

你有没有忽略食物中的细菌？

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2008/07/10 15:47

夏季是沙门氏菌病高发季节

“沙门氏菌是引起食物中毒的常见原因之一。”周教授指出，沙门氏菌生长的最佳温度为35℃～37℃，夏季自然成为其繁殖的最佳季节。

据介绍，目前沙门氏菌感染没有疫苗可供预防接种，人类对沙门氏菌普遍易感。如果人体吞入的菌量很少，虽带菌但暂时不会有明显症状。而受沙门氏菌感染后出现的显性症状主要是发烧、腹泻、腹痛，通常在感染后的12～72小时内出现，病程会持续4～7天，很多人不接受治疗也能自愈，但感染严重者会出现脱水、伤寒菌毒性发热等，甚至导致免疫功能下降，引起肾脏、心脏功能损害及关节炎等。尤其是儿童、老年人和免疫系统功能差的人受到严重感染的可能性最大。

“以前的沙门氏菌病事件多由动物性食品导致。但近日美国因西红柿而引发的沙门氏菌疫病则说明，单是生吃蔬果都可能致病。因此更要注意饮食卫生，谨防病从口入。”周教授建议：水果蔬菜等农产品除在食用前彻底清洗外，还应与其他生或半生的食品分开存放；而在餐饮机构中，水果和蔬菜色拉的加工人员在加工处理生的食品后应把手和所使用过的砧板、台面、刀及其他工具设备清洗干净。

日常生活中的食物消毒很重要。可是有不少人对食物消毒存在种种误区：

误区一：有坏味的食物，只要煮一煮，就可以吃了。

错。因为有的细菌耐高温，如能破坏人体中枢神经的“肉毒杆菌”，其菌芽孢在100摄氏度的沸水中，仍能生存5个多小时。

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。所以，变坏了的食物就是蒸煮再吃，也会使人中毒。

误区二：细菌怕盐，所以咸肉、腌鱼等就不用消毒。

实际上，有一种使人肠胃发炎的“沙门氏菌”，能够在含盐量高达10%～15%的肉类中生存好几个月，只有用沸水煮30分钟才能将其全部杀死。因此，食用腌制食品时，也需要严格消毒。

误区三：冰冻的食物没有细菌。

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存11周之久。所以，食用冰冻食物时，也不能大意。

误区四：食物只要经过煮沸，就可以达到消毒杀菌防病目的。

这种说法只对了一半。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。