



预防食源性疾病,倡导健康生活

食源性疾病的定义

1. 世界卫生组织(WHO)——通过摄食方式进入人体内的各种致病因子引起通常具有感染或中毒性质的一类疾病。

2.《中华人民共和国食品安全法》——食源性疾病是指食物中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病,包括食物中毒。

食源性疾病的分类

1. 食物中毒。
2. 经食品感染的肠道传染病(如痢疾)、人畜共患病(口蹄疫)、寄生虫病(旋毛虫病)等。
3. 与食物有关的变态反应性疾病。
4. 因二次大量或长期少量摄入某些有毒有害物质而引起的以慢性毒害为主要特征的疾病。
5. 营养失调所致的食源性疾病。

食物中毒

是指健康人食用正常数量的食品误食了食物中毒性微生物及其毒素、有毒化学物质污染的食品,或其他有毒生物组织,(如甲状腺肾上腺、毒鱼、毒草等)所引起的急性亚急性或慢性疾病。

食物中毒一般分为细菌性食物中毒、真菌毒素中毒、动物组织(性)食物中毒、植物性食物中毒、化学性食物中毒。

食源性疾病发病、流行病学特点

1. 发病特点:一般潜伏期短,来势急剧呈暴发性,短时间内多人发病;发病与食物有关,暴发病例有共同暴露史,流行波及范围与污染食物供应范围一致;病人临床表现相似,最初或主要症状多以胃肠道症状为主;一般停止进食污染食物后,暴发流行即停止。

2. 流行病学特点:细菌性、有毒动植物性、真菌性食源性疾病具有一定季节性特点;与食物产地和饮食习惯有关,有一定的地区性。

常见的食源性疾病致病菌有哪些?

1. 副溶血性弧菌:主要污染的食品是海产品,包括多种海洋鱼类、虾、蟹、贝类等。
2. 沙门氏菌:主要污染肉蛋奶及其制品。
3. 金黄色葡萄球菌:主要污染蛋白质含量丰富的食品,如肉

及肉制品、蛋及其制品、乳及乳制品、奶油蛋糕。

4. 椰酵假单胞菌:主要污染谷类发酵制品、变质鲜银耳和变质薯类制品,产生米酵菌酸引起食物中毒甚至死亡。

食源性疾病的主要临床表现与诊断方法

1. 主要临床表现:食源性疾病的表现因病因不同而异,常见的症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。但有些食源性疾病除了消化系统症状以外,还会引起严重的脏器损害并发病,甚至危及生命。

2. 诊断方法:食源性疾病的诊断主要依据流行病学资料、临床表现和实验室检测。实验室检测包括病原学检测、毒理学检测和化学检测等。

食源性疾病的发生原因及危险因素

1. 发病原因:食源性疾病的发生原因主要包括食品污染、食品加工不当、食品贮存不当、食品添加剂滥用等。
2. 危险因素:危险因素包括不洁食品、过期食品、未经煮熟的食品、生熟食品交叉污染、不

规范的食品加工场所和从业人员卫生习惯不良等。

预防食源性疾病的重要性

预防食源性疾病对于保障公众健康、维护社会稳定和促进经济发展具有重要意义。通过加强食品安全监管和宣传教育,可以降低食源性疾病的发病率,提高人民群众的生活质量和健康水平。

如何预防食源性疾病?

1. 保持清洁,勤洗手:在做饭之前和过程中需要注意洗手,尤其是生熟食品交替处理的过程中。厨房用具要保持清洁,比如碗筷、筷子盒、刀、案板、抹布的卫生要特别注意。厨房和储存食物的地方要注意防虫防鼠。
2. 生熟分开:生熟分开就是要避免“生”食上可能携带的细菌污染到“熟”食上,引发食源性疾病。使用器皿储存食物以避免生熟食物相互接触,处理生食和熟食的刀具、砧板要分开,避免交叉污染。
3. 食物煮熟烧透:温度达到70℃时,可以杀死绝大部分的有害微生物。因此,烹调食物时要烧熟煮透,确保食物内部的温度

达到70℃。尤其是烤制、油炸、大块的肉和整只鸡等,需要延长烹饪时间,即“文火慢煮”。熟食二次加热时,也要彻底热透。在食用鱼肉、螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法是不安全的。

食物存放和冰箱使用要注意

1. 熟食在室温下存放不得超过两小时;熟食和易腐烂的食物应及时冷藏。
 2. 冷冻食物不要在室温下长时间化冻,建议在冰箱冷藏层化冻。
 3. 冰箱冷藏室一般为4℃~6℃,可以减缓细菌生长,但也不是保险箱,肉类、奶类及剩饭等熟食只能在低温短期时间存放,还有少数细菌(比如单增李斯特氏菌)依然能生长,故储存的食物一定要彻底加热后再吃。
 4. 如果冰箱塞得太满,里面的冷空气就无法正常循环,冷藏效果降低,也易造成食品腐败。
 5. 婴幼儿食品要现吃现做,不要储存。
- (来源:《2024年广西食源性疾病监测手册》)

滋补排骨汤

原料:排骨600克,莲子60克,龙眼肉、生姜各30克,山药100克,石斛、党参各20克,枸杞15克。

制作:准备好所有材料,排骨焯水后与生姜、莲子、龙眼肉、石斛和党参放入锅中,武火煮开后改用文火慢炖,山药削皮切块,在出锅前15分钟放入山药,出锅前加入食盐和鸡粉,出锅后将汤过滤即成。

功效:本汤品中的排骨能补脾益气、养心安神、益肾涩精。石斛味甘淡微咸,性寒,归胃、肾、肺经,具有补益脾胃、降低血糖、滋阴降火等功效。莲子性平,味甘,入脾经、心经、肾经,具有补中益气、健脾、滋阴降火、交通心肾的功效,有助于缓解心肾不交引起的心悸、失眠、多梦、健忘以及脾虚引起的食少;龙眼肉中尼克酸含量丰富,可促进铁的吸收和血红蛋白的生成,还可以维持皮肤的正常功能,同



时,具有防止贫血、护肤的功效。枸杞滋肾补肝、润肺、明目。

方解:山药为药膳主要方剂,其有健脾益胃、恢复体力、降血糖之功;桂圆肉、党参、枸杞等为起辅助作用,用于补气血,助脾胃虚弱、体虚者康复。石斛为使剂,补益脾胃、降低血糖、滋阴降火(缓和桂圆肉之温火)。

适用:正常人群,老年人、脾胃虚弱、体虚者均适合食用。

注意事项:按正常量摄入。
(提供单位:广西城市职业大学)

煎煮中药需搅拌吗?

中药煎煮得当直接关系到临床治疗的效果。在煎药时,“搅拌”的目的是为了使药材的有效成分尽量煎煮出来。传统煎煮中药提到“搅拌”是基于以下两点:一是在煎煮前能够浸泡药材(一般煎煮前浸泡半小时),“搅拌”则是在浸泡15分钟时翻动药材,以便药材浸泡完全,有效成分煎出率高;二是在煎煮时,为防止药液溢出而少次“搅拌”。

不过,在煎药过程中是否要搅拌,要根据实际情况而定,有些药材煎煮时是不宜搅拌的。

辛散解表或芳香化湿等方药,其方中组成主要是一些含有挥发油的芳香性药材(薄荷、藿香、紫苏叶等)宜武火急煎,一般不宜久煎,如果频繁“揭盖搅拌”,其有效成分挥发

会随水蒸气散发到空气中,药效将大打折扣;一些补益类药物(人参、鹿茸、西洋参等),需要文火久熬使其有效成分充分剪出,应盖上盖子,以防止药物成分在慢煎久熬中随水蒸气丢失。

质轻体积大且用量大的药材,如白花蛇舌草、夏枯草、淫羊藿等,以及一些不容易溶解的药材在煎煮时可适当搅拌,保证药材均匀受热,使有效成分完全溶解,同时也可防止药液溢出。搅拌时要注意避免采用铁、铝、塑料器具等搅拌,以免发生化学反应或产生沉淀、降低溶解度等现象,影响疗效或产生副作用;翻动时应到达锅底,仅在药物的浅层搅拌是达不到效果的,搅拌后应立即盖上盖子。

(曲传旺)

养心安神用小麦

小麦味甘、性凉,能养心益肾、镇静益气、健胃厚肠、除热止渴、除烦治脏燥,对于体虚多汗、口干舌燥、心烦失眠等症状具有较好的疗效。还有一种长得不得成熟、不饱满、较为干瘪的小麦,名为浮小麦,治疗自汗盗汗的功效很好。下面介绍几则小麦食疗方,以供选用。

小麦糯米粥:取小麦、糯米各100克,浸泡使之发胀,煮粥,至米粒将要开花时加入切碎的桂圆15克,甘草10克,继续熬煮,至米熟烂。每日分2次食用,连续服食2~3周。治疗脏燥、烦热、消渴、失眠、出汗。

小麦大枣粥:取小麦150克,粳米100克,大枣8个,将小麦洗净,加水煮熟,捞出麦粒取汁,再加入粳米、大枣同

煮至熟烂即可。每日1剂,连续服食2~3周。养心神、止虚汗、止燥渴、利小便、健脾胃。

麦麸薏仁莲子粥:取麦麸、薏苡仁各30克,莲子20克,将麦麸放入砂锅中,文火炒香之后,研成细末。薏苡仁、莲子用清水浸泡30分钟,二者同入锅中。适量加水,先用武火煮沸,然后改文火煮至莲子熟烂,加入麦麸末,搅拌均匀,即可食用。每日1剂,连续服食2~3周。养心益血、健脾利湿。

小麦黑豆汤:取浮小麦100克,黑豆15克,将二者洗净之后,加入适量的清水用火煮熟烂饮服。每日1剂,连续服食1周。用于治疗眩晕、自汗。
(张泽峰)

蜂蜜加番茄 抗衰又延年

蜂蜜与番茄的结合,不仅是一种美味的享受,更是一种健康的选择。这两种食材各自携带着丰富的营养价值,当他们相互搭配时,能够为身体带来多方面的益处。

番茄作为一种常见的蔬菜,含有大量的维生素C和胡萝卜素,这些成分对于增强免疫力、促进皮肤健康都有着积极的作用。番茄中的番茄红素也是一种强大的抗氧化剂,能够帮助抵抗自由基的损害,减缓细胞老化,从而在一定程度上达到抗衰老的效果。

蜂蜜被誉为“自然的糖果”,不仅味道甜美,更含有丰富的矿物质和酶,这些成分对于维持身体的正常代

谢和增强机体抵抗力都有着不可忽视的作用。蜂蜜的温和特性,使其成为老年人养生的佳品。

这两种食材结合起来营养很丰富,食用时可以作为餐后的小点心,也可以作为两餐之间的健康小吃。这种简单的搭配,不仅能够满足味蕾,更能为身体提供所需的营养。

值得注意的是,虽然蜂蜜和番茄对大多数人来说都是健康的食物,但并不适合所有人群。比如,体内有温热痰盛、呕吐便溏症状的老年人,应谨慎食用蜂蜜,以免加重症状。此外,番茄不宜与葱、莴笋等食物同食,以免影响营养吸收或引起不适。

(田晨)