

## 冰箱不是保险箱,用对冰箱远离“冰箱病”

夏季气候炎热,食物容易腐烂变质,因此,冰箱成了夏季食物的“保险箱”。加之夏季人们喜欢吃冷饮,喝的,一股脑儿地都塞进冰箱,大汗淋漓时喝个冰箱里的冷饮,那叫一个痛快。但你要小心了,这种不当的饮食方式,很可能给身体带来伤害,可能会吃出“冰箱病”。

### 一、什么是“冰箱病”?

“冰箱病”是指人以不适当的方式食用了存放在冰箱中的食物后,出现的腹痛、腹泻、呕吐等胃肠道不适反应。“冰箱病”分别是哪些原因引起的? 一方面,北京协和医院消化内科主任钱家鸣教授在接受媒体采访时说,食用冷饮或冷食,使胃黏膜毛细血管迅速痉挛收缩,胃黏膜缺血,胃酸和胃蛋白酶的分泌减少,从而使胃部杀菌的免疫能力降低。“冰箱性肠胃炎”的症状往往是上腹部阵发性绞痛,严重者会出现呕吐、恶心等症状。另一方面,据报道,很多人习惯性地认为冰箱就是“保险箱”。食物储存在冰箱里是安全的,无论是生、熟食品,只要放入冰箱的食物就不会腐败变质。这种想法是错误的。其实,冰箱内存活着种类丰富的微生物,一些嗜冷菌在低温、低氧环境中都能生长,冰箱中存放的食品成为其重要污染源,如果食用不当就可能会导致食源性疾病的发生。

### 二、小心隐藏在冰箱中的“健康杀手”

(1)单增李斯特菌  
 单增李斯特菌的生命力非常顽强,在冰箱冷藏温度下仍可以繁殖。常见的污染食品为奶和奶制品、肉制品、水产品等,尤以在冰箱里保存时间过久的乳制品、肉制品最为常见。李斯特菌对新生儿、孕妇、65岁以上的老人以及免疫缺陷者具有极强的杀伤力! 患者会出现发热、肌肉酸疼、恶心、呕吐等症状,它也能入侵神经系统

和循环系统,潜伏期长达2~12周,严重时可引起脑膜炎和败血症,严重威胁生命健康!

(2)沙门氏菌  
 沙门氏菌常见的污染食品为肉和肉制品、蛋和蛋制品、奶和奶制品等,由于沙门氏菌不分解蛋白质,食物被其污染后表面看起来似乎并没有变化。儿童和免疫力低下的人群容易被沙门氏菌感染致病。最常见的症状是呕吐、腹泻、腹痛等,常见潜伏期为12~36小时,症状严重时可引起脱水、休克,甚至发展为败血症。

要想对付以上两种细菌,方法其实很简单:食物的中心温度达70℃以上,持续5分钟,一般都可以杀死包括李斯特菌、沙门氏菌等常见食源性致病菌。

### 三、冰箱储食需掌握三大要点

(1)分清食材,分类冷藏  
 熟肉、鱼虾、蛋奶、豆制品、切开的果蔬及剩饭剩菜,水分与营养充足,极易滋生细菌,需及时冷藏。同时,部分食材不适合冷藏,香蕉、芒果等热带水果低温易出现冷害,导致发黑变质、口感变差;土豆、洋葱、大蒜适合存放于阴凉干燥通风处,无需入柜。

(2)分区存放,杜绝交叉污染  
 冰箱储食隐患之一是生熟交叉污染,生肉、水产的汁液易携带致病菌,污染即食食材。冷藏室遵循“上熟下生”原则,上层存放熟食、即食食品,下层存放生肉、水产。冷冻室保持在零下18摄氏度,同样按照“上熟下生”的原则摆放面点、冰淇淋、生鲜食材等。



主办单位:  
 滁州市科学技术协会   滁州日报社

(来源:科普中国、人民日报)



尊老爱幼  
 传承家风

中宣部宣教局   中国文明网



安徽日报社

《滁州日报》

本报统一刊号: CN34-0012   代号: 25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线

0550-2182812   15305507028

地址: 滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告部