

太可怕了!

这种致癌物质可能你家厨房就有

你是否知道在我们身边潜伏着一种可怕的致命“毒药”那就是黄曲霉毒素。
黄曲霉毒素是已知真菌毒素中毒性和致癌性最强的。
什么是黄曲霉毒素?
哪些东西容易滋生黄曲霉菌?
如何预防黄曲霉毒素中毒?



什么是黄曲霉毒素?

黄曲霉毒素最早被发现于1960年,是黄曲霉和寄生曲霉的次级代谢产物,常见的有黄曲霉毒素B1、B2、G1、G2、M1、M2、B2a、G2a、BM2a和GM2a等。

用肉眼看来,黄曲霉菌往往呈现绿色,黄曲霉毒素则无臭、无味、无色,能耐受住一般温度(裂解温度高达280℃),因而普通烹调、加工方法均不能彻底破坏其毒性,所以,黄曲霉毒素一旦出现,几乎很难消除。

黄曲霉毒素危害有多大?

黄曲霉毒素毒性相当于等量氰化钾的10倍、砒霜的68倍。它的毒性有急性中毒、慢性中毒和致癌性等临床特征,有致癌、致畸、致突变的作用。

黄曲霉毒素致癌特点是怎样的?

其致癌范围广,能诱发鱼类、禽类,各种实验动物、家畜及灵长类等多种动物的癌症,除主要诱发肝癌外,还可诱发胃癌、肾癌、直肠癌、乳腺癌、卵巢及小肠等部位的肿瘤,亦可导致出现畸胎。

黄曲霉毒素中毒有何症状?

黄曲霉毒素中毒症状一般为一过性发烧、呕吐、厌食、黄疸、腹水、下肢浮肿等症状,严重者可能会出现暴发性肝功能衰竭、死亡。

黄曲霉菌一般在什么温度下生长?

黄曲霉菌生长最适宜温度为26℃-28℃,温度越高,生长越快,而一旦在温度28℃至33℃、湿度80%-90%的环境中,黄曲霉菌很快就能分泌毒素。

哪些食物容易生长黄曲霉毒素?

- 1、坚果类:花生、核桃、瓜子、开心果、榛子、杏仁等。如果果仁轻微变黄甚至发黑、味苦,皱皮变色,看起来有霉变迹象时,那么它们很有可能已被黄曲霉毒素污染,一定要丢弃。需要注意的是,如果花生有芽了,也不能吃,黄曲霉毒素在花生受潮情况下生长更快。
- 2、谷物类:玉米、大米、大麦、小麦、豆类等。表面上长有黄绿色霉菌或破损、皱缩、变色、变质的谷物都有可能被黄曲霉毒素污染,在食用前应仔细挑选,筛除霉变粒。
- 3、自制发酵食品:腐乳、黄酱等。家庭

自制的发酵食品很容易被黄曲霉毒素污染。

如何预防黄曲霉毒素中毒?

- 1、要购买新鲜、质量良好的粮食、花生、玉米等食物,食物应放在通风、低温的地方,避免阳光直射,此外,要保持干燥,因为潮湿的环境更容易滋生黄曲霉菌。
- 2、无衣的花生及半粒、碎粒的花生更容易生长黄曲霉菌,其毒素会渗入“肉”内,但外表又看不出毒素的存在,所以最好不要吃它。
- 3、购买炒货及花生酱、花生油、玉米油时,需注意生产日期和保质期。
- 4、不吃霉坏、变色的食品。



小伤不处理,有可能丢命! 这绝不是危言耸听

最近,有媒体报道,有两位宁波人先后在急诊重症监护病房住了二十多天,气管被切开,差点就没了命。

而这两例病人的病都是小伤口导致的。

张女士干活时被风扇割伤了中指和无名指,由于伤口不大,只做了简单的伤口处理。后来,她发觉嘴巴张不开了,最后被诊断为破伤风。

王师傅出海时木屑扎进了左脚脚底,出海回来就出现同样的张口受限,咀嚼无力的情况,也被诊断为破伤风。

消息一出,引起了很多人的关注。这到底是一种什么病?什么样的伤口会导致破伤风?平常应该怎样处理和防护呢?什么是破伤风?

破伤风是破伤风杆菌由皮肤或黏膜的伤口侵入人体,在缺氧环境下生长繁殖,并分泌外毒素而引起急性特异性感染,其特征是全身或局部的肌肉持续性痉挛和阵发性抽搐。什么样的伤口容易得破伤风?

破伤风杆菌广泛地存在于自然界的泥土、灰尘、牲畜和人的粪便中。这些细菌通过人体的伤口侵入皮肤,在缺氧的环境下才能生长繁殖,产生外毒素,从而导致破伤风的发作。

因此,破伤风经常发生于战伤、交通和生产事故中,尤其是小而深的伤口,血运差、坏死组织多的伤口,有异物存留和引流不畅的伤口。

以前接生时消毒不严,

也常常有产妇得破伤风,随着接生消毒技术的完善,目前因接生导致的破伤风几乎没有了。另外,在体内异物取出后、肛肠手术和骨髓炎手术后,也可能发生破伤风。

破伤风的潜伏期为6~10天,一般为7天左右,又称七日风。也可短至24小时发病,或者长达数月、数年之久。

破伤风的外毒素主要侵袭神经系统中的运动神经元,可能导致出现牙关紧闭、阵发性痉挛、强直性痉挛等现象。

病人先有乏力、头晕、头痛、咬肌紧张、烦躁不安、打呵欠等前驱症状,继而出现咀嚼不便、张口困难。随后出现牙关紧闭、苦笑面容、颈项强直、角弓反张。肢体出现屈膝、弯肘、半握拳姿态。进一步发展就会出现呼吸困难和窒息。

任何轻微的刺激,如光线、声响、震动和触碰,均可诱发强烈抽搐。

1、正确处理伤口。所有伤口都应该清创,改变伤口的厌氧环境。小而深的伤口、污染伤口、铁锈伤口、战争伤口都是容易发生破伤风的地方,应该加以预防。

2、主动免疫。按医嘱皮下注射破伤风类毒素,可以有效预防破伤风的发生。

3、被动免疫。伤后尽快注射破伤风抗毒素或者破伤风免疫球蛋白。

破伤风发病急、死亡率高,据文献报道,破伤风病死率可达20~40%。只要我们提高认识,加强预防,破伤风是一定可以预防的。

蜂蜜水能润肠通便、养颜瘦身?

其实并没有传说中的那么神通广大……



蜂蜜,即指蜜蜂从开花植物的花中采得花蜜并在蜂巢中酿制而得到的蜜,是我们最熟悉的蜂产品。

关于蜂蜜,有很多的说法,比如,早上起来一杯蜂蜜水,排毒通便;多喝蜂蜜水,皮肤更细腻,还能养颜;蜂蜜水有助于减肥……这样的说法数不胜数。

因此,很多人都深信蜂蜜水的强大功效,坚持每天早晚一杯蜂蜜水。其实,蜂蜜并没有那么神通广大,下面就一起来看看吧。

蜂蜜真的美容养颜、润肠通便吗?

1、润肠通便

确实,蜂蜜能够通便,但却不是对所有人都有作用。

吃了蜂蜜能通便的人,是对果糖不耐受的。对果糖耐受的人,则不会有通便的功效。

果糖不耐受的人不能完全吸收果糖,果糖残留在肠道中被肠道菌群分解,产生气体,从而促进了排便。

但这并不是好方法,反而影响肠道菌群平衡。因此,这类人还是尽量不要食用蜂蜜。

2、美容养颜

许多商家都打着蜂蜜美容养颜的旗号,说蜂蜜中含有多种成分,具有抗氧化、清除自由基、延缓衰老的作用。

确实,有研究显示蜂蜜中还有抗氧化的酚类物质,但这些成分的含量很少,再加上人体消化道的各种作用,实际上被人体吸收利用的更少。

要达到真正美容的作用,要大量吃蜂蜜,为了美容而摄入这么多的糖得不偿失。

其实,如果想美容养颜,直接拿蜂蜜掺水抹在脸上或制作蜂蜜面膜效果会更好。至少光靠喝蜂蜜水是不会有很好的效果的,还会有糖尿病的风险。

3、瘦身减肥

有人说,蜂蜜中都是果糖、葡萄糖这种简单的糖,且不含脂肪,既提供了能量,又减少了饥饿感,因此食用蜂蜜可以达到减肥的目的。

但是,所谓的蜂蜜减肥法是用蜂蜜代替主食来提供能量,这显然不合理,不能完全提供人每天需要的营养。

而对于那些把蜂蜜水当成日常饮品的人,不要说减肥,每天多摄入那么多糖,其实更容易长胖。

蜂蜜真正的功效

1、调味

和其他的糖类调味剂(比如白糖、红糖等)一样,添加到食品中可增加风味。

2、充饥

由于蜂蜜含有大量的糖,所以作用和一颗糖、一块巧克力一样,饥饿的时候适量食用可以充饥、提供能量。

3、化痰

蜂蜜是过饱和的糖溶液,可以稀释痰液且不造成负担,缓解咳嗽的不适感。

有研究发现,蜂蜜也可缓解咳嗽症状,起到辅助的治疗作用。但是,如果要完全止咳,还是尽快就医,蜂蜜并不是药物,不能真正的止咳。

食用注意事项

1、1岁以下的儿童不能食用

蜂蜜在酿造和储存的过程中,容易受到多种细菌的污染。1岁以下的孩子胃肠功能尚未成熟,防御系统不完善,容易感染杂菌而患病。

另外,那些纯天然、无添加剂的蜂蜜,安全性反而不好,3岁以内的儿童要谨慎食用。

2、糖尿病人不能食用

蜂蜜毕竟含有大量的糖,对于糖尿病人来说,这些都会造成血糖的升高,显然是不能食用的,不然会产生严重的后果。

3、蜂蜜会让孩子性早熟吗?

目前,在蜂蜜和花粉的检测报告中,并没有显示有动物性激素。虽然花粉中含有较多的植物激素,但并不会导致人体的性早熟。另外,在购买蜂蜜时可以多看看食品标签,注意蜂蜜的含量,添加剂的种类等等,科学地选择。

本版稿件均据新华网

