

一杯剩牛奶喝进急诊 夏季冰箱里的 夺命细菌

炎热的夏天 ,很多家庭的冰箱就像一个微型超市 ,各种剩饭菜、开封后的牛奶 只要是食物 ,仿佛都能放进去。但冰箱不是 保险箱 ,有一种 致命细菌 甚至连冰箱都镇不住。

近日 ,浙江温州一名孕妇喝了冰箱里开封过的鲜牛奶 ,引发败血症 ,腹中胎儿随之早产、感染性休克。母女二人着实在鬼门关走了一遭。这一切来自一种叫做李斯特菌的细菌。李斯特菌以最致命的食源性病原体之一著称 ,致病性强 ,人体感染后死亡率高。李斯特菌最爱藏在哪些食物里 ? 如何避免感染 ?《生命时报》邀请专家为你一一解答。



李斯特菌 - 20 时也能存活1年

冰箱可以提供冷藏冷冻环境 ,减缓食物腐坏速度 ,但不能完全杀死微生物 ,李斯特菌就是其中之一。

绝大多数食品、泥土、植物、动物饲料、人类和动物的粪便中 ,都可以找到李斯特菌的身影。

李斯特菌有个响亮的外号 冰箱杀手 ,它的独特之处在于 : 它是一种耐寒菌 ,对低温、无氧、低酸

碱度等环境的耐受性很强 ,在0~4 冷藏环境下仍能生长繁殖 ,在-20 下也能存活1年 ,它还有耐干燥、耐高盐环境的能力 ,在70 高温下5分钟才能被杀灭。

感染途径 食物污染

该菌可通过被污染的食物 ,经消化道、眼睛、伤口和黏膜进入人体 ,寄居在肠道中 ,引发腹泻、脑膜炎、菌血症等多种疾病。

高发季节 夏秋季

李斯特菌感染多发生在夏秋季 ,此时细菌繁殖快 ,人们吃冷冻食品多 ,更易在不经意间被感染。

常见症状 轻重均有

一般人群通常在进食受李斯特菌污染的食物后3~70天(一般为21天)出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状 ,严重感染者可能出现败血症和脑膜炎。

特别提醒 5 类人严防感染

李斯特菌对孕妇、胎儿、婴儿、老人、免疫低下等人群的杀伤力很强。

比如 ,孕妇感染李斯特菌的风险 ,是普通人的13倍~100倍 ,该菌可通过胎盘传染给胎儿 ,可能导致流产、死胎、早产、新生儿败血症、化脓性脑膜炎等 ,

新生儿感染病死率高达30%~70%。

正因如此 ,不少营养学家、妇产科专家纷纷提醒 :孕期女性尽量不吃生食 ,慎吃冷食。

北京营养师协会理事、中国注册营养师顾中一表示 ,孕期女性最保险地避

免手段就是 :一切东西都做熟、热透了再吃。

上海市公共卫生临床中心妇产科主任医师蒋佩茹坦言 ,她曾接诊的孕妇就有发生感染李斯特菌至胎死宫内的病例。

6 种食物容易被李斯特菌污染

李斯特菌主要以食物为传染媒介 ,连冰箱也未必能镇住。根据美国疾病与预防控制中心(CDA)等提示 ,以下食物存在被李斯特菌污染的风险 :

在冰箱里放了很久食物 ,包括冰激凌等冷饮 ;一些没有经过高温消毒的奶酪 ,或者是牛奶 ,未经杀菌的蛋黄酱 ;未完全煮熟的豆芽 ,提前做好、存放时间

较长的三明治 ,外面购买的沙拉包 ,或提前准备好的沙拉 ,不熟的肉类、蛋类以及蛙、蟹、虾、螺、鱼(如生鱼片、醉虾醉蟹、溏心蛋、非全熟的牛排、生火腿切片等)。

如何躲开这种 致命细菌

夏季高温高湿的环境 ,为细菌滋生提供了有利条件 ,以下习惯帮你远离致病菌威胁。

定期清洁冰箱

美国的一项调查显示 ,被李斯特菌感染的人 ,有64%可以在其家里的冰箱中找到这种细菌。

所以 ,要注意定期清理冰箱 ,冷藏室最好每周一次 ,冷冻室最多1个月清理一次。

冰箱许多犄角旮旯的地方很难清洗 ,可以遵循以下步骤和方法 :

- 1、先取出冰箱内的所有物品 ,然后切断电源。
- 2、用软布蘸上温水或洗洁精轻轻擦拭冰箱内壁 ,然后蘸清水将洗洁精拭去。尽量不用消毒液清洗 ,以免造成二次污染。
- 3、拆下冰箱内搁架等附件 ,用水冲洗干净。
- 4、用湿布擦拭冰箱外壳和拉手 ,油渍较多的地方可蘸洗洁精擦拭。

- 5、打开冰箱门通风 ,让冰箱自然风干。

食物分区储存

冰箱里的食物生熟分离 ,并在冷藏室分区储存 ,有助避免交叉感染。

冰箱门架处 :此处温度高 ,适合放室温下也能暂存或马上要吃掉食品 ,如鸡蛋、奶酪、饮料、调味品等。

上层靠近门的位置 :适合放熟食、酸奶、甜点等。

上层后壁 :后壁温度比靠门处低 ,适合放不怕冻的食物 ,如剩饭菜、剩豆制品、牛奶等。

中下层靠近门的位置 :适合放各种绿叶菜和水果 ,避免其紧贴冰箱内壁。

下层后壁 :没有烹调熟、又需要低温保存的食品 ,如豆腐。

保鲜盒内 :24小时内要吃的冷藏肉、冰鲜鱼和其他水产品 ,应放在最下面的保鲜盒内。

食物充分烹煮或加热

李斯特菌最惧怕高温 ,食物充分烹

煮或加热 ,经5~20分钟可以将其杀灭。

做饭过程中 ,生熟食品要分开 ,所使用的砧板、刀具最好也要分开。

生的食物要彻底煮熟 ,尤其是肉、禽、蛋和海产品。

吃不完的饭菜即使放进冰箱 ,也要尽快吃掉 ,吃前充分加热。

肉类不要反复化冻 ,在放入冷冻层之前最好先切成几份 ,每次按份拿取。

冷冻食物不要在室温下化冻 ,最好用微波炉、冰箱冷藏室或清洁流动水解冻。

孕妇要更严格一些

妊娠期女性尽量避免食用冰箱里放了很多食品、不喝未杀菌或开封后放在冰箱里的牛奶、少吃生冷食物。

孕妇如果出现恶心、呕吐、发热、腹泻、腹痛等症状时 ,要及时就诊 ,告知医生是否在孕期食用过上述易被污染的食品。

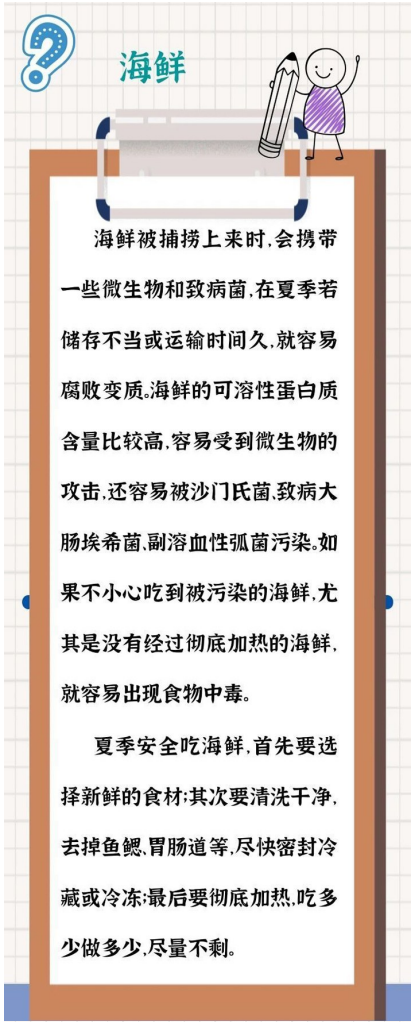
(来源 :生命时报 微信公众号《一杯剩牛奶喝进急诊 ! 夏季冰箱里的 夺命细菌 》)

夏季哪些食物不宜隔夜吃

隔夜食物并不仅仅是当天吃剩下、放到第二天的食物。放置时间超过8~10小时的食物都属于隔夜食物。

切开的西瓜、海鲜、豆制品、乳制品、绿叶蔬菜、熟食等 ,不宜在夏季室温下存放一整夜 ,这样容易导致细菌超标 ,造成腹泻等疾病。

提醒大家 ,隔夜食物再吃时 ,一定要彻底加热 ,采用蒸、煮、炖、炒等方式热透 ,这样能杀死绝大多数细菌。



(来源 :健康中国 微信公众号《夏季 哪些食物不宜隔夜吃 》作者 宫伟彦)