

一盘隔夜凉菜让七旬老人腹泻20多次

“冰箱病”为何专盯老年人

延伸阅读

四步检查法 看冻品能否吃

在日常生活中,我们如何确定家中冰箱里那些“来历不明”的冻品是否还能安全食用呢?

专家给出了一套“四步自查法”:一看颜色,肉色发暗、出现黄褐或绿斑,说明蛋白质已严重氧化;二闻气味,酸败味是脂肪氧化信号,腐臭味则提示生物胺超标;三摸表面,触感黏滑时,细菌总数往往已超标,不可再食用;四煮检验,汤汁浑浊、浮沫较多,说明蛋白质降解严重,建议大家直接丢弃。

此外,冰箱门封条是否老化、冷冻室温度是否恒定在 -18°C 以下,也应定期检查,炎热天气尤为紧要。

专家建议,鲜肉买回家后应立即按每餐用量分装,用真空袋或排尽空气的密封袋包好,标明日期再急冻,如此可比大块缓冻减少约60%的冰晶损伤,更好保留汁液和B族维生素。 王莹

八月,酷热与高湿并肩。冰箱是家家户户的必备电器,从里面取出冰镇西瓜、凉拌小菜,是再寻常不过的日常。然而,这份触手可及的“清凉”却暗藏风险。

国家卫健委的数据显示,每年6月至9月是食源性疾病最高发的时段。在患病老年患者中,医生发现了一条共性诱因——把冰箱当成“保险箱”,常年囤货、舍不得倒掉剩菜,生生吃出了“冰箱病”。

1 老人缘何成 “冰箱病”高发群体

许多老人有常年囤货、舍不得丢剩菜的习惯,总认为低温等于永久保鲜。正是这份笃信,让他们屡屡中招。

不久前,70多岁的赵先生因吃了冰箱里存放两天的隔夜凉拌菜,当晚腹泻二十多次,伴有剧烈呕吐和高烧,被紧急送医。

高温、高湿,凉拌菜本身未经高温杀菌,在冰箱中放置超过24小时,早已成为沙门氏菌等致病菌的“培养皿”。

隔夜熟食、存放数月的冻肉,即使表面完好,内里可能已成为致病菌的温床。专家提醒,老年人肠胃脆弱、免疫力低下,一旦误食,极易诱发急性肠胃炎。加之老年人慢病多,大量失水与电解质紊乱可能直接诱发高血压、糖尿病、心脏病等基础病急性加重。饮食务必遵循“熟食不过夜”原则,定期清理冰箱。

2 腹泻背后的“隐形推手”

如果说隔夜凉拌菜是看得见的“急性杀手”,冰箱里还潜伏着一类更隐蔽的嗜冷菌。它们让“冰箱病”的危害远不止于一场急性肠胃炎。

专家提到,冰箱只能让部分细菌“休眠”,远不能灭菌。嗜冷菌在普通冰箱的低温下仍能活跃生长,是名副其实的“冰箱杀手”。

李斯特菌就是其中代表,它在 0°C 至 10°C 的冷藏环

境中仍可繁殖,在 -20°C 的冷冻室也能存活长达一年,常见于生肉、熟食和乳制品。被感染后,患者轻则头痛、发热、腹痛腹泻,重则引发败血症、脑膜炎。

此外,久冻的肉类还面临严重的营养流失。肉类在长期冷冻过程中,冰晶会刺破细胞壁,解冻时大量水溶性维生素和矿物质会随汁液流失。

3 熟食不过夜,冻肉定期清

远离“冰箱病”,关键在转变观念,养成科学的储存习惯。医生提醒,高温天气熟食尽量当餐吃完,宁少做、不剩菜。确有剩余,应在温热时就分装密封,冷却后立刻冷藏,室温下放置不宜超过两小时。即便进了冷藏室,隔夜剩菜也不建议再吃,凉拌菜、海鲜等高风险

品类尤应果断丢弃。

冰箱绝非“保鲜室”,堆放已久的冻肉必须定期“大扫除”。《中国居民膳食指南(2022)》提到,在 -18°C 稳定冷冻条件下,禽畜肉保质期大致为4至12个月,水产类为2至8个月。这并不意味着临近期限就绝对安全。 李晨琰

高温预防肾结石:补水、饮食、运动

肾结石是泌尿系统常见疾病,而炎热的夏秋季节正是其高发期。

高温天气人体水分从汗液排走,若饮水跟不上,原本溶解在尿液里的钙、草酸、尿酸等物质就会因浓度过高形成结晶,慢慢聚集形成大小不一的结石。此外,夏天的一些饮食习惯也会促进结石形成,烧烤配啤酒、海鲜大餐、小龙虾、碳酸饮料等食物饮品,往往含有高盐、高糖、高嘌呤成分,经常性食用会让血液以及尿液中的钙离子。

专家表示,避免肾结石形成首先要喝够水,白开水是最佳选择。其次还要“管住嘴”,减少牛羊肉、海鲜、动物内脏过量摄入,少吃菠菜、甜菜叶、苋菜、韭菜、坚果、巧克力和浓茶等高草酸食物,多吃新鲜果蔬、柑橘类水果,有助于抑制结晶形成。

预防肾结石还要“迈开腿”,避免久坐,不要憋尿。此外还要定期体检,专家建议每年进行1次尿常规检查和泌尿系统彩超检查,高危人群应增加检查频率。 张建新

转氨酶升高,休息一下就没事了?

如今,“转氨酶升高”已经成了不少人体检报告单上的“常客”。转氨酶只升高一点点,是不是只要休息一下就好了?在体检中发现了“脂肪肝”,但转氨酶正常,是不是就不要紧?

转氨酶升高不等于肝炎。转氨酶升高,的确代表肝细胞存在损伤或者炎症,但是这种肝脏的炎症并不是大众通常认为的乙型肝炎、丙型肝炎这些传染性的肝炎。包括脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝损伤等肝脏损伤的疾病,都可能引起转氨酶升高。

转氨酶轻度升高需搞清病因。转氨酶轻度升高的情况在体检中很常见。长期睡眠不足或经常熬夜的确可能导致转氨酶的轻度升高。因此,很多人认为这种情况只要好好休息休息就没事儿了。

需要强调的是,转氨酶升高的程度与肝脏损伤的严重程度并不完全一致,因此并不能因只是轻度升高就掉以轻心。

对于转氨酶轻度升高的病人,要明确病因,进行有针对性的治疗,而不是仅仅通过休息就能解决问题。 张晶