夏天的绿叶菜少做,实在吃不完尽管再心痛,也请倒入垃圾桶吧!

隔夜豆浆危害大。豆浆一定要喝新鲜的,榨取后不超过2-4小时饮用最佳,否则细菌会持续增长引发变质,超过12小时的豆浆,即使低温冷

存,也不建议饮用了。

另外,关于如何正确处理隔夜菜,也是很有讲究的。钱展红说:“日常往往存在一个误区,人们会等食物凉透再储存,其实不然,食物在凉透过程中可能会被细菌污染,只要不是滚烫的食物就可以进行储存,但记得一定要用保鲜盒、保鲜膜包裹严实避免细菌交叉感染,有汤汁的菜一定要把多余的汤汁倒掉。”

除了合理储存,回锅加热也是保障健康的关键。剩菜在冰箱里储存,吃之前一定要高温回锅,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。还有,要记得定期清理冰箱,这样能有效减少细菌(尤其是大肠杆菌)的滋生。基本三个月左右,冰箱就要做一次“大扫除”。

生完第二胎她“蹿高”3厘米 相貌也变了 原来是和“怪物史莱克”得了同一种病

本报综合报道

近日,永嘉女子小美生完两个孩子后发现,之前还合适的鞋子,过了一段时间却穿不下了;个子居然蹭蹭蹭地长高了3厘米;照着镜子,感觉自己的五官有点不一样了……当时她以为这是自己怀孕生孩子引起的。等她到医院一查,这种改变并不正常,而是一种疾病,和梦工厂动画电影《怪物史莱克》原型莫里斯·提列特一样的病症——肢端肥大症。



她生完孩子,发现自己越来越丑

30岁的小美是在生第二胎的时候,发现自己变丑的。怀孕期间,她的体重飙升到了90公斤,鼻子也变得很大,而且右侧的脸有点肿大。刚开始以为是怀孕变胖的关系,小美没有在意。

但孩子生了后,她的体重下降

了,大鼻子却还在,而且两边脸不对称的情况越来越严重。除了脸变丑以外,她还发现自己的身高再次长高。“生了两个孩子,长高了3厘米,脚也变大了。”小美说。

奇怪的症状仍在不断出现:一年前,小美发现自己老是头痛,下巴

还长出了几根胡须,右下颌的骨头越来越突出,打呼噜越来越响。“当时,根本没想到这些所有的症状都是因为一个病。”于是,有什么不对劲,她就去对应的科室看病。但是吃了药做了检查,她的病情没有明显改善。

脑垂体长瘤,导致肢端肥大症

上周,小美来到永嘉市人民医院内分泌科就诊。“当时她是因为胡子的问题过来的。”接诊的内分泌科主任郑海飞说,他发现小美下巴有稀疏胡须,额头皱褶较深,鼻子也比一般人要肥厚,再仔细询问病史,结合症状体征,“有可能是肢端肥大症。”经过进一步的检查,证实了郑海飞的判断。

郑海飞介绍,肢端肥大症是因生

长激素过度分泌引起的,起病缓慢,因身体的改变逐渐发生而未引起重视,直至有严重的器官或代谢改变才能被发现。半数患者病程在5年以上,可长达20年~30年,常于10年~15年后方被确诊。可表现为手足厚大、面貌粗陋、头痛疲乏、腰背酸痛,患者常说鞋帽、手套变小,必须常更换。

肢端肥大症容易潜伏在人体多年

据介绍,肢端肥大症虽然发病率不高,但一旦患上,容易潜伏在人体内多年,直到致残甚至因并发症致死。患肢端肥大症的患者很多可出现糖尿病、心脑血管疾病。并且,由于视神经

当症状明显时,开始出现临床典型面貌——头皮过度增生额部深皱纹、双手麻木,女性病人有月经紊乱、闭经及不孕等症。男性早期性欲增强,以后减退发展成阳痿。生长激素瘤如果发生在儿童身上,就会表现为巨人症。除了外貌改变,郑海飞提到,患有肢端肥大症的患者,内脏器官也会比一般人大。

暂停综合征等情况,容易猝死。莫里斯就是因为心脏病45岁就离开了人世。

郑海飞提醒,成年人如果面容突然改变,身材出现长高长大的情况,一定要及时到医院检查。