

这个时节谨防食源性疾病



国家食品安全风险评估中心监测数据显示,每年6月至9月是食源性疾病高发期,发病事件数和发病人数均占全年2/3左右。食源性疾病,指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性疾病,包括食物中毒。首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生系讲师杨春提醒大家以下几类食物,这个时节食用需格外当心。

生鲜畜禽肉、蛋奶类

生鸡肉、鸡蛋易携带沙门氏菌、空肠弯曲菌,这类食材遭受污染后外观不会产生显著变化,不易识别。生熟厨具混

用时,易发病菌交叉传播,导致腹痛、腹泻等不适症状。冰箱冷藏的熟食、卤味、奶制品易滋生单增李斯特菌,该菌在低温环境下仍可繁殖,对孕妇、老年人、婴幼儿危害极大,孕妇感染甚至可能诱发流产。建议所有肉蛋务必烧熟煮透,夏季尽量少吃溏心蛋,剩食复热时中心温度需达到70℃以上再食用。

各类海产品

鱼、虾、蟹等海产品天然携带嗜盐的副溶血性弧菌,该菌在抹布、砧板上可存活一个月。食用未熟透的花蟹、刺身,以及生腌的海鲜是中毒高发源头,感染后

易出现剧烈腹绞痛、水样腹泻症状。食用海鲜应拒绝生食、半生食,要彻底加热杀灭细菌;处理海鲜的刀具需单独存放,避免直接用于切配凉菜。

凉拌菜与豆制品

凉菜无需二次加热,缺少杀菌环节,极易滋生沙门氏菌、金黄色葡萄球菌。其中金黄色葡萄球菌产生的毒素耐高温,普通蒸煮无法去除,误食后易引发剧烈呕吐。散装豆腐含水量高,如同细菌培养基,直接凉拌风险较高,建议焯水蒸透后再食用。外出就餐时,尽量少选购路边摊凉菜,正规门店的凉拌菜搭配醋、蒜泥抑菌效果更佳。

淀粉类湿粉、鲜榨饮品

河粉、凉皮、米线等湿淀粉制品,在闷热环境下易滋生椰毒假单胞菌,产生剧毒米酵菌酸,该毒素高温无法分解,严重时可致人死亡。鲜榨果汁、现切水果、奶茶营养丰富,但室温放置数小时后细菌会成倍增长,建议现做现喝,剩余部分及时密封冷藏,存放时间不超过2小时。

野生菌类、野菜野果

夏季雨水充沛,野生蘑菇、曼陀罗、马桑果等大量生长,有毒品种与可食用品类外形相似,普通人难以分辨,误采误食死亡率较高。目前无可靠辨别技巧,最稳妥的办法是不采食、不购买任何来源不明的野生菌类、野果及野菜。

据《科普时报》

898元的西瓜 营养价值超高?

一款标价898元的“有机山野”西瓜在电商平台上架,引发热议。商家宣称其“营养高10倍”,事实果真如此吗?听听北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所副研究员王昕璐的分析:

西瓜的营养构成首先由自身基因决定。随着育种技术不断发展,科研人员可以筛选、组合高糖、低酸、调控果肉颜色等优良基因,培育出优质西瓜品种。新品种西瓜中某个营养指标高10倍或许可以达到,但难以实现全部营养成分同时达到普通品种的10倍。

此外,土壤为西瓜供给氮磷钾、各类微量元素等基础养分。但作物吸收养分还要经过体内转运、代谢转化,养分摄取具有天然上限,不存在简单的倍数增长规律。

不少消费者存在误区,认为“有机”等同于“营养暴增”。依据国家标准《有机产品 生产、加工、标识与管理体系要求》(GB/T 19630-2019),有机产品管控核心是标准化种植规范,并不保证营养价值显著提升。多项研究表明:有机种植与常规种植的果蔬、谷物,在碳水化合物、蛋白质、总糖等基础营养成分含量方面,并无明显差异。

据中国科普网

天热也会有 新冠“小高峰”?

前些日子,据中国疾病预防控制中心官网发布数据显示,新冠病毒热天也挺活跃。它不怕热了吗?为啥夏天新冠也会“复燃”?航空总医院呼吸与危重症医学科副主任医师潘娜给出了三个方面的解释。

一是人群行为因素。在空气流通差的空调密闭空间,病毒更容易聚集传播。且暑假期间旅游、聚会人员流动大,增加了人们的接触频率。

二是病毒变异逃逸。新冠病毒频繁“换马甲”,不断出现的新变异株(如奥密戎戎各亚型)免疫逃逸能力强,免疫系统措手不及。

三是免疫屏障随时间衰减。上一轮感染或疫苗接种产生的抗体,水平在几个月后会下降,到了热季正好处于“保护空窗期”,极易被病毒钻空子。

“此外,虽然新冠病毒对高温相对敏感,但室外高温不等于室内温度。在20-26℃的室内空调环境中,病毒仍能顽强存活一段时间。且在室内,紫外线的天然消杀能力也被削弱。”潘娜建议夏天在人多处或坐公交地铁时,应佩戴口罩,勤洗手,别乱摸眼、鼻、口。

据北京新闻广播报道,目前国内已上市的抗新冠病毒小分子药物共有7种,包括奈玛特韦/利托那韦、先诺特韦/利托那韦、莫诺拉韦、阿兹夫定、来瑞特韦等,确诊患者可在正规医疗机构开具。

但是,新冠特效药并不是适用于所有人的“万能药”,确诊感染者务必在医师指导下使用。对于肝肾功能不全者、孕产妇、哺乳期女性以及儿童等人群,服用此类药物存在相应使用限制与用药禁忌。尤其是身患多种基础病的老年人,新冠特效药容易和降压、降糖、降脂、抗肿瘤等常用药物产生相互作用。因此不建议自行购买服用,需要经过专业医生综合评估,遵循医嘱规范用药。

据中国科普网

企鹅竟然不怕大热天?!

今年夏天,创纪录的极端热浪席卷欧洲。前些天,有媒体人在位于德国波罗的海沿岸的斯特拉尔松德海洋馆楼顶发现了一只企鹅,酷暑天它竟悠然生活在露天楼顶,究竟是什么企鹅这么耐热?

原来是洪堡企鹅。这种企鹅的原产地在南美洲西海岸,南纬5度到43度之间,跨越了温带、亚热带甚至热带,在秘鲁、智利都有分布。

在1799-1804年的美洲之旅中,德国科学家亚历山大·冯·洪堡发现这里有企鹅活动,消息一经公布震惊了学界。30年后,德国博物学家弗兰茨·尤利乌斯·费迪南德·迈恩为这种物种正式命名为Spheniscus humboldti,日常就叫“洪堡企鹅”。

为适应不同生存环境,洪堡企鹅和南极企鹅在身体构造上差异明显。南极企鹅一般体态圆润,厚厚的脂肪层是它们抵御严寒的法宝。此外,它们腹部雪白,背部深蓝或墨黑,仿佛穿着一件厚实的蓝黑毛料燕尾服,能有效吸收阳光热量。而生活在低纬度的洪堡企鹅体型纤瘦、脂肪层薄,身形更显利落。它们的羽毛呈浅棕色,且短小稀疏,像穿了件浅色针织衫,便于散热。它们的脸、嘴等部位干脆不长羽毛,粉红色皮肤裸露在外边,又萌又凉快。

生活在热带地区的企鹅,来自哪里?

2017年刊发于《自然·通讯》的一篇论文,研究了在新西兰发现约6000万年



洪堡企鹅

前的古代企鹅化石。目前学界的主流观点认为,企鹅诞生于新西兰附近海域,当时地球的平均温度比现在高好几度,南极甚至还没有形成冰盖。后来它们随着洋流漂流到南极,恰逢全球气温逐渐降低,在寒冷环境中逐步进化出厚厚的羽毛和圆滚滚的体型,最终适应了极地严寒。

那洪堡企鹅是如何适应热带气候的?这要得益于寒流。在美洲科考的过程中,洪堡发现这里的企鹅生活的地区跟一般意义上的热带不一样,这里海水平均温度通常在15-18摄氏度之间,气温则在4-30摄氏度之间,比一般热带地区要凉爽。

另外,洪堡发现这里沿岸有一条寒流(后被命名为洪堡寒流,也因经过秘鲁等国沿岸海域,又被称作秘鲁寒流)经过,降低了海水温度,也顺便降低了气温。

对洪堡企鹅来说,这条寒流是个不

可取代的庇护所——夏天酷热难耐时,它们一头扎进冰凉的海水,便能迅速降温。更关键的是,寒流带来了丰富的食物,包括大量南极才有的磷虾。

斯特拉尔松德也不例外,这里是典型的温带海洋性气候,由于波罗的海的调节作用,冬无严寒、夏无酷暑,四季分明,全年降水均匀。正因如此,企鹅馆才能常年设在露天楼顶,洪堡企鹅得以和游客们一起欣赏蓝天白云。

世界上除了洪堡企鹅,还有几种企鹅生活在温带、热带或亚热带,也都离不开寒流的影响——

麦哲伦企鹅:分布于阿根廷和智利南部,那里有福克兰寒流帮助降温;

非洲企鹅:生活在南非和纳米比亚沿岸,受本格拉寒流影响,温度也可控;

加拉帕戈斯企鹅:栖居于赤道附近的加拉帕戈斯岛,洪堡寒流和克伦威尔洋流流经这里,让企鹅能对抗一年中好几个月的阳光直晒。

据《科普时报》

本版刊登稿件作者请与本报联系,以寄稿酬。



编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层
邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司
广告经营许可证:1402004000009

电话:0352-2429838
广告热线:0352-5105678 发行热线:0352-2503915

自办发行
单月订价:21.5元