

# 家里有这9种食物 一定要警惕食物中毒!

前不久,在广东东莞,有母女二人食用自家腌制的泡菜后,出现恶心、呕吐、四肢乏力、血氧饱和度下降等症状,被紧急送进ICU抢救,多日后才恢复健康。

医生在她们的呕吐物及自制泡菜坛中都检出了肉毒杆菌。原来,她们有食用自制老坛泡菜的习惯,泡菜坛已使用长达6年,蔬菜定期添加,但坛子里的“酸汤”从不更换,殊不知“酸汤”已被肉毒杆菌悄悄污染并产毒,这才导致了这起事故的发生。

肉毒杆菌是一种生长在缺氧环境下的细菌,在罐头食品及密封腌渍食物中具有极强的生存能力。

肉毒杆菌会产生肉毒毒素,肉毒毒素是目前最剧烈的神经毒素之一,少量毒素即可致死,肉毒毒素中毒病死率高达35%。

这里提醒朋友们,如果有自制泡菜的习惯,一定要注意安全,定期更换泡菜汤或将其充分加热杀毒。肉毒素对热敏感,100℃持续10分钟即可被破坏。

除此之外,家里有以下食物的也应注意,最好丢掉不食,以防食物中毒。

## 1. 隔夜卤味、凉拌菜

隔夜的卤味、凉拌菜放置时间过长,非常容易滋生细菌,应现买现吃,吃多少买多少,不要隔夜存放。

## 2. 发芽的土豆

土豆发芽后会产生大量龙葵素,食用后会刺激胃肠道黏膜,麻痹呼吸中枢,对人体有害。对于发芽的土豆,尽量丢弃不食。

## 3. 发红的甘蔗

甘蔗发红或者发黑通常是霉变的象征,可能是甘蔗在运输或

储存的过程中被节菱孢霉菌污染并产毒素所致,吃了这样的甘蔗有食物中毒的可能。

## 4. 长霉斑的红薯

有褐色或黑褐色斑点的红薯皮中含甘薯酮及其衍生物甘薯醇,进入人体后可损害肝脏,并引起中毒,轻者出现恶心、呕吐、腹泻,重者可致高烧、气喘、抽搐、昏迷,乃至死亡,因此吃红薯前一定要将皮去掉。

## 5. 有霉斑的水果

水果只要有部分发霉、变质,即使除去腐烂的部分也还是不可食用的。发霉的水果中含有大量有害微生物和代谢物,食用后会致食物中毒。

## 6. 变苦的坚果

发苦的坚果可能已被黄曲霉毒素污染,对于发苦的坚果,一定不要食用。

## 7. 久泡的黑木耳

不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌,经长时间存放可能产生毒素米酵菌酸,米酵菌酸的耐热性极强,普通烹煮方法不能破坏其毒性,进食后中毒重则可导致死亡。

## 8. 腐烂的生姜

腐烂的生姜会产生一种很强的毒素——黄樟素,人吃了腐烂的生姜可引起肝细胞中毒,损害肝脏功能。

## 9. 死掉的螃蟹

螃蟹一定要吃鲜活的,现蒸现吃,不吃死蟹或隔夜的螃蟹。

螃蟹死后体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,而且蛋白质也会加速分解,产生组胺,可导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻、面颊潮红、心跳加速等不适。

北京青年报

# 你不得不了解的三个氨基酸小常识

蛋白质是人体必需的营养物质,而氨基酸是蛋白质的基本组成单位。也就是说人的一切生命活动,与氨基酸有着紧密的联系。

## 有八种氨基酸必须通过食物摄入

自然界中存在的氨基酸有几百种,但构成生物体蛋白质的氨基酸只有20多种。其中有十几种可以通过人体自行合成或者转化,有八种必须通过摄取食物来供给。人在进食后,食物中的蛋白质会在各种蛋白酶的作用下水解,从而产生各种氨基酸。氨基酸被肠壁吸收,进入血液之后,会进行重新组合,形成人体所需要的蛋白质。

## 氨基酸可作为药物治疗疾病

蛋白质中的氨基酸不仅是机体所需的营养物质,对于某些疾病也有一定的治疗作用。比如谷氨酸作为人体必需的氨基酸之一,就被制成氨基酸原料

药,并收录到药典中。氨基酸原料药的数量和种类也在增加。

目前,氨基酸类药物的临床应用主要有补充营养、降低血氨、慢性肾衰以及急性性肝炎的辅助治疗等。此外,科研人员还发现很多非蛋白氨基酸具有独特的生物学功能,如参与激素、抗生素等物质的合成等。

## 人体必需氨基酸的摄入并非越多越好

人体必需氨基酸还被广泛应用在蛋白质食品加工中。有些氨基酸可以对食品强化处理来保证其营养价值,是需要严格控制 and 掌握氨基酸的添加条件,这是因为人体对必需氨基酸并非越多越好,而是需要合理摄入。如果必需氨基酸摄入过量,在人体代谢过程中会形成大量的氨及尿酸,会对儿童的智力发育造成严重影响。 新华网

# “说睡就睡”可能是病 专家:青少年发病率高 关注孩子嗜睡

有这样一群人,他们的“睡意”说来就来,随时随地可以做梦。他们可能正在学校、工作岗位上,因为打瞌睡而苦恼,不知道自己患了什么病。南方医院精神心理科(睡眠医学中心)主任张斌21日称,“说睡就睡”可能是一种疾病,青少年发病率较高,通常在10岁至20岁开始发病。

《2021年运动与睡眠白皮书》显示,我国有3亿多人存在睡眠障碍。

据介绍,发作性嗜睡是一种由下丘脑产生下丘脑分泌素的神经元缺失引起的罕见病,各年龄段皆可能发病,我国多于8岁至12岁高发。主要临床表现为日间过度睡眠,猝倒发作和夜间睡眠障碍(包括夜间睡眠中断、觉醒次数和时间增多、睡眠瘫痪、入睡前幻觉、梦魇、异态睡眠及REM睡眠期行为障碍等)。

张斌说,发作性嗜睡严重影响患者的生活质量和身心健康,也带来巨大的经济和社会负担。由于发作性嗜睡患者随时面临日间过度睡眠带来的生命威胁,机动车意外伤害的人院风险是无

患病人群的6.7倍。

同时,患者的直接与间接医疗支出是无患病人群的8倍至9倍,大部分儿童、青少年患者无法正常接受教育,成年后就业率极低,严重影响患者和家庭的生活质量和身心健康,也带来巨大的经济和社会负担。

南方医院精神心理科(睡眠医学中心)副主任医师冯媛提醒,发作性嗜睡多发于儿童、青少年时期,可能是一种自身免疫性疾病,临床上观察到可能与流感病毒感染、脑炎发病等有关。家长应关注孩子的嗜睡问题,不能单纯把日间嗜睡理解为“晚上没睡够”,应该及早重视和治疗。

如果确诊患上发作性嗜睡,应该如何治疗?张斌介绍,首先要通过药物治疗预防患者的日间过度嗜睡和猝倒等症状,还要用药改善夜间睡眠。而在非药物治疗方面,他呼吁社会给患者提供更多心理支持,如单位可给患者提供日间规律小睡的条件等;患者本人也应养成良好的睡眠卫生习惯,保障夜间睡眠。 中国新闻网

# 年龄相关的B细胞 可引发类风湿关节炎

近日,科技日报记者从中国科学技术大学附属第一医院了解到,该院风湿免疫科陈竹教授团队在类风湿关节炎发病机制研究中取得重要进展。他们的研究揭示了年龄相关的B细胞(ABCs)通过活化成纤维样滑膜细胞(FLS)促进类风湿关节炎(RA)发病的作用及分子机制,为今后开发靶向特异性B细胞治疗类风湿关节炎的方法提供了依据。相关研究成果日前发表在《国际风湿病期刊》(风湿病学报年鉴)上。

活化成纤维样滑膜细胞是类风湿关节炎发病机制中的核心效应细胞,其与免疫细胞之间的相互作用是类风湿关节炎发病的关键环节。年龄相关的B细胞是近年发现的一种特殊亚群B细胞,以分泌髓系分子CD11c和转录因子T-bet为特征,被认为参与了多种自身免疫病的发病。

该研究发现,类风湿关节炎患者外周血和滑液中年龄相关的B细胞显著增多,与疾病活动度成正比。转录组学分析表明,趋化和黏附分子相关基因在年龄相关的B细胞中表达显著上调。研究人员将年龄相关的B细胞与活化成纤维样滑膜细胞进行体外共培养,发现活化成纤维样滑膜细胞分泌的白细胞介素-6(IL-6)和基质金属蛋白酶明显增多,其效应为细胞接触非依赖性。进一步通过转录组学分析和体外分子实验,研究人员发现年龄相关的B细胞通过分泌肿瘤坏死因子α(TNFα)及其介导的ERK1/2和JAK-STAT1途径诱导活化成纤维样滑膜细胞活化。 科技日报

# 青少年护牙健齿,你做对了吗?

日前,国家卫健委发布关于开展2022年“全国爱牙日”宣传活动的通知,确定今年“全国爱牙日”的宣传主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“护牙健齿 强健中国民族兴”。

与此同时,国家卫健委发布了其委托中华口腔医学会、中国牙病防治基金会等机构及专家共同编制的《青少年口腔健康核心信息》,科普口腔健康核心信息及知识要点,助力提升人口腔健康水平。

## 一、养成良好的刷牙习惯

每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷,一般每3个月更换一次,若出现牙刷毛变形外翻,要及时更换,做到一人一刷一口杯。

适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”,将刷毛末端指向牙根方向,与牙面呈45度角,放在牙与牙龈交界处,短距离水平颤动5次,然后转动牙刷柄,沿牙齿长出的方向拂刷牙面,每个牙齿都刷到。

## 二、使用牙线清洁牙齿缝隙

青少年应学习使用牙线清洁牙齿缝隙,可选择牙线架或卷轴型牙线,使牙线拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙,紧贴一侧牙面呈“C”字形包绕牙齿,上下刮擦牙面,再以同样方法清洁另一侧牙面。建议每天使用牙线,尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫正的青少年,还需要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。

## 三、健康饮食,限糖减酸

经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料,会引发龋病或产生牙齿敏感。青少年应少吃含糖食品,少喝碳酸饮料,控制进糖总量,减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间。晚上睡前清洁口腔后不再进食。

## 四、为适龄儿童进行窝沟封闭

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法,不产生创伤,不引起疼痛,是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后,使牙齿变得光滑易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。建议11-13岁可进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

## 五、每天使用含氟牙膏,定期涂氟

青少年使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟,预防龋病,尤其是已经有多颗龋齿和正在进行正畸治疗的青少年,属于龋病高危人群,更应采取局部用氟措施。

## 六、积极诊治牙齿排列不齐、畸形

牙齿排列不齐、畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病风险,影响咀嚼、发音和美观,也会影响青少年的心理健康。在乳恒牙替换过程中或替换完成后,可以去正规医疗机构进行牙齿排列不齐、畸形的诊治,确定具体的治疗方案及方案。正畸治疗时间较长,佩戴矫治器后牙齿不易清洁,因此在正畸过程中特别需要注意口腔清洁。

## 七、运动护齿,防止牙外伤

青少年参加体育活动时,宜穿运动鞋和防滑的运动鞋,预防摔倒造成牙外伤。必要时应佩戴头盔、防护牙托等防护用品。一旦发生牙外伤,应及时去医院就诊。

## 八、定期口腔检查,每年洁治一次

龋病和牙龈炎是青少年常见口腔疾病,可引起牙痛、牙龈出血等症状。青少年应每半年至一年进行一次口腔检查,以便及时发现口腔问题,早期治疗。洁治可以清除牙齿表面的软垢、牙菌斑和牙石,让牙龈恢复健康。建议青少年每年进行一次洁治。 人民日报海外版

# 长期使用手机“伤脑”还“增肥”? 专家支招免沉迷

日前,中国互联网络信息中心发布的最新报告显示,我国网民人均每周上网时长达到28.5个小时,其中使用手机上网的比例达99.7%。过度沉迷于手机对大脑有何影响?同济大学附属同济医院神经外科中心主任骆纯表示,过度使用手机不仅会影响大脑生理机能,还会导致肥胖,以及降低睡眠质量等。

骆纯介绍,脑电图的正常波形主要有δ、θ、α和β波。β波是大脑皮层兴奋的表现,出现于睁眼视物或突然听到声音或思考问题时,高度兴奋时可出现高于30赫兹的γ节律。各种节律规律出现,是大脑正常调幅调律。

“如果沉迷于手机,大脑长时间处于紧张兴奋状态,β节律甚至γ节律长时间发放,就有可能调幅调律失调,出现功能性脑病。并且过度使用手机易造成视觉疲劳,大脑得不到充分休息的情况下,有可能会诱发偏头痛。”骆纯说。

“长期沉迷手机,还容易诱发肥胖。”骆纯说,一天用手机超过5个小时的人群,肥胖风险增加逾四成,且更容易出现不爱运动、爱吃垃圾食品等不健康习惯,进而增加罹患心脏病、糖尿病等疾病的风险。

骆纯还说,夜间看手机不仅会影响睡眠质量,还会导致入睡更困难。



这是因为大多数移动设备发出的蓝光会刺激眼球后部的光敏蛋白,这些光敏细胞将信号发送到调节身体昼夜节律的大脑特殊功能区域,从而影响正常作息。此外,褪黑素是一种在晚上增加并促进睡眠的激素,睡前看

手机,可能会导致人体内褪黑素水平降低。

如何避免沉迷手机?骆纯表示,建议尝试放下手机转移注意力,把业余时间投入到更广阔的生活里去。具体来说,平时可以多陪陪家人或朋

友,休息时去户外旅行,或者看各种展览、音乐剧,既能亲近自然又能陶冶情操。养成锻炼身体的好习惯,适当出汗,既能防止闲暇时沉迷手机,又能增益身心健康。 人民网

# 不粘锅的涂层有毒? 用铝锅会老年痴呆? 你家里的锅材质是否安全?

锅可以说是家家户户必备的厨具,从功能上可以分为:炒锅、蒸锅、煮锅、煎锅等;从材质上可以分为:不锈钢锅、陶瓷锅、铁锅、铝锅、玻璃锅等。近来网上有消息称:不锈钢锅锰超标,陶瓷锅铅超标,用铝锅会老年痴呆,不粘锅的涂层有毒……

听起来似乎我们生活中常用的各种锅都有问题!要知道锅可是几乎每天都要用的东西,这么多危害,太吓人了,到底是不是真的呢?这么多材质的锅,究竟哪种更好更安全呢?

## 符合国家标准的合格锅具不用担心

首先,不管铁锅铝锅还是陶瓷锅不锈钢锅,都是用来烹饪食物的。因此,都属于“食品接触材料及制品”的范畴。国家对这类产品有一系列专门的管理标准,包括食品安全国家标准《食品接触材料及制品通用安全要求》(GB4806.1)、《陶瓷制品》(GB4806.4)、《食品接触用金属材料及制品》(GB4806.9)、《食品接触用涂料及涂层》(GB4806.10)

等。

无论哪种材质的锅,都需要遵循通用的安全要求:“在推荐的使用条件下与食品接触时,迁移到食品中的物质水平不应危害人体健康。”另外,针对每种材质的具体标准中又针对该材质容易存在的安全问题进行了更详细的规定。

所以说,符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的,消费者不用担心。

## 合格的“不锈钢锅在正常情况下迁移出的金属元素量是很低的

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题,其实早在2011年就热议过了。锰的确是金属材料生产过程中会使用的一种合金元素。

除了锰以外,需要用的还有镍、铬等金属元素。但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先,评价食品接触材料中某种成分有没有健康危害,不是看它含量多少,而是要看它能不能迁移到食品中,迁移量是多少。

合格的不锈钢锅在正常使用情况下,稳定性很高,能迁移出来的各种金属元素的量是非常低的。

其次,锰是人体必需的微量元素之一,国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估,结果显示不会超过人体可耐受剂量。

## 老式纯铝锅早已被淘汰,目前市面上的铝锅都是复合材料

由于铝锅轻便,导热性能好,很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差,特别是在酸性条件下,容易发生化学反应析出铝离子。

因此,国家标准规定食品接触面没有覆盖有机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。

对于锅而言,曾经那种家家户户都能见到的坑坑洼洼的纯铝锅也早已被淘汰,现在市场上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料,食品接触面覆有保护层,避免了铝材直接接触食物,也就避免了铝离子迁移到食物中。

## 2012年之后上市的不粘锅涂层已不再使用可能致癌的全氟辛酸

所谓不粘锅,是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层,让食物难以附着,因此也就不容易粘锅。目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定,具有耐腐蚀、耐高温等性能。

关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过,其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸(PFOA)及其盐类被认为可能致癌。不过,自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了,消费者可以放心。

另外,还有大家担心的陶瓷锅重金属问题,标准也都有相应规定,比如国家相关标准规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

总之,不管哪种材质的锅,只要是正规合格产品,对那些已知可能危害健康的物质都有严格控制,消费者可以放心使用。

北京青年报

# 缓解睡眠障碍 别追捧保健品、忌讳安眠药

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

长沙市中心医院神经内科副主任医师贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人居多,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成

减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

浙江省精神卫生中心医疗办公室主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈

正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它毒副作用强、依赖性大,而且觉得安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,特别是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重者失眠短期得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下

科技日报