

当心！豆浆千万不要这样喝！

“毒”豆浆中有什么有害物质？

“毒”豆浆中含有的有害物质主要来源于生大豆中的细胞凝集素、皂素、胰蛋白酶抑制物。

皂素是一种配糖体，它不但对胃肠膜有刺激性，而且能破坏血液中的红细胞，当摄入超过一定限量就会引发恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重时甚至可引起脱水和电解质紊乱，若抢救不及时则很有可能危及性命。

而胰蛋白酶抑制物具有降低胃液消化蛋白质活性的能力，会导致人体消化吸收蛋白质的能力降低，从而引发腹痛、腹泻等症状。以上提到的这些物质都具有较高的耐热性，需加热至100℃以上才能被完全破坏。因此，若是进食了未彻底煮沸的豆浆（同时也包括未炒熟的黄豆或粉），则会由于摄入皂素、胰蛋白酶抑制物等物质导致中毒。

为何自制豆浆更易致人中毒？

一般家庭在煮制豆浆的过程中，很容易受“假沸”现象迷惑，未将豆浆彻底加热，这是家庭自制豆浆屡屡导致中毒事件的原因。

“假沸”现象指的是豆浆在加热过程中，当加热温度达到80-90℃时，

皂素会受热膨胀产生大量的泡沫，从而产生类似于沸腾的现象。事实上，曾有人做过相关测试，当豆浆产生“假沸”现象时，其温度一般只达到90℃，尚未达到能将有毒物质彻底分解的温度。

在自制豆浆时该如何操作？

在煮豆浆时，应当在出现“假沸”现象后继续小火加热3-5分钟，直至泡沫完全消失，这样不仅可以彻底破坏生豆浆中的有毒物质，还可以极大提升豆浆中的营养价值。

此外，曾有人测量过豆浆一体机制作的豆浆，其煮沸温度也才达到90℃，也就是说，即使采用具有煮制功能的豆浆一体机，仍然存在未将豆浆加热彻底的风险。

因此，我们建议在使用豆浆一体机制作

豆浆时，最好将做好的豆浆倒入锅中用小火再煮几分钟，这样可以最大限度去除豆浆中的有毒物质。若是打出的豆浆量比较大或是较为粘稠，则加热时一定要注意搅拌，以防由于受热不均导致的糊锅。

若是选用正规厂家售卖的豆奶粉或是豆浆粉，其在制作中都经过高温加热处理，生大豆所含毒素在此过程中已被破坏完全，不会导致人体中毒，可放心饮用。

饮用了此类豆浆该怎么办？

1、一般来说，生豆浆中毒的潜伏期很短，一般在饮用后的30分钟至1小时内即会产生症状。若在饮用未煮沸豆浆后尚未产生中毒症状，如未发生剧烈呕吐等症状，意识也尚且清醒，可以采取催吐的方式来排出毒物。

2、若是中毒的症状很轻，仅为轻微腹泻时，无需就医治疗。可以采用清淡饮食等辅助手段帮助机体自我修复。

3、老人、儿童的机体肠道较为敏感，且自我修复能力差，若此类人群不小心饮用了未煮沸豆浆，建议应立即就医，以免耽误病情治疗。此外，若中毒症状较为严重，应立即就医，并在医生指导下采用催吐、洗胃、清肠等方式排出体内毒素。

随着豆浆机的普及，以及营养观念的普及，越来越多家庭会选择自制豆浆作为早餐。

豆浆机的原理是将大豆与水混合后，在刀片的快速旋转下将黄豆生磨成浆状形态，再经加热煮沸后即得到可食用的豆浆。但是，这样自制的豆浆有时并不安全，甚至可能会带来生命危险。

此前就有这样的案例，一位孩子在喝了家中自制的豆浆之后，不久就出现了呼吸困难、胃部肿胀的症状，紧接着病症急速恶化，出现呕吐、神经紊乱、休克等症状。将其送至医院时，已为时已晚，不久孩子死亡。而类似事件在过去也屡屡发生，中毒对象多以儿童为主，且均是在饮用了家庭自制的豆浆之后出现了不同程度的中毒症状。

那么，所谓的“毒”豆浆中究竟含有什么有害物质？为何家庭自制的豆浆更易致人中毒？若不小心喝了此类豆浆该怎么办？今天我们就来为大家逐一介绍。

吓一跳！挖鼻孔竟会增加患肺炎的风险？

鼻子作为呼吸系统的第一道屏障，当碰到异物入侵时，会产生如瘙痒、喷嚏之类的反应，第一时间把异物排除。所以很多人会用手背揉揉鼻子或通过挖鼻子来起到止痒的效果。

但是最近，发表在《欧洲呼吸学杂志》的一项英国研究发现，挖鼻孔会增加肺炎风险。

参试者用沾上了肺炎细菌的手指挖鼻孔，或者将鼻子凑近闻被肺炎细菌污染的手指后，研究者发现，挖鼻孔或揉鼻子时，肺炎细菌传播数量最多，传播速度最快。

那么，研究的具体情况是怎样的？日常生活中又该如何避免呢？今天就为大家科普一下。

肺炎感染可不是危言耸听

肺炎在以前是一种凶险的疾病，在早期抗生素没有被发现之时，这几乎就是绝症，这种“绝症”还常常发生在年轻人身上。很多淋一场大雨或落水湿身后就高烧不止甚至出现生命垂危的情况，都是肺炎感染所致。

导致肺炎感染的首要元凶就是肺炎链球菌，这种细菌在身体表面也存在，一般不会产生危害，但如果它进入了它的“主场”——呼吸道，那么作威作福的它引发一切疾病皆有可能。

根据既往所知，这种细菌是通过空气或飞沫传播的，而英国的这项研究却发现，通过手鼻的直接接触，它也会进入呼吸道。

实验证实病菌传播新途径

英国利物浦医学院研究员维多利亚·康纳博士及其研究小组邀请了40名健康成年参试者，进行肺炎链球菌在人体皮肤上的传播过程试验。

参试者被随机分为4组，每组10人，然后，研究人员让他们分别用手粘上带有肺炎链球菌的水或者干粉，在四个任务中做出一个让人难受的选择：

“湿揉”、“干揉”、“湿抠”和“干抠”，这些任务是为了模拟人们揉鼻子或挖鼻孔的日常动作。

结果发现，挖鼻孔或揉鼻子时，这四种情况都会导致肺炎链球菌进入呼吸道，其中“湿抠”组进入的最多、最快。这意味着如果手上带有活跃的肺炎链球菌抠鼻时，导致肺炎的可能性最高！

维多利亚·康纳表示，“这项研究表明，双手也能传播这种细菌，手机或儿童玩具等物品也可能助长这种细菌的传播。”

无法控制抠鼻就勤洗手



很多时候抠鼻的生理冲动是难以克制的，尤其是对未成年的小朋友以及一些年迈的老人。但是只要控制双手的卫生，使其尽可能不沾染肺炎链球菌，那么病菌就很难通过手鼻途径，导

致“病从鼻入”。

欧洲呼吸学会会长托拜厄斯·韦尔特教授建议：“为降低肺炎球菌等病菌的传播概率，必须进一步提升大众保持双手卫生的习惯和控制感染的自我意识。”

日常生活中我们的双手与众多的病原体都有亲密接触的可能，鼻粘膜以及呼吸道相对于皮肤是人体较脆弱的防线，为了降低肺炎球菌的感染率，我们一定要注意保持手部卫生，并尽量避免与肺炎高危人群共享食物、饮料和手机等物品。

快收回你「罪恶」的手