

食药安全

上海市食品药品监督管理局
新闻晨报

联合主办

食药安全举报热线: 12331
新闻热线: 63529999



高温天食材易腐败变质,鲜切水果避免过夜存放

高温天烹调食物应多用“蒸煮炖”

晨报记者 徐妍斐

“三伏天”过半,新的一周申城又要开始一串持续高温天了。国家市场监督管理总局近日发布伏天饮食消费提示:伏天的气候特点也使其成为食源性疾病高发季节,为保证消费者饮食安全,应从五点上加意。

食材选购要新鲜 食物保存应恰当

伏天气候炎热潮湿,各种食材均易发生腐败变质,因此应在正规商场、超市或农贸市场选购新鲜的

食材。避免采购或采摘不认识的野生蘑菇、野菜、野果或捕捞野生贝类,以防食物中毒。

购买的食材或食物应严格按照其贮存要求存放并尽快食用。鲜切水果避免过夜存放;干制品也应密封后冷藏保存;冷藏冷冻食品应尽快放入冰箱贮存,注意分类、分区单独包装、存放,以避免交叉污染。另外,冰箱应经常清洁、消毒,减少冰箱中微生物滋生的概率。

居家饮食宜清淡 饭菜加热要彻底

受暑热刺激,人们的消化能力往往会减弱,常会食欲不振。因此,

夏季饮食宜口味清淡,烹调方式多用蒸煮炖,少用煎炸;饭菜要注意烧熟煮透,尤其是四季豆等豆类蔬菜以及水产品、肉类等。三餐中适当增加汤类,不仅可补充水分,还能调节口味、增加食欲;多吃新鲜瓜果蔬菜和鱼肉蛋奶,以补充蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。

食物制作时特别要注意清洁卫生,加工食材应充分清洗,所用刀具、砧板要生熟分开。居家饭菜制作应适量,尽量一次吃完,剩饭剩菜应及时放入冰箱,再次食用前应确认无腐败变质并经彻底加热。

外出就餐慎选择 烧烤海鲜要适量

在外就餐,应选择具备食品经营许可证或餐饮服务许可证,卫生环境良好、设施齐全的餐饮服务单位,餐后应主动索取发票等就餐凭证,尽量避免光顾无证流动摊点。

烤串、海鲜是不少消费者在夏日的必选美食,建议选择经加热熟透的烧烤食品和海鲜,优先选择电烤串,食用要适量,不吃或少吃生海鲜。少吃新奇食材,比如各种野味,慎重选择熟卤菜、凉菜,

如果发现颜色或味道异常,应立即停止食用。

冰冷食物少摄入 食用之时需注意

冷饮在夏日里常受消费者青睐。大量摄入冰冷食物,会刺激胃肠道,造成其功能紊乱,引发腹痛、腹泻等胃肠道疾病,甚至是咽炎或牙痛等疾病。建议消费者多饮白开水,也可根据自身情况选择绿豆汤、绿茶、酸梅汤等。食用雪糕、冰激凌或冰镇饮料等冰冷食品时应适量,最好在两餐之间,以减少对胃肠道的刺激和对正餐食物摄入的影响。剧烈运动、大量出汗后不要立即食用冷饮,避免刺激胃黏膜血管收缩,引起胃肠道功能紊乱。

特殊人群多注意 营养均衡多补水

老年人、儿童及低免疫力人群应控制生冷食物的摄入,建议主动、少量、多次饮水,以补充身体所需水分。

老年人由于新陈代谢

减慢,咀嚼能力下降,在食物选择上宜丰富、清淡,按照膳食宝塔的推荐,每天食物多样化。

儿童由于其胃肠功能较弱,免疫力较差,伏天需要特别注意饮食均衡,营养充足。

高温作业人群由于大量出汗,体内的钠、钾、水溶性维生素等大量丢失,应及时补充水和无机盐,并适量增加鱼肉蛋奶豆等优质蛋白质和富含钾、维生素C和B族维生素的果蔬摄入,以补充高温作业能量和营养素消耗。

痛风患者或尿酸血症患者忌食海鲜、忌饮酒。



制图 潘文健



喝风油精能治中暑? 别当真

藿香正气水、人丹等也并不适用于所有中暑症状

晨报记者 徐妍斐

盛夏季节,各地纷纷出现了中暑案例。本周上海持续高温,周中还可能迎来酷暑日。对于有户外行程的人们,要如何避免中暑?需要注意的是,许多人爱用于防暑降温的风油精、藿香正气水、人丹等,并非适用于所有的中暑症状,需要仔细阅读说明书。而且,几乎所有的防暑降温药对孕妇都是禁用的,新生儿最好也不要使用。

风油精是外用药不宜内服

在不少中暑案例中,出现了人昏迷的情况。其实,中暑也分轻重。先兆中暑症状相对轻微,在高温或日晒下,出现头昏、耳鸣、胸闷、出汗、口渴、恶心等症状,这时只要改善环境,充分休息,症状很快会改善。轻度中暑时,体温高于38.5℃,除先兆中暑症状外,可有呼吸及循环衰竭早期症状。经及时处理,也会很快好转。重症中暑则危险得多。除上述症状,体温可高达40℃,并有昏迷、痉挛及呼吸、循

环衰竭,还可以出现热痉挛,导致低血钠、低血氯、低血钙及维生素缺乏。

一直以来,网上都流传着一些偏方。像“风油精可以喝来治中暑”这类传闻,有点让人想尝尝风油精的味道。不过专家表示,这种说法别太当真了,因为风油精是外用药,含色素香精石蜡,不宜内服。

生产龙虎牌风油精的上海医药有限公司中华药业分公司质量保证部工作人员告诉记者,风油精是外用药,不推荐喝,“可能一些民间偏方说风油精有其他功效,但那些都没经过临床试验”。

岳阳医院药剂科副主任药师年华表示,市民在使用风油精时往往会忽略它其实属于药品,“风油精属于乙类非处方药,可以在大卖场、美妆店售卖,但既然是药品,就有一定的毒性,且对口腔、皮肤黏膜等部位刺激很大。而且明确是外用药,其含有的色素、香精等辅料和增稠剂石蜡并不符合食用标准,因此不建议把它当成内服药使用。”

事实上,风油精的主要功效是清凉、止痛、祛风、止痒,可用于蚊虫叮咬、伤风感冒及其引起的头痛、头晕等。对于防治中暑,风油精的作用很有限,仅仅能在轻微中暑时缓解一下头晕头疼所给人带来的不适感,提一下神,但对于从根本上解除中暑症状、为人体降温几乎毫无作用。已经中暑晕倒的人,物理降温最好,例如可以在腋下、腹股沟、头部等大血管处放置冰袋,或用酒精擦浴等。

另外,风油精中的樟脑等成分,具有挥发和渗透作用,会影响胎儿和新生儿安全,故孕妇和婴儿禁用。皮肤有烫伤、损伤、溃疡、外擦后皮肤出现皮疹和瘙痒者也应及时停用。

酒精过敏慎用藿香正气水

说到防治中暑,不少人就会想到藿香正气水。其实,长时间暴露在炎热户外而引起的中暑,并不适用藿香正气类药物,因为这是一种温燥型的制剂,主要用来治疗“暑湿”所致的中暑、感冒和肠

胃疾病等。

简单来说,在人们疲劳体虚时,暑邪和湿邪常会相伴侵袭人体,如果夏天时人们久待室温很低的空调间,或是为了解热而贪凉吃了大量生冷食物,而由此身体不适引起夏季暑湿感冒、胃肠炎等疾病,出现头痛、发热无汗、胸闷恶心、头晕乏力等症状,服用藿香正气类的药物比较合适。

藿香正气有多种剂型,但其主要成分都是藿香、紫苏、大腹皮、茯苓、白术等组成的。各种制剂各有特点,其中藿香正气水虽然口感较差,但疗效最明显,服用时可在药水中冲入适量热水趁热喝,10分钟后再喝一杯热水,使身体微微有汗最佳,服药后避风。

由于藿香正气水药效比较迅猛,小儿和年老体虚者应在医生指导下服用。还要注意,酒精过敏者慎用藿香正气水,可选择其他剂型。需要注意的是,上述药物仅适用于轻症中暑病人,如果中暑症状比较严重,例如大量出汗失水、突然昏厥、不省人事等,就需要尽快送往医院进行急救,不

能耽搁。

人丹含朱砂不宜吃太多

和风油精、藿香正气相比,长时间在高温环境下活动的人,更适合吃人丹来预防中暑。人丹的主要成分是薄荷冰、滑石、丁香、木香、小茴香、朱砂、陈皮等,具有清热解暑、避秽止呕的功效,主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等病症。

不过,需要注意的是,人丹还含有朱砂,摄入过量朱砂,会引起汞中毒,一次10粒为宜。不宜在服药期间同时服用滋补性中成药。有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者、孕妇或正在接受其他治疗的患者,均应在医师指导下服用。

另外,中暑主要是由于高温环境影响人体体温调节中枢,使体内热量过多蓄积所致,因此有些人属于“中暑高危群体”,应格外注意。比如,喝水少的人、汗腺不发达的人、睡眠不足的人、剧烈运动的人、肥胖者等。