

天气渐渐变热,这个时候,夜市、大排档等就成了很多人的 首选,但是你知道吗?夏天有一种病不得不防,那就是食源性疾病。它通俗地讲就是"吃出来的病"。大家要多加注意,以免病 从口入。

5招教你预防 **夏季食源性疾病**

□太报记者 康诗

什么是食源性疾病?

市疾控中心介绍,随着气 温升高,又进入食源性疾病高发 的季节。食源性疾病,从专业 的角度说,是食品中的各种致病 因子经摄食进入人体引起的感染 性疾病,通俗点说,就是"吃出来的病"。

食源性疾病的幕后黑手

引起食源性疾病的致病因子 很多,包括微生物、有毒动植物 和一些有毒化学物质,其中微生 物是引起食源性疾病的主要因 素,最常见如沙门氏菌、副溶血 性弧菌、单增李斯特菌等。

沙门氏菌

吃了冰箱里生熟混放的肉, 喝了未经高温消毒的牛奶而拉肚 子,很可能是感染了沙门氏菌。

这种菌污染肉类、蛋类、奶 蔬菜,还有花生酱等。小孩 (5岁以下的儿童)、老年人、孕 妇是易感人群。

感染症状:潜伏期12-48小 多见胃肠炎,伴有头痛、恶 心等症状, 多数患者的胃肠炎症 状会在2-3天后消失,少数患者 如小孩、孕妇、老人和免疫功能 低下者病情严重时, 可发生败血 症甚至致死

副溶血性弧菌

"副溶血性弧菌"偏爱鱼、虾、 蟹、贝类等海产品,生食海鲜、烹 饪时未烧熟煮透、熟食制品因保 存或操作不当时易"中招"

感染症状:潜伏期1-4天不 等,多数为10小时左右。急性起病、腹痛、呕吐、腹泻及水样便 为主。重症患者会因脱水造成休 少数病人可出现意识不清、 痉挛、面色苍白或发绀等现象, **若抢救不及时**,呈虚脱状态,可 导致死亡

单增李斯特菌

它主要感染孕妇、新生儿、 老人及免疫力低下的人群。

感染症状: 感染后会出现败 血症、脑膜炎。孕妇感染可以导 致流产、死胎等严重后果。

预防食源性疾病的法宝

夏季是微生物引起食源性疾

病的高发季节, 我们该如何预防 呢? 世界卫生组织提出的"食品 安全五要点"是我们克敌制胜的 "法宝

第一招 保持清洁

"饭前便后要洗手"我们从 小就知道了,除此以外,在做饭 前和做饭过程中也要洗手,尤其 是在生熟食品交叉处理过程中或 者接打电话以后

注意保持厨房的卫生清洁 比如餐具、筷子笼、刀具和砧 板,尤其是抹布,要经常清洗和 消毒, 切莫成为厨房的污染源。

第二招 生熟分开

这里的"生"指的是还需要进行加热处理的原材料,比如生肉、生海鲜。"熟"就是直接入 口的食品

生熟分开就是避免生的食品 上携带的致病菌污染到直接人口 的食品,引起食源性疾病。要特 别注意加工生熟食品的用具也要 分开, 例如刀具、砧板等。

第三招 烧熟煮透

烧熟煮透的一般原则是开锅 再保持10-15分钟,如果是 大块肉,比如整鸡,时间还要更

在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等 水产品时, 生吃、半生吃、酒 泡、醋泡或盐腌后直接食用的方 法是不安全的, 尤其是孕妇、儿 童、老人等免疫力低下人群尽量 避免生食的饮食方式

第四招 在安全的温度下保 存食物

绝大多数微生物喜欢室温的 环境,高于70℃,或者低于4℃ 就很难存活。夏季,熟食在 室温下存放的时间不宜超过2 个小时, 让食物冷却放入冰箱 内保存。

但冰箱不是保险箱,有些嗜 冷菌如单增李斯特菌、小肠结肠 炎耶尔森菌等可以生长,所以冰 箱取出的食物要彻底加热或清洗 干净后再食用

第五招 使用安全的水和食 品原料

要到正规超市或市场购买食 品、购买食品要注意生产日 保质期、储存条件等食品 标签内容

不食用超过保质期的食物。 若罐装食物包装鼓起或者变形, 坚决不食用。

北京市疾控中心发布提示,购买保健食品后, 用前需要再次确认标签是否印有保健食品标识,有此 标识的才是合法的保健食品。同时,食用保健食品也 是有些要点需要大家注意。

保健食品有误区 购买食用需谨慎

□本报记者 唐诗

按照标签、说明书内容食用

食用前,重点查看保健 食品标签上标注的保健功 能,确认是否是自己想要的 功能; 查看适宜人群和不适 宜人群,判断该保健食品是 否适合自己食用; 查看食用 方法,按照要求食用。

保健食品不能替代药物

药物是治疗疾病的,是 否用药需要遵医嘱。

保健食品的功能只是辅 助作用,比如:辅助降血 糖、辅助降血脂、辅助降血 压等。

不能在食用保健食品的 时候,把降血糖、降血脂、 降血压的药物擅自停掉,这 样可能导致血糖、血脂、血 压没有控制在正常范围之 内,影响疾病的治疗。因此 提醒大家,这种食用保健食

品而擅自停药的做法,是要

<u>与某些药物同服需注意</u> 是否存在相互作用

某些保健食品的功效成 分和药物有效成分之间可能 存在相互作用。比如,某辅 助降血脂的保健食品, 其功 效成分是洛伐他汀。如果在 服用该保健食品的同时,还 服用了含有他汀类成分的降 血脂药物,就可能产生过量 的风险。

<u>保健食品见效快要注意</u> 是否存在非法添加药物

保健食品对机体功能 主要是调节作用,一般来 说作用相对缓和,起效慢。 如果食用保健食品后很快起 效. 提醒大家要警惕该保健 食品是否有非法添加了药物 的可能。



丰台区市场监管局

"端口前移" 加大"618"购物节监管

为进一步规范网络经营主体 促销行为, 切实落实消费环节赔 偿先付制度,切实维护好消费者 的合法权益。丰台区市场监督管 理局多措并举,加强网络市场的 事前、事中、事后监管。

-是,开展靶向检查。对于 2019年1到5月丰台区投诉举报量 前十的网络经营企业, 进行实地 走访。要求经营者严格按照《消 费者权益保护法》《网络交易管 理办法》等相关法律法规进行经 营。要自查自纠,对于自查出的 问题,要及时整改。严禁使用 "仅限今日""今日特惠"等不 实语言。对于打折促销的商品要 严格按照折扣出售商品,严禁价 格欺诈行为。

二是,进行集中指导。在

'618"购物节前夕,丰台区市场 监管局积极邀请丰台人民法院立 案庭的法官,集中丰台区80多户中小型网络经营者,进行针 对网络交易职业索赔的问题进 行讲解。通过"以案释法"等方 式,提升丰台区网络经营者的守 法意识。

三是, 强化事后披露。 丰台区市场监管局将通过小 区公告栏、户外广告牌等方式, 发布2019年度"618"购物节投 诉举报前五的网络经营企业名 单。对举报属实的违法问题进行 处罚,并对社会公示。同时,发 出网络购物预警,提示消费 者网络购物应谨慎下单,依法 维权。

(李斌)

【健康红绿灯】

绿灯

杨梅里的虫子无害



发现买回来的杨梅有虫子? 先别慌。这些小虫子是果蝇 的幼虫, 从小是吃果肉长大的, 干净无毒不致病, 吃下去会作为 "蛋白质"被消化掉。如果觉得 恶心, 可以将杨梅用盐水泡 一泡再吃,这一招很有效。杨 梅吃多了容易闹肚子,一天13颗 左右为宜。

爱长痘的人该戒掉甜食



总长痘痘要少吃辣? 其实, 甜食会让你更容易长痘。 痘学名痤疮,有明确证据显示, 高血糖负荷饮食会加剧痤疮。 糖类进入人体后,会促进皮脂 产生,吃甜食越多,皮脂腺分泌 就越旺盛, 进而诱发或加重 痤疮,因此,长痘痘的人要少 吃甜食

拉肚子时别吃9种食物



腹泻时可以吃一些容易消 化的食物,如白米饭、 土豆、 燕麦粥、鸡蛋、木瓜、鸡肉、香 蕉等。注意少食多餐,多喝水。 但有一些食物腹泻时要少吃 或不吃:牛奶、咖啡、辣椒、果汁、蜂蜜、部分没有熟透 蜂蜜、 的豆制品、木糖醇、坚果 酒精。

驼背或让脸变大



驼背不仅影响一个人的气 增加脊柱负担, 还可能让你 的脸变大!脸部肌肉与后脑勺、 颈部、后背的肌肉都是相连的 坐着时常驼背, 脸部肌肉也会随 之松弛, 还会使代谢下降, 脂肪 堆积,长出双下巴。