



炎炎夏日，学会健康饮食

本报记者 马媛媛

近几天，潍坊的气温居高不下，不少人胃口越来越差，大量食用冰淇淋、水果等食品，还有些人由于天气炎热，随之而来的还有困倦、躁动等各种不适症状。各种“夏日综合征”来袭，专家建议，可以通过适当的饮食调理来改善。

选择含钾丰富的食物

俗话说，春困秋乏夏打盹。很多人都知道这句话，却不知道其中的原因所在。潍坊市人民医院营养科张主任介绍，神经肌肉的兴奋度是由钾离子维持的，机体内钾离子含量相对不足，人就会出现乏力感，还会使人容易感到精神抑郁或者心烦易怒。尤其是在夏季，炎炎烈日，人们更容易出汗，这样机体钾离子的流失也会比其他季节多。

针对这种情况，在夏季饮食结构中，张主任建议选择一些含钾丰富的食物来改善这些症状。比如，香蕉是水果中含钾丰富的，还有薯类、山药、芋头、绿叶蔬菜等，钾的含量也相对较高，建议可以多食用一些。比如芹菜、毛豆、花生，另外，还可以多吃些清热利湿的食物。比如西瓜、苦瓜、桃子、草莓、西红柿、绿豆、黄瓜等。

饮食以清淡为主

夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸易被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱导致食欲不佳。再加上睡眠不足和天热贪吃生冷食物的因素，如果过多食用油腻食物，会加重胃肠负担，影响消化。

潍坊市第二人民医院保健科魏主任建议，夏季的饮食应以清淡平和为主，少吃油腻食物。同时保证蛋白质的充足，多吃蔬菜水果提供充足的维生素，比如西红柿、豆类等。

不要过量吃冰镇食物。比如放在冰箱里的西瓜，因为过冷食用后可能会造成胃肠血管骤然收缩，引起胃肠功能紊乱，出现胃肠痉挛、腹痛、腹泻、消化不良等问题。建议食用时最好在常温下放置几分钟再吃。

冷饮、冰棒等均不宜多食。在夏天如果过多食用冷饮，会影响食欲，不利于消化，还可能刺激肠道黏膜发生胃肠功能紊乱等情况。专家建议，冷饮还是尽量少食用，尽量多喝凉开水。

夏季防暑多补水

在炎热的夏季，人体很容易出汗，体内盐分流失得也快。专家建议，要注意补充水分和无机盐。尽量多喝盐开水，补充一下盐分，而且还具有消暑的功效。

也可将水和盐以汤的形式进行食用。在餐前少量饮用菜汤、肉汤、鱼汤等，除了补充盐分，还可增加食欲。而对于大量出汗的人群，两餐之间，尽量再补充适量的含盐饮料。

“苦瓜是寒性的食物，具有泻热泻火的功效，而绿豆也有益气清热解毒等效果。”专家说，在夏季这两种食物尽量多食用一些，可以起到一定防暑消暑的作用。

盛夏来临 谨防细菌性食物中毒

本报记者 马媛媛

案例:煮熟的冷冻饺子也中招

上周末，家住高新区的孙女士一家一起过周末。本想准备几道家常菜，考虑到天气太热，于是孙女士放弃做大餐，取出一周前在市场买回后冷冻保存的猪肉饺子做了一顿简易晚饭。没想到晚上一家三口都出现了恶心、呕吐和拉肚子，到医院就诊证实是金黄色葡萄球菌肠毒素导致的食物中毒。孙女士想不明白，为什

么冷冻保存的食物煮熟了也会出现问题？

分析:毒素不会因煮熟而分解

微生物在食物里迅速繁殖，导致腐败并产生毒素，容易使人发生细菌性食物中毒。临床表现以急性胃肠炎为主，主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

专家特别提醒，一旦发现食物腐败变质，应立即放弃不食，“变质食物煮熟了、煮透了都不行”。因为有的细菌如金黄色葡萄球菌、霉菌如黄曲霉等易产生毒素，如食物在生产和储存过程中被污染和繁殖细菌、产生毒素，这些毒素不会因为煮熟煮透而分解掉，在冰箱中保存也不会破坏，进食后仍会引起食物中毒。

辨识方法：六大类食物腐败各有不同表现

潍坊市疾控中心专家分析，盛夏季节，温度高、湿度大，食品贮存不当或贮存过久，微生物就会大量繁殖，导致肉、鱼、禽、蛋的腐臭、粮食的霉变、蔬菜水果的溃烂和油脂的酸败等。这些食物最容易发生腐烂变质？专家说，因为碳水化合物、蛋白质都是微生物的良好培养基，所以通常高糖、高蛋白的食物比较容易发生腐败变质。含有较多碳水化合物的食品主要是包括粮食、蔬菜、水果和糖类及其制品；富含蛋白质的食物主要是肉、鱼、禽、蛋和大豆制品等食品。微生物污染食品后，导致蛋白质分解，碳水化合物的分解，脂肪酸败。人们荤素搭配、混乱调味的饮食传统下，三大营养物质的腐败变质往往同时发生。

肉类变质：引起肉类变质的主要

腐生微生物和病原微生物，因其需氧气，首先会在肉类表面繁殖，肉组织变色、变质，逐渐向内部延伸。因此切开肉类，可发现内外颜色不同。

蛋类变质：新鲜蛋类一般内部无菌，但储存会导致变质，尤其是储存过久或温度过高，蛋内一些酶类、微生物迅速繁殖，分解蛋白质导致变质，蛋白变浊变稀、蛋黄变色或散掉等。

乳类变质：乳类食物各项营养素丰富，是天然的微生物培养基，细菌、酵母菌、霉菌、噬菌体、放线菌等，容易引起变质，出现变乳体变稠、凝结，甚至产生气体气泡等。

果蔬变质：果蔬表皮一般有一层蜡状物，防止微生物侵入，但表皮受损后，微生物侵入繁殖，就会促使果蔬溃烂变

质。最先繁殖的会是酵母菌或霉菌，破坏细胞壁纤维，进而将细胞内的果胶、蛋白质、淀粉、有机酸、糖类等分解，继而细菌开始繁殖。果蔬变质，常出现深色斑点，组织变松软、凹陷，逐渐变液状并产生酸异味。

粮食变质：粮食富含淀粉质，容易受到霉菌、细菌、酵母菌污染，当湿度大、温度高、氧气充足，它们迅速繁殖，发霉、散发呛鼻霉味。

速冻食品变质：速冻面米制品、速冻肉制品、速冻果蔬制品等，很容易受到金黄色葡萄球菌等致病菌的污染而变质甚至产生毒素；如果原料存在问题，脂肪氧化，可能出现哈喇味；因存放时间太长或开袋后没有及时吃完，会出现个体开裂，也是氧化表现。

专家支招:吃了变质食物应先催吐

1.处理食物前和期间都要常洗手，便后洗手，清洗和消毒处理食物的场所和设备，避免鼠、虫等动物进入厨房和接近食物。

2.生熟分开，生的肉、禽和海产品要与熟食分开储存，处理生食和熟食的刀具和砧板应分开，不混用装着生食和熟食的器皿。

3.煮熟煮透，食物要彻底煮熟，

熟食再次食用要彻底加热。

4.保持食物的安全温度，熟食在室温下不得存放超过2小时，不食用的食物应及时放入冰箱4℃以下保存，即使在冰箱里也不应储存食物过久。

5.使用安全的水及原材料，挑选新鲜有益的食物，选择经过安全加工的食品，如经过巴氏消毒的牛奶，生吃水果时要洗干净，不吃超过保质期

的食物。

如果不小心进食了腐败变质的食物，发现时就应先行采用催吐的方法，将食物吐出避免中毒；如果出现轻微的腹泻、呕吐症状，可口服糖盐水补充电解质以防脱水；如果出现较严重的腹泻、呕吐、发热等症状，尤其是小孩、老人、孕妇等敏感人群，应及时就医治疗。

奎文区举办夏秋季传染病防控培训班

本报6月29日讯(记者 马媛媛 通讯员 张健 张昭)为切实做好2014年奎文区入托入学儿童预防接种证查验和夏秋季传染病防控工作，27日上午，奎文区卫生局与区教育局联合举办了全区入托入学儿童预防接种证查验暨夏秋季传染病防控培训班。辖区内所有学校及托幼机构的校医共计100余人参加了培训。

区疾控中心相关工作人员按照《关于进一步规范奎文区入托、入学儿童预防接种证查验及补种工作的通知》要求和学校及托幼机构常见传染病的流行特点、常见传染病病种及应采取的措施等做了细致入微地讲解。

本次培训班重点对接种证查验相关单位的职责分工进行了明确，对查验及补种的工作流程进行了系统详尽的讲

解。为更好的完成2014年度全区接种证查验工作及查验率打下了基础。同时，鉴于当前已进入手足口病流行季节，区疾控中心专业人员重点针对手足口病的流行特征及应采取的措施进行了详细的讲解。

本次培训班共发放手足口病等传染病防控知识宣传手册1000册，宣传画1000张，折页2000余份，单页5000余份。