

夏季瓜类正当季,但吃瓜需谨慎

保存不当、口味变质都会后患无穷

见习记者 苏哲哲 综合报道

俗话说:“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根。”夏天是吃瓜的季节,黄瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜、丝瓜都正当季,清炒、水煮或是蒜蓉都能成就出一道道美味。但是,苦的瓜可千万不能吃,它可能有剧毒。

前几天,湖州的姜老太从市场买了丝瓜回家炖了锅鸡汤,一家人坐在一起吃饭时,发现丝瓜的口感不对劲,有点发苦,但她没舍得倒掉,还是吃了。随后,一家三口先后出现了上吐下泻、血压下降、肝损伤等急性中毒的症状,经过6个小时的急救后,三人才脱离了生命危险。最后,经医生诊断,引发食物中毒的“罪魁祸首”,就是那苦丝瓜。

其实不仅是丝瓜,其他一些发苦的瓜类,也曾引发类似事件。当然,一般不会有人刻意找这种瓜来吃。但做成菜尝出苦味,有的人就会产生这样错误的观念,以为“苦”能清热降火,对身体好,就硬着头皮吃下去了,这样的做法是十分危险的。

这些瓜属于葫芦科植物,一般情况下是不带苦味的,但生长过程中如果受到高温、干旱、污染、过量农药、瓜藤受伤等因素的影响,就会产生带苦味的葫芦素(碱糖甙毒素),以起到自我保护的作用。

葫芦素是一种高毒性物质,误食会引发急性中毒症状,例如上吐下泻、消化道出血、肝肾功能损害等,严重时甚至会导致死亡。目前已知的葫芦素有20多种,毒性有强有弱,当中最可怕的要数葫芦素D,毒性比砒霜还强,比方说100毫克砒霜能够致人死亡,而葫芦素D的致死量大约只要15毫克。



常见的葫芦科蔬果,比如黄瓜、甜瓜、西瓜、丝瓜、冬瓜、西葫芦、瓠子、南瓜等,都有可能产生这种毒素。所以,吃瓜之前最好用舌尖舔一下,如果有苦味,果断扔掉。而且要连同锅里的其他食物一起丢掉,并把用过的菜刀和锅清洗消毒。

不过,在这些瓜类当中,自带苦味的苦瓜却是唯一例外,它的苦味来源于苦瓜苷,这是苦瓜属植物特有的成分,对人体并无伤害。此外,还有一些夏季吃瓜的注意事项大家需要了解一下:

1. 西瓜:保存不当变“毒瓜”
夏天西瓜买多了,一次吃不完,很多人顺手就塞冰箱里了,但要注意西瓜放进冰箱保存并不一定安全。切开的西瓜,表面多少会沾上细菌,它本身又富含糖分,无异于一块细菌“培养基”。而且有些细菌嗜冷(比如李斯特菌),在冰箱里也能繁殖。

所以,吃不完的西瓜,保存时一

定要注意:常温下,要在4小时内吃完;放冰箱时包上保鲜膜,不要和生肉、未经煮熟的水产品放一起,防止交叉感染;不要切成小块,这样细菌接触面积更大;放冰箱储存,12小时内吃完最好,最多不要超过24小时;从冰箱里取出时,可以先将表面1厘米的果肉切掉再吃。

2. 苦瓜:小心苦瓜籽中毒
苦瓜籽可入药,但对于普通人来说,它的某些成分可能引起身体不适,导致中毒。所以为了安全起见,吃苦瓜的时候,最好把苦瓜籽剔除干净,苦瓜口感虽不佳但却是一种有清热功效的瓜类,所以在平常可以多多食用,在烹饪前先将苦瓜剖开去瓢,切片或块后焯水,注意不要超过1分钟,否则营养会大量流失;再将切好的瓜片撒盐,拌匀,把渗出的水沥去;然后将瓜片放冷水中浸约10分钟,中间可以换水一两次。之后再行烹饪,这样做出来的苦瓜苦味会稍微减弱一些。



健康百科

不吃隔夜菜,不点外卖 炎炎夏日别让细菌“进”了嘴

杭州的气温直逼40℃,人们都过上了空调、西瓜、冷饮的日子,夜宵档、外卖单子也多了起来。

在各大医院的诊室里,挤进了各式各样与这个季节相关的病人,不过他们大多不是晒出来的中暑,而是吃出来的胃肠炎、感染性腹泻,最严重的甚至多器官衰竭、休克躺进了ICU。

“这个杭州大伯在急诊科躺了三个礼拜了。”8月4日下午,浙江省人民医院急诊医学科副主任李茜说,“刚送来的时候。肾脏、肝脏衰竭,血压也不稳定,当时处于感染性休克的状况。”

大伯是怎么得病的?医生详细问了家属情况,重点关注的是吃了啥。

“都是很家常的东西,中午就吃了凉拌茄子,还有家里熬的小米

粥。”家属们怎么也想不到,这些家常菜里隐藏着致命病菌。

“根据我们判断,问题很可能就在凉拌茄子、小米粥里。”李茜说,凉拌茄子是前一天中午烧的,这属于隔夜菜,小米粥也在冰箱里放了两天了,很可能存在保存不好的情况。

“夏天,没有保存好的食物最容易造成细菌感染,病人开始的状况就是腹泻、拉肚子。”李茜说,年轻人如果得病,通过补水、使用抗生素等,能很快恢复,可是老年人对脱水比较敏感,上了几次厕所拉稀之后,肾脏很快就受不了了,大伯就是在这样的情况下休克、肝肾衰竭的。

好在经过三周的抢救,大伯的病情已经平稳,他已从休克中苏醒,血压也恢复正常,衰竭的肝脏、

肾脏正处在恢复期。

“在夏天,一定要关注吃的东西新不新鲜。”李茜提醒道,“放在冰箱里的隔夜菜,并不意味着不会有细菌感染,大家吃饭时尽量光盘行动,不要有隔夜菜。”

怎么让自己避免在夏天吃坏肚子?办法其实并不难:不点外卖,不要生吃沙拉,不吃隔夜菜,在家把每一种新鲜食材都煮熟。

如果不小心中了招,要及时到医院就诊,感染性腹泻一般口服3-5天抗生素就能缓解,如果腹泻次数较多,要及时补充水和电解质。

如果实在不愿意去医院?在家就可以补充水和电解质,这是治疗腹泻的关键,比如在每升饮用水中加入1平勺食盐和4勺糖,就能起到补充水和电解质的作用。

(通讯员 张苗)

健康小贴士

“夏末养阳” 这五招不妨试试

本报综合报道

夏天适合养阳气的人是阳虚或气虚体质者,这类人大多体内阳气不足,寒从内生,如果夏季补阳不够,容易导致寒证增多。但有一类人是不能养阳的,那就是阴虚火旺的人。这类人本身体内阳气就过盛,如果再补阳,必使阳更盛、阴更虚。

下面有几个小妙招,可以帮助人们养阳气。

- 1.晨起背对太阳晒一晒**
天气热,不能在太阳底下晒,所以建议清晨,背对着太阳晒一晒,同时散步,是最实惠的补阳方式。
专家建议早上9点之前晒太阳,而对于上班族来说,早晨前往公司时,可以有意识地放慢脚步晒一晒。
- 2.一个小午觉,阳气也能养一养**
一个小午觉,不但能让人下午精神满满,而且还有养阳气的作用。11~13点,阳虚的人可以有意识地休息半小时,对体内阳气的恢复有用。
- 3.吃一些清补食物**
“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。生姜有发散风寒、温中暖胃之效,用它治成生姜饮,可以防寒养阳。
不过要注意的是:“上床萝卜下床姜”,虽然生姜可鼓舞阳气,但夜间人体阳气会收敛,不宜食用。
- 4.晨起一杯温开水**
晨起后很多人觉得热,直接一杯凉白开或是冰箱饮料下肚,这样会大伤人体下焦阳气。建议晨起后最好选择喝一杯温水。
- 5.以热制热**
热毛巾擦身,洗热水澡,热水泡脚都有助于增补阳气。

药食两用的“养生高手” 常吃芡实 有助健脾开胃

本报综合报道

芡实,俗称“鸡头米”,有着上千年的食用药用历史。中医认为,芡实性平味甘涩,可补肾固精、祛湿止带、补脾止泻、补中益气、助气培元。

现代营养学认为,芡实富含淀粉、蛋白质、脂肪、维生素(B1、B2、C)、矿物质及微量元素(钙、磷、铁等),可保证人体内所需营养成分。

另外,常吃芡实还能加强小肠吸收功能,提高尿木糖排泄率,增加血清胡萝卜素浓度,从而降低肺癌、胃癌的发病率。

芡实是“芡”(睡莲科水生草本植物)的种子,可分为生用和炒用两种。生(干)芡实,以补肾涩精为主;而(麸)炒芡实,则以健脾开胃见长。因此,使用时需注意区分,可以根据不同需要来选购。