

生食水产品要选远海深海

芥末白酒几乎难以杀菌

最近大热的小龙虾在几则新闻中都与横纹肌溶解症挂上了钩,吓住了不少“吃货”。更糟糕的是,听说横纹肌溶解症还不仅仅发生于小龙虾,其他的一些水产品也可以引发,还包括不少淡水鱼类。而除了横纹肌溶解症外,还有寄生虫、生物毒素等风险伴随着水产品。

到底怎么样吃水产品才能安全又美味?哪些水产品能生食而哪些绝不能?白酒醉蟹或生鱼片蘸芥末可以消毒么?日前,上海市食品安全联合会会长顾振华为大家带来一份水产品安全食用指南,介绍食用水产品时需要注意的那些事。

贝类更易受环境污染

水产品种类繁多,一般分为鱼类、甲壳类、贝类三类;按生活领域又分为海水和淡水。

和鱼类相比,吃贝类和甲壳类水产品时更需要留心,海产品中的贝类死了的绝不能吃。《上海市人民政府关于禁止生产经营食品品种的公告》(以下简称《公告》)规定,禁止生产经营毛蚶、泥蚶、魁蚶等蚶类,枪虾和死的黄鳝、甲鱼、乌龟、河蟹、蟾蜍、螯虾和死的贝壳类水产品。

贝类死亡后,有利于病菌的大量繁殖,产生毒素,蛋白质也会很快分解,甚至会产生大量有毒物质,同时其中所含的不饱和脂肪酸也容易氧化酸败。而贝类本身也有富集性的特点,它靠过滤大量海水,吸收海水中单细胞藻类作为食料,这过程中可能富集重金属等有害物质。此外还有海洋的生物毒素,比如水体富营养化造成赤潮,其中有的藻为有毒藻类,成为毒潮,毒潮会导致海域内生物毒化。有的生物本身不中毒,但是会带有毒性,可能对人体造成损害。

海洋生物毒化在鱼类里比较少见,因为鱼活动范围大,遇见赤潮后会躲开,但是贝类躲不了,所以贝壳

更容易被污染。据介绍,贝类毒素有神经性、麻痹性、腹泻性等几类。

肌溶解或因异性蛋白过敏

近期有人因食用小龙虾患病的报道引起了大家的关注,这其中涉及到清洗和蛋白质含量的关系。食用小龙虾后出现横纹肌溶解症,真正的致病机理目前尚不清楚,但流行病学调查显示两者有所关联,很有可能就是小龙虾蛋白质组成的问题。

不同水产品蛋白质组成不同,有的含异性蛋白,可能构成过敏源而导致人体不适。一般来说,日常生活中很少见的、不熟悉的水产品,不能确定安全与否的水产品,切记不要轻易尝试,其可能有高组胺鱼类致病问题,需要当心。

近海、淡水水产品别生食

生食动物性水产品是指以鲜、活、冷藏、冷冻的鱼类、甲壳类、贝类、头足类等动物性水产品为原料,经洗净加工而未经腌制或熟制的可直接食用的动物性水产品。一些沿海地区的人有生食水产品的习惯,而许多都市人群也钟爱日本料理中的刺身。但是,生食水产品有两大风险,一是病毒,二是寄生虫。

在法规禁止生产经营的食品品种中,除了毛蚶、泥蚶、枪虾等完全禁止外,还有一些季节性禁止的品种,如每年5月1日至10月31日期间,禁止生产经营醉虾、醉蟹、醉蟾蜍、咸蟹。

为降低食品安全风险,《公告》还进一步规定,食品摊贩禁止经营生食水产品、生鱼片;流通环节和餐饮服务环节经营禁止未经许可自行加工的醉虾、醉蟹、醉蟾蜍、咸蟹和醉泥螺。

顾振华介绍,消费者在生食水产品时,应该注意以下几点:首先,要选用新鲜的食材,可通过观察产品色泽是否正常,初步判断产品是否新鲜和

安全。其次还可以通过按压产品,看其是否有弹性,进一步判断产品是否新鲜。第二,加工的厨房空间要卫生,避免被其他食材交叉污染。第三,加工完毕到食用之间的间隔尽量缩短,减少细菌大量繁殖。此外,最重要的一点是,不是所有水产品都适合生食,远海、深海水产品较为安全,近海的水产品都是非常危险的,比如鲑鱼、鲈鱼等,还有淡水鱼千万不能生食。

芥末、白酒难杀菌

顾振华指出,人们生食水产品时往往还伴随着两大误区。误区一是认为蘸芥末能杀菌。芥末在一定浓度、一定时间下确实有一定杀菌作用,但作用力很低。本市食药部门曾做过实验,10%浓度的芥末浸泡10分钟以上,才有一定杀菌作用,但一般家庭处理时,一般就只是将水产品用芥末调料中蘸一下,这样根本起不到杀菌作用。误区二是认为白酒能杀菌。而家庭白酒浸泡浓度不会很高,对一些致病菌、寄生虫虫卵几乎没有作用,不要因此掉以轻心。

除了选对生食水产品的品种外,建议购买后立即食用,以保证产品的新鲜和安全。因为动物性水产品营养丰富,比常见的畜禽肉类更易滋生微生物,贮藏不当会迅速发生一系列生化反应,产生异味。因此,消费者选购新鲜生食动物性水产品后,若不能立即食用,务必将其置于冰箱中贮存,以延缓微生物生长和异味滋生。贮藏了一段时间的动物性水产品若闻到有异味,不可继续食用。

最后,食用前也勿粗心。动物性水产品可能携带寄生虫或其囊蚴,因此食用前应仔细观察产品中是否有不明异物。由于生食动物性水产品通常在冰温条件下食用,对于肠胃功能较弱的消费者来说应谨慎食用,以免造成肠胃不适。 ■宗禾



危“盐”

加工现场查获假盐240箱,总计假冒食盐逾35吨,更有不明数量的假盐已售出……因使用工业用盐伪造食用碘盐并进行售卖,石家庄市民曹某近日被依法批准逮捕。

近几年来,广东、浙江、江苏、河南、山西接连曝出假盐、毒盐大案,贵州甚至查出“牲畜用盐卖给食用”。记者梳理发现,国内的假盐案件至少可以追溯到1994年,层层监管为何难挡假盐泛滥?

业内人士指出,工业盐包括亚硝酸盐和含有亚硝酸盐的工业氯化钠等,成人摄入0.2—0.5克亚硝酸盐即可引发中毒,摄入3克即可致死。 ■新华社 徐骏

过敏常因不重视耽误治疗

据新华社 中国医师协会变态反应医师分会会长、北京协和医院变态反应科主任尹佳13日说,我国过敏专科医生相对稀缺,过敏性疾病也常因患者不重视而耽误治疗。

北京协和医院第十届过敏性疾病国际高峰论坛13日在京举行。尹佳在论坛开幕式上说,“立秋”是我国北方地区“夏秋季花粉症”的爆发日,此后一段时间内,花粉症患者可能会出现眼睛痒、鼻塞、咳嗽、憋气等症状,部分合并水果和蔬菜过敏的花粉症患者甚至可能出现严重过敏反应,导致喉头水肿或过敏性休克。

尹佳说,过敏性疾病是常见病和全身性疾病,包括过敏性鼻炎、结膜炎、过敏性哮喘、各种过敏性皮肤疾病、食物过敏、药物过敏和

严重过敏反应等。我国有庞大的过敏性疾病病人,不少患者因不重视、不知晓过敏性疾病的特征而长期延误治疗,直到病情严重才到医院就医。

她说,目前,就连有些三甲医院也没有设立变态反应科。少数能为患者提供诊疗服务的变态反应专科医生,分散在医院的变态反应(过敏)科、儿科、内科、耳鼻喉科和皮肤科。过敏性疾病是全身性疾病,涉及多个器官和系统,其临床特点需要临床医生从整体上认识和解决。站在各自专科的角度认识和诊治过敏性疾病,局限性很大。中国医师协会变态反应医师分会将协助有关部门,建立健全过敏专科医生培训体系,培养更多合格的过敏专科医生。 ■李亚红

东方妇产科论坛举行——聚焦高龄女性再生育问题

据新华社 记者从12日在上海举行的东方妇产科论坛上获悉,二胎政策开放半年以来,越来越多的70、80后夫妇加入再育行列。35岁以上高龄女性再生育问题带来的挑战成为业界高度关注的问题。

上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院院长黄荷凤教授说,就怀孕而言,高龄女性比适龄女性多了三道坎:生殖能力下降、流产率上升以及畸形发生率增加。

医学界常将女性生育高龄定义为在35岁以上,黄荷凤教授表示:“这个年龄段女性的生殖能力是否真的下降了?不能单纯的根据生理年龄来界定,而是应该通过卵巢功能的评估来判断是否到了‘生育高龄’。女性再生育之前可以通过测定激素等手段来检测自己的‘卵巢年龄’。”

除此,高龄与染色体异常也密切相关。女性30岁以后,卵母细胞减速分裂,40岁以上岁期间获得优质卵母细胞的几率极低,即使怀孕,胎儿也可能出现染色体异常,造成畸形、胎停或流产。因此,黄荷凤院长建议:“高龄合并不孕的夫妇可以进行胚胎植入前非整倍体筛查(PGS),即进行23对染色体数目异常的筛查,剔除染色体异常的胚胎,降低流产风险,提高妊娠率。”

对于怀孕生子,大众普遍关注的焦点都集中在女性,殊不知男性的高龄对受孕及子代的影响也是非常确定的。黄荷凤教授介绍,高龄

男性出现少弱精子、甚至无精症的概率大大增加,而这些精子的异常会导致子代罹患泌尿生殖系统疾病和神经精神性疾病的几率上升。此外,还可能因基因片段出现异常引起表观遗传的改变,而这些表观遗传的改变通常又是无法通过PGS等手段筛查出来的。“高龄男性生育方面的问题目前还处于‘临床前’的状态,国内外学者都还在努力的研究中。”黄荷凤说。

“二胎再生育中相当一部分人第一胎为剖宫产,这使得目前二胎再生育的人群中疤痕子宫比例上升。带来的直接问题就是产科风险增加。现在每年疤痕子宫再育的孕妇中,因凶险性前置胎盘等因素造成产后大出血进行抢救的也显著增多,有的甚至不得不进行全子宫切除术。”复旦大学附属妇产科医院副院长李笑天教授直言。

对于疤痕子宫再育的妇女,李笑天教授建议:“在孕前应前往专科医院进行疤痕愈合情况的充分评估,一般术后2-3年子宫瘢痕肌肉化的程度达最佳状态。一旦怀孕,需进行正规产检,尤其是孕早期B超检查,了解胚囊的种植部位非常重要,从而对切口妊娠进行早诊断和早处理,及时避免风险十分有利。”

作为发育源性疾病专家,黄荷凤教授建议,在重视高龄母亲安全的同时,要密切关注其子代的安全隐患。她曾带领团队对8000多位出生后的

“试管婴儿”进行随访发现,高龄母亲通过辅助生殖技术孕育的婴儿中出生低体重儿(2.5公斤以下)比普通宝宝高出1.5倍。而通过助孕技术出生婴儿的远期出生缺陷目前也无法完全获知。

黄荷凤教授在此次东方妇产科论坛上做了《辅助生殖技术的安全性》的主题报告,阐述了和她的团队在辅助生殖技术诱发子代风险与评估机制方面的研究发现。目前,黄荷凤教授正通过研究母体营养代谢障碍如妊娠期糖尿病、肥胖等、胎儿宫内环境要素(如缺血缺氧、宫内感染等)与胎源性疾病发生的关联、表观遗传致病机制,以及新生儿期营养、代谢、内分泌、生长模式等与胎源性疾病的关联,来探索如何消除胎源性疾病的风险,并逐步实现将科学研究成果向临床应用的转化。

“二胎政策的开放使得社会格局发生了诸多变化,而妇产科作为医疗行业首当其冲的岗位,其研究的内容与方向也发生了改变。高龄再生育问题,关乎女性健康、母亲安全以及子代健康,以科学的精神探索人类生殖与健康问题,这是惠及民生的重要问题,也是上海妇产科学界的责任。”面对高龄生育问题带来的挑战,著名妇产科专家华克勤教授呼吁政府在给予大力扶持与关注的同时,提高大众对于生殖健康的自我保健意识,提升出生人口素质,保护女性生殖健康。 ■仇逸

未来五年——将享受这些中医药特色服务

据新华社 “中医药健康服务新业态不断涌现,服务技术创新,产品种类更加丰富,品质更加优良,带动相关支撑产业发展。”据国家中医药管理局11日发布的中医药发展“十三五”规划,未来五年,公众将在多个领域享受到中医药特色服务。

规划提出,到2020年,实现人人基本享有中医药服务。中医药医疗、保健、科研、教育、产业、文化发展迈上新台阶,标准化、信息化、产业化、现代化水平不断提高。

中医特色康复服务方面,规划提出,支持中医医院康复科和中医特色康复医院建设,推动各级各类医疗机构开展中医特色康复治疗、训练指导、知识普及、康复护理、辅具服务,在社区康复机构推广适宜中医康复技术,提升社区康复服务能力水平。

中医养生保健服务方面,规划指出,开展中医特色健康管理,以慢性病管理为重点,以治未病理念为核心,探索融健康文化、健康管理、健康保险为一体的中医健

康保障模式。鼓励保险公司开发中医药养生保健、治未病保险产品,通过中医健康风险评估、风险干预等方式,提供与商业健康保险产品相结合的疾病预防、健康维护、慢性病管理等中医药特色健康管理服务。

针对中医药健康养老服务,规划要求,所有二级以上中医医院均与养老机构开展不同形式的合作。鼓励和支持中医医院通过特许经营等方式,新建、托管协作举办中医药特色医养结合机构。支持中医医疗机构将中医药服务延伸至社区和家庭,开展上门服务、健康查体、保健咨询等服务。

针对中医药健康旅游服务,规划指出,推动旅游业与中医药健康服务业深度融合,初步构建起我国中医药健康旅游产业体系。建设国家级中医药健康旅游示范区(基地、项目),开发和丰富中医药健康旅游线路和产品,培育具有国际知名度和市场竞争力的中医药健康旅游品牌。 ■王思北