



一碗剩米饭，吃进ICU！

这种毒素不易去除 你家夏天可能也有

一碗剩米饭 男子吃进ICU

在广东江门,50岁的陈先生(化名)将冷藏了几天的米饭做成炒饭食用后,不久便出现了腹痛、腹泻、呼吸困难等症状。

被送至医院时,他已严重休克,心脏、肝肾等脏器功能开始衰竭,经ICU医务人员抢救,陈先生终于脱离生命危险。

经检查,陈先生患上的是由蜡样芽孢杆菌引起的食源性疾病。这种细菌多见于室温下长时间放置的米饭或炒饭中,所以由它产生的食物中毒,也被称为“炒饭综合征”,分为呕吐型、腹泻型。

呕吐型:

蜡样芽孢杆菌产生的呕吐毒素,在淀粉类食物中容易产生,比如米饭、面条、土豆等,需要在126℃的高温下,加热90分钟才能去除毒素。

呕吐型蜡样芽孢杆菌中毒,潜伏期为0.5至6小时,主要症状为恶心、呕吐,还会影响人体免疫力,破坏肝脏细胞,甚至导致多脏器衰竭。

腹泻型:

蜡样芽孢杆菌产生的腹泻型肠毒素,45℃加热30分钟,56℃加热5分钟,可以去除毒素。

腹泻型蜡样芽孢杆菌中毒,潜伏期为2至36小时,主要症状为腹痛、腹泻。

如何正确远离“炒饭综合征”

夏季高温高湿,食物更容易变质,细菌也更容易滋生,食物一次最好少做点,现做现吃,避免将食物长时间放置,尽量不食用隔夜食物,特别是米制品和其他易滋生细菌的食物。

如果做好的食物一顿实在没吃完,可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒,然后再放入冰箱内冷藏或者冷冻保

存,尽快食用完。在食用隔夜食物前,应彻底加热煮透,帮助杀死蜡样芽孢杆菌及其产生的毒素。

老人吃了半盘隔夜凉拌黄瓜后 住进医院 险丧命

2023年6月,家住杭州的黄大伯(化名),因早上食用了半盘冰箱里的隔夜凉拌黄瓜,出现了严重细菌感染,引发了脓毒血症、感染性休克,经过医生一系列抢救,黄大伯的生命体征才逐渐恢复。

脓毒血症:

夏天高温高湿,食物更容易变质,细菌也更容易滋生。注意!这些看起来很平常的食物,比如米饭、凉拌菜、西瓜等,吃不对可能会让你吃进医院!甚至危及生命,快一起来看看吧~

指由感染引发的全身炎症反应综合征,主要表现为寒战、发热、心慌气促等症状。如果延误治疗,则可能造成严重感染性休克,导致多器官衰竭,死亡率高。

这3类食物尤其要注意

绿叶菜:

蔬菜经过久放和再加热,维生素、叶绿素等营养流失多、口感变化大,还更易变质。而且,相较于肉类、水果等食物,绿叶菜本身硝酸盐含量就比较高,煮熟后如果放置时间过久,在细菌分解作用下,硝酸盐还会被还原成亚硝酸盐,不利于身体健康。若是存放不当,亚硝酸盐含量还可能超标。

海鲜:

螃蟹、鱼类、虾类、贝类等海鲜都是高蛋白食物,如果当天没吃完,第二天再吃的话,有可能会产生蛋白质降解物,可能会对胃肠道黏膜产生刺激,引起胃肠道不适,还容易损伤肝、肾功能。

土豆、芋头、馒头:

这类淀粉含量较多的食物,加工后相对容易滋生细菌。这些食物一顿吃不完,可以下一顿吃,如隔夜,建议最好密封后冷冻起来。

男子吃了隔夜冰西瓜后 因急性肠胃炎住院

2024年7月,浙江温州,一位男子进食隔夜冰西瓜后产生不适,出现脐周疼痛、腹泻、四肢乏力、恶心、体温升高等症状。

所幸这名男子病情不是太严重,就医也比较及时,得以快速康复出院。

夏天怎么吃西瓜更安全?

西瓜切开后,切面就会被细菌污染,所以西瓜最好趁新鲜吃,因为如果储存不当,有害菌就会大量繁殖。

如果切开的西瓜一次实在没吃完,建议最好包上保鲜膜后,放入冰箱冷藏储存,注意储存时间最好不要超过48小时,这样可以避免西瓜内部滋生大量细菌。

冷藏保存的西瓜拿出来食用时,先闻一闻,如果西瓜表面有异味,可以将表面1至2厘米的果肉切掉后再吃,如



果发现剩下的西瓜有稀汤样表现,提示西瓜已经变质,就不能再吃了。

注意:

西瓜只要放置超过10个小时,就算“隔夜西瓜”。

夏天健康饮食小贴士

1.夏天食物更容易变质,细菌也更容易滋生,食物一次最好少做点,现做现吃,尽量不食用隔夜食物。

2.如果做好的食物一顿实在没吃完,可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒,然后再放入冰箱内冷藏或者冷冻保存,尽快食用完。

3.夏季西瓜冷藏储存时间最好不要超过48小时。

来源:新华社

