

高温杀菌细菌也可能残留！

美食

浣淖

鎏賤戩浜庸細2008/01/27 12:07

现在的人们，吃得小心翼翼，又是担心卫生，又是注意营养。可是，你知道吗，我们有很多一直沿用且习以为常的饮食习惯，都是误区哦~!让我们一起来识破它，还我们一个真正健康的生活吧!

高温煮沸就是消毒?

警告：像肉毒杆菌就耐高温，其菌芽孢在100摄氏度的沸水中，仍能生存5个多小时。肉毒杆菌能破坏人体中枢神经。有的细菌虽然被杀死了，但它在食物中繁殖时所产生的毒素，或死菌本身的毒素，并不能完全被沸水破坏。

蔬菜该趁着新鲜吃?

习惯做法：挑着油绿新鲜的蔬菜买，为了营养不流失，回家后迅速洗切上灶。

美国缅因州大学的食品学教授发现：西红柿、马铃薯和菜花经过一周的存放后，它们所含有的维生素C有所下降;而甘蓝、甜瓜、青椒和菠菜存放一周后，其维生素C的含量基本无变化。经过冷藏保存的卷心菜甚至比新鲜卷心菜含有更丰富的维生素C。

警告：刚刚采摘的蔬菜往往还带有农药残留。存放一些时日，有害物质也会逐渐分解衰减。

冰冻的食物难有细菌?

警告：有的细菌专门在低温下生活、繁殖，如使人发生严重腹泻、失水的嗜盐菌，能在零下20摄氏度的蛋白质内生11周之久。所以，食用冰冻食物时，也不能大意。

食物中毒可分为生物型和化学型两大类。生物型中毒主要是指细菌、病毒、微生物等污染食物，例如腐败食物中的霉菌。这一类食物可用高温蒸煮进行消毒，即使留有少量毒素也不会造成严重危害。但化学型中毒，不是高温处理所能避免的，有时煮沸反而会使毒素浓度增大。比如，烂白菜中产生有毒的亚硝酸盐，人吃了就会发生严重的中毒现象。此外，发芽和未成熟土豆中的龙葵碱、油料中的黄曲霉毒素等，均不能通过高温达到消毒目的。

浓茶解醉酒?

两者合在一起大大加重了心脏的负荷，可引起心律失常或心功能不全，因此心脏有疾患者切忌用浓茶解酒。

喝醋解醉酒?

人大量饮酒后，由于酒精对胃肠粘膜的严重刺激，使胃和十二指肠充血，胃酸分泌增加，同时促

进了胰液的大量产生。此时喝醋，不仅加重对胃肠粘膜的刺激，更易诱发胃、十二指肠溃疡或急性胰腺炎等病症