



鸡蛋,作为厨房里的必备食材,价廉物美又营养丰富。在购买鸡蛋时,我们会发现,有的鸡蛋表面上很干净,而有的却沾着鸡屎。大家都会很自然地避开带鸡屎的,挑选表面干净的鸡蛋。可是,没有鸡屎的鸡蛋就真的干净吗?未必哦!

鸡蛋上最脏的东西,小心别吃进去!

1 鸡蛋上看不见的致病菌

母鸡生蛋和排便都会经过“泄殖腔”,鸡蛋和鸡屎总是会相遇的。虽然没有鸡屎的鸡蛋看起来很干净,但却仍然可能会携带一些我们肉眼看不到的脏东西,那就是致病菌。

有调查显示,蛋壳表面的总细菌数量约达150万个,虽然这个数据听起来很吓人,但也不用太害怕。其实细菌存在于环境中,我们人体每平方厘米也可能有一万至一百万个菌落,形成单位不等的细菌数量。

需要我们警惕的是鸡蛋中“最脏”的致病菌——包括金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和沙门

氏菌等。

蛋壳表面有较明显粪便和污物的能检测到沙门氏菌和大肠杆菌,且菌落数较多,蛋壳表面比较干净的检测到的多为大肠杆菌,菌落数较少。

曾有实验专门研究了表面被沙门氏菌污染的鸡蛋。表面污染较轻的鸡蛋(看起来干净的鸡蛋),需要一定的时间才会被微生物侵染到内容物,一般在25℃下贮存3天,沙门氏菌便可穿过蛋壳及壳膜侵染蛋内容物;表面污染较重的鸡蛋,微生物会在较短的时间内大量繁殖并侵入鸡蛋内部。

2 需要警惕的沙门氏菌

沙门氏菌是一种主要的食源性致病菌,常见于蛋类、肉类和生牛奶中。

沙门氏菌可能会在蛋壳形成之前由受感染的母鸡生殖组织污染鸡蛋,进而还会污染到鸡蛋的内部。

更可怕的是,沙门氏菌特别好养活,耐盐、耐低温,可以在干燥环境中存活数周,在水中存活3周,在粪便中也能活2

个月。而被沙门氏菌感染后,轻则会引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热,严重可能会导致死亡。

我国的调查数据显示,在诸多食用鸡蛋导致的疾病中,因食用沙门氏菌污染的鸡蛋而致病的比例可高达70%至80%,由此可见,关于沙门氏菌,一定要提高警惕,不能掉以轻心。

3 安全吃鸡蛋的建议

虽然鸡蛋中的沙门氏菌很危险,但并不难对付,吃鸡蛋的时候只要做到以下6点就能最大程度避开它的伤害。

鸡蛋要做全熟

把食物完全做熟,就是一种很有效的杀菌方法了。吃全熟的鸡蛋,就不用担心沙门氏菌了。

正确购买和保存鸡蛋

在超市中购买鸡蛋,要选择清洁和蛋壳完整的鸡蛋。鸡蛋壳上污染物较多的鸡蛋以及有裂纹的鸡蛋更容易被致病菌污染,最好别买。

买回家之后可放在阴凉干燥处保存,最好放在冰箱冷藏,并注意和蔬果、肉等分开存放,避免交叉污染。

一般情况下,买来的鸡蛋不需要清洗,这是因为鸡蛋外壳的表面也有一层保护膜,能够减少微生物进入鸡蛋内部,如果清洗过度会导致保护膜被破坏,即便再放入冰箱,鸡蛋也很容易变质。但如果蛋壳表面有很多鸡粪和泥土等可以清洗一下,清洗过的鸡蛋要在短时间内优先吃完。

并且需要注意,已经冷藏过的鸡蛋应继续保持在冷藏的温度,不要把之前冷藏的鸡蛋转移到室温下保存。因为温差的作用,会在蛋壳上形成水珠,可能有利于微生物进入蛋内,使鸡蛋容易变质。

保存时间不要太久

一次别买太多鸡蛋,少买勤买为佳,避免储存时间太久。虽然鸡蛋的表面有一层保护膜,但随着鸡蛋存放时间越来越长,这

层保护膜对鸡蛋的保护能力会越来越弱。并且,鸡蛋储存时间越长,其内部会更容易被沙门氏菌污染。

尽量不吃溏心蛋

溏心蛋往往是蛋清已经凝固质地较软,而蛋黄还处于液态可流动的状态。这种状态下的蛋黄中心温度可能没有达到60℃以上,那就很难杀死沙门氏菌,可能会携带沙门氏菌和其他细菌,增加食物中毒的风险。相比之下,还是全熟蛋的食用安全性较高。

如果实在爱吃溏心蛋,就选正规厂家生产的“可生食鸡蛋”,并按照说明保存和食用。

不要开水冲鸡蛋

从冰箱里拿出来的鸡蛋即使用开水冲,也不一定能达到杀死沙门氏菌的温度,而且基本都是冲完搅一搅就喝了,所以时间上也几乎不能满足杀菌要求。这样的操作就没法保证杀死所有沙门氏菌和其他细菌,会增加食物中毒风险。

不建议吃毛鸡蛋

毛鸡蛋是鸡蛋在孵化过程中“嘎”掉了的,也就是死胎蛋。可能含有寄生虫以及沙门氏菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等致病菌,会增加食物中毒的风险。

总之,鸡蛋虽美味,但一定要注意食用的安全性。鸡蛋身上“最脏”的致病菌,虽然我们肉眼看不到,但却是危险的存在,万不可掉以轻心。

(新华社)

切记谨防电信网络诈骗

不轻信 不转账 不参与

如有疑问请拨打110报警电话

