

夏日,当心冰箱成疾病之源

你知道吗,冰箱也会潜藏食品安全隐患,一不小心就带来“冰箱病”。因为冰箱本身并不具备灭菌功能,只能推迟食物腐败变质的过程,更何况有的冰箱没有及时除霜,阻碍了冷空气流通,使冰箱内温度上升。如果生熟混放,会引起食物交叉感染;加之食物存放过多、过挤,以致食物表面温度低,内层温度高,细菌就会“死灰复燃”。冰箱门启闭频繁时,箱温骤变,为细菌大量繁殖创造了适宜环境。很多家庭不认真清洗、消毒电冰箱,更为细菌繁殖提供了条件。所以,冰箱既不是“消毒柜”,也不是“保险箱”,更不该成为“垃圾箱”。

冰箱保存食物的常用冷藏温度是4℃~8℃,在这种环境下,绝大多数的细菌生长速度会放慢。但是,“嗜冷菌”可以在0℃~20℃的环境中生长。也就是说,它们在冰箱的冷藏室中继续生长和繁殖,污染食物,如耶尔森菌、李斯特氏菌等在这种温度下反而迅速增长繁殖。误食了被这些细菌污染的食物后,轻者腹痛、腹泻、发热,严重的甚至招致败血症。此外,一些真菌和霉菌也会造成冰箱内食物的交叉污染和腐败变质。

冷冻柜的温度一般在零下18℃左右,在这种温度下,一般细菌都可以被抑制或杀死,对存放在内的食品具有更好的保鲜作用。但冷冻并不等于完全杀菌,仍有些抗冻能力较强的细菌存活下来。

为防止引发胃肠道疾病,夏季使用冰箱必须注意:

存放时间有限制:肉类生品冷藏时间一般为1~2天,瓜果、蔬菜为3~5天。鸡蛋在冰箱里最多冷藏15天,蛋壳脏要先擦拭,但不要用水洗。绿叶蔬菜冷藏5天后,即使没变色,最好也不要吃。冷冻柜内,鱼肉存放的时间最好不要超过两个月。如果肉冻得发黄,说明脂肪已经被氧化,最好丢弃。



食物摆放有讲究:食物不能摆放过多,与冰箱壁之间要留有空隙,便于空气流通;吃剩的饭菜生熟分开,避免交叉污染,一般熟食品在上,生食品在下。冷藏室的温度上低下高,因此鱼、肉等动物性食品宜放在上面,而水果、蔬菜等放在下面。冷冻柜内,冷饮等直接入口的食品放在上层,冻鱼冻肉则放在下层。

定期消毒有必要:夏季最好每周对冰箱清洗一次,除菌、消毒。除常规部位外,更需注重用冰箱专用消毒剂对冰箱内部的滴水槽、隔板槽等死角喷洒消毒。冰箱内壁、死角喷雾完成后,应将冰箱门关闭5~10分钟,让消毒剂充分杀菌,最后用抹布擦干净。

蔬果放冰箱前不要洗:一般蔬果表面都有一层蜡质,具有保护其不受微生物侵害的作用。蔬果在清洗后,尤其是用洗涤剂清洗干净后,其表面的蜡质层会遭到破坏,细菌很容易进入蔬果内部,导致蔬果变质腐烂。

夏天冰箱中最容易引起疾病的四种食物:牛奶及乳制品、肉类(特别是牛肉食品)、剩余的蔬菜和色拉、水产品。这几种食物容易被寒冷条件下照样生长繁殖的致病菌——



李斯特氏菌污染。夏季在冰箱中贮存过的熟食,加热要彻底,加热时间在15分钟以上。

食物解冻后不能再放入冰箱:冷冻食品(如鸡、鸭、鱼和各种肉类)一经解冻,原来已经休眠的细菌和酶的活力迅速恢复,很快引起肉的变质,还能产生有毒物质。最好将买回的新鲜食品分割袋装后放入冷冻柜,保证每袋食品取出后一次性吃完。这虽然有些麻烦,但避免了解冻食品重新放回冰箱,可确保食品卫生和饮食安全。

刚取出的食品别急着吃:人的胃肠温度一般在36℃左右,而刚从冰箱里拿出来的食物只有2℃~8℃,肠胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩变细,血流量减少,胃肠道消化液也停止分泌,导致生理功能失调,容易发生痉挛性腹痛。所以,从冰箱内取出的、不再加热的食品,宜在室温下放置一段时间后再食用。

老人、小孩、慢性胃病、心脏病和高血压患者应特别小心,注意慎食或少食过冷食品。

冰镇西瓜别超过两小时:西瓜本来就是生冷性寒的食物,一次吃得过多容易伤脾胃,如果贪凉吃冷藏时间过长的冰西瓜,对脾胃的伤害就更大。西瓜最好是现买现吃,如果需要冷处理,冰箱内放置时间不应超过两小时,这样既可防暑降温,又不伤脾胃。

不宜放入冰箱冷藏的食物:黄瓜、青椒、茄子等蔬菜在冰箱中久存,会出现“冻伤”——变黑、变软、变味。香蕉、火龙果、芒果、荔枝、龙眼、木瓜、红毛丹等热带水果也不宜冷藏,否则果肉会变黑和变味。土豆、红薯、萝卜等,因其表皮比较厚实,一般不容易腐烂,不用放入冰箱储存,存放于室内阴凉干燥处即可。

高键(上海市营养学会理事、复旦大学附属中山医院营养科副主任)

产后第1小时哺喂可拯救100万个生命

最新的研究证明:如果所有的妇女能够在产后一个小时内开始母乳喂哺,可挽救上百万新生儿生命。而全世界每年有150万婴儿直接死于非母乳喂养。据联合国统计,全球只有39%的儿童在刚刚出生的6个月内完全靠母乳哺育,新生儿最初一小时的母乳哺喂,将有效降低新生儿的死亡率。

提倡母乳喂养已经有25周年的历史了,但是在全球范围内,母乳喂养面临严重的挑战,特别是在发展中国家,母乳喂养还需要从观念上突破。母乳喂养的好处归结起来有8个字:营养、免疫、感情、康复。母乳是最适合新生婴儿的,随着婴

儿年龄的增长,母乳成分也会随之自行调节;而且出生后6个月以内的婴儿免疫球蛋白很低,母乳可以带给宝宝应对病毒、细菌的免疫力;在感情上,母乳喂养是一次很好的亲子交流机会;母乳喂养对于产后的妈妈来说,可以促进产妇快速康复,降低乳腺癌的发病率。

根据全球数据显示,每年1090万个5岁以下孩童死亡,约有400万发生在生命的第一个月期间。这表明唯有降低第一个月新生儿死亡,才能明显降低孩童的死亡率。最近的一个研究显示:如果所有的妇女能在产后第一个小时内开始母乳哺喂,可以拯救400万个新生儿中

的100万个新生儿。根据加纳乡村10947位母乳喂养的单胞胎婴儿跟踪研究显示,产后第一个小时内开始哺喂母乳可以减少新生儿死亡的可能;另一方面,新生儿随着哺喂母乳的时间延迟,新生儿死亡的危险性明显增高。

目前我国宣传母乳喂养的途径多种多样,但倡导母乳文化,普及科学母婴保健知识、母婴健康教育,还需要大量的资讯平台作为支撑。幸福传播是全国三级甲等医院妇产科候诊区和妇幼保健院完善的公益媒体,也是孕妇最容易接触的媒体,在针对性地引导、传播母乳喂养方面发挥了积极作用。

袁纁

“解读维生素C” 维生素C与增强免疫力的关系

免疫(immunity)一词源于拉丁语immunis,是免除、豁免的意思。现代免疫的定义是机体对外来异物的一种反应;是机体识别“自己”与“异己”的物质,并对非己异物加以排斥和清除,以维持机体内环境平衡稳定的一种生理性防御反应。人体的免疫系统由免疫分子、细胞、组织和器官组成,能抵抗外来有害致病因子入侵。

免疫系统基本防御“战士”是免疫细胞,即可移动的淋巴细胞,由于其特点和记忆能力不同而被分为B淋巴细胞和T淋巴细胞两种。从功能来分,免疫细胞包括:①“杀伤细胞”,负责攻击、杀伤外来的细菌、病毒等病原体;②“细胞毒细胞”,负责

监视、发现和消灭造成突变的细胞;③“辅助细胞”,负责发起和促进免疫功能;④“抑制细胞”,负责抑制过强的或不正常的免疫反应等。

维生素C是人体免疫系统所必需的维生素,在所有的微量营养素中,维生素C对机体免疫功能的影响最先引起人们关注。维生素C

特别是大剂量维生素C对免疫系统的作用主要表现在:提高具有吞噬功能的白细胞的活性,促进吞噬杀菌功能,促进机体内干扰素的产生,具有抗病毒的作用,增强动物对病原体的抗感染能力,明显降低感染性疾病发病率。

当人体维生素C缺乏时,淋巴

细胞内的维生素C含量减少,淋巴细胞的免疫功能就下降,白细胞杀菌能力也随之减弱,补充维生素C,则可使病毒感染的白细胞恢复正常。补充大剂量维生素C对预防呼吸道感染有一定的价值,国外曾对9676名志愿者进行大量的控制性研究发现,常规每日摄入1000毫克维生素C(大约是平时摄入量的10倍到30倍)的人群与普通人群相比,患感冒后病情减轻,病程缩短,其机制为免疫细胞在与病原菌作战时,其对维生素C的需要量远远大于机体平常状态时对维生素C的正常需要量。

维生素C对胸腺、脾脏、淋巴结等组织器官生成淋巴细胞有显著影响,还能通过提高人体内其他抗氧化剂的水平,增强机体的免疫功能,如维生素C能促进维生素E的抗体反应,使抗体滴度增加。蔡美琴(上海交通大学医学院营养教研室教授)



名家点拨

过敏性疾病是目前世界上最常见的慢性疾病之一,它并不是单一的疾病,而是包括特异性皮炎、变应性鼻炎、过敏性鼻炎哮喘等一组疾病,可累及不同器官,如眼、皮肤、呼吸道、消化道等。世界卫生组织认为,全球过敏性疾病患者正在迅速增长,到2010年,全球可能有40%~50%的人患过敏性疾病。此病社会负担重、医疗花费高,使政府、家庭和个人都不堪重负,据美国资料,为医治哮喘一年需支付127亿美元,过敏性鼻炎一年支付70多亿美元。

虽然国内外医疗卫生界的专家们一直致力于研究新的治疗方法,用于改善患者的症状,但无法达到完全控制此病。

2001年WHO和美国国立卫生院心肺和血液研究所召集了17个国家30余名该领域专家成立了“过敏性鼻炎对哮喘的影响(ARIA)”委员会并发表了文件,根据多项临床研究结果提出了“四合一”综合治疗方案,即包括:(1)患者教育;(2)避免接触过敏原;(3)适当的药物治疗,包括糖皮质激素、拮抗主要介质的药物(组胺、白三烯)、支气管扩张剂(即平喘药)、鼻用缩血管药、润肤药;(4)标准化脱敏治疗。

为何特别强调标准化脱敏治疗,将它与其他药物相区分?因为此疗法除了改善过敏症状,减少对症用药,防止疾病恶化之外,更重要的是,它可对过敏患者的免疫系统进行调节,使其在日常生活中即便接触到过敏原也不产生过敏反应,也就不会有过敏性鼻炎和过敏性哮喘的发生,从疾病的源头上进行控制,是唯一针对过敏性疾病的病因治疗。此外,它还可预防发生新的过敏。

从2005年开始,每年的7月8日是“世界过敏日”,就是希望广大患者及医务人员认识过敏,重视过敏;将“四合一”过敏性疾病治疗方案向每位医务人员和患者普及。可喜的是,每周三、五上午在浦东的专家门诊,每周四上午在浦西的专家门诊里,愈来愈多的患者在了解疾病防治知识的基础上,能做到和医生紧密配合,并肩抗击疾病。

许以平(上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科教授)

科普活动

今年的7月8日是第三个世界过敏日,当天上午9:30,新华医院儿科将在医院门诊综合楼6楼演讲厅举办“新华儿科哮喘学校第五期——认识过敏、防治过敏”讲座,欢迎患儿及家属参加。



读者中来

问:梅雨期间吃哪些食物能除湿消暑?

答:梅雨期间高温多雨,吃杨梅最能除湿消暑。其次应该多吃新鲜多汁的水果蔬菜,如西瓜、黄瓜、西红柿、豆角等。还可常吃绿豆粥、莲子粥、薏米粥及冬瓜汤等。

【下周解答】

孕妇如何保持大便通畅?

「四合一」过敏性疾病治疗方案

抗过敏教育系列三