

有些细菌就藏在真空中

# 食品“真空包装”并不安全

## “真空”让某些细菌“如鱼得水”

近期，国家食源性疾病预防系统接报多例因使用网购平台销售的即时真空包装肉制品导致的肉毒中毒病例，甚至国家食品安全风险评估中心发布了相关风险提醒，让“真空包装”成为大众热议焦点。

真空包装是一种“气调保鲜”工艺，结果是消除了食物中的氧气。“食物的变质与氧气密切相关。一方面，油脂在氧化环境中发生氧化，会产生‘哈喇味’；另一方面，食物中的好氧细菌会生长，导致食物腐败、变酸、变臭、变黏。”专家解释，通过抽真空消除了氧气，油脂氧化就被抑制了，好氧细菌的生长也被抑制了。食物就可以更长时间地保持“不变”的状态。

然而，这个“不变”只是视觉和嗅觉方面的“错觉”。“自然界中充满了各种各样的细菌，在有空气的情况下，好氧菌能够蓬勃生长，厌氧菌被抑制；但抽真空之后，好氧菌被抑制，厌氧菌则会‘如鱼得水’。厌氧菌在生长时不会让食物出现变酸、变臭、变黏的情况，却能产生毒素。其中，最重要的是肉毒梭状芽孢杆菌，也就是大家常说的肉毒杆菌。”专家解释说。

## 这种毒素致死剂量在微克量级

肉毒杆菌在自然界广泛存在，比如蔬菜、鱼类、肉类和禽类中都可能出现，专家介绍：“它本身危害并不大，也不算顽强，通常的烹饪条件足以杀灭它们。它的可怕之处在于能够形成芽孢。芽孢很顽强，中性条件下能在沸水中坚持几个小时。等到条件适合，也就是‘常温、无足够防腐剂、非酸性’，它们就能够生长起来。”

生长起来后它们能够产生肉毒素。肉毒素，是毒性最强的生物毒素之一，致死剂量在微克量级。肉毒中毒就是一种由肉毒梭状芽孢杆菌产生的毒素引起的严重食物中毒。“它主要攻击神经系统，可导致视力、呼吸、吞咽等功能障碍，死亡率可高达20%至30%。”疾控专家提醒，真空环境切断了空气，但也减少了氧气，而肉毒杆菌正是喜欢“缺氧环境”的厌氧菌，“如果加热、杀菌不到位，反而会在真空包装里悄悄繁殖并产生毒素。网络销售的小微品牌即食真空包装肉制品，如牛肉干、火腿、卤味等，如果在生产加工、储存流通环节控制不当，极易引发肉毒中毒。自家简单制作的真空包装，如果储存不当，食用后同样也有中毒风险。”

提到真空包装，大多数人都会觉得这样的食品不容易坏，在储存时不用花什么心思，比一般包装的食品更安全。于是，不少人不仅中意网购即食真空包装肉制品，更喜欢在家自己搞“真空”。然而，这样“真空”保存的食品真的安全吗？事实并非如此。近期，国家食源性疾病预防系统接报了多例因使用网购平台销售的即食真空包装肉制品导致的肉毒中毒病例。疾控专家提醒，如果生产或保存环节中稍有疏忽，真空包装可能比不真空更危险。这背后的风险究竟是什么？



## 如何远离“隐形风险”？

肉毒杆菌广泛存在，肉毒素也很“毒”，但实际的中毒案例并不多。原因在于，在家做饭或者在餐厅吃饭时，多数情况都是现制现吃，不会给肉毒杆菌生长空间；工业生产中只要遵守规范，也可以避免肉毒杆菌带来的风险。

那么，如何让真空包装远离“隐形风险”？“平时在做熟的食物中，也可能存在肉毒杆菌的芽孢。如果把这些食物直接吃掉，那么这些芽孢并不会产生问题；把真空包装食物放在冰箱里，由于处在低温环境下，这些芽孢也不会生长和产生毒素。”



专家表示，食品工业上避免熟食中产生肉毒素也有一些工艺。

“低水分食品比如坚果、饼干之类的食品，其含水量极低，不会长细菌，用真空包装抑制氧化，这样就不会产生肉毒素。PH值低于4.6的高酸食品，在一般烹饪条件下，即可杀死肉毒杆菌芽孢，这样就不会产生肉毒素。”专家介绍，“针对中性、高水分的熟食，可以添加防腐剂，高效抑制肉毒杆菌，这样就不会产生肉毒素；如果采取真空包装，在冷藏、冷冻条件下保存，靠低温抑制肉毒杆菌生长，这样就不会产生肉毒素。此外，针对中性、高水分、无防腐剂食物，经过超高温加热后在无菌条件下封装，能够杀死肉毒杆菌的芽孢，在后期就不会长出肉毒素；还可以通过罐头包装，经过不低于121摄氏度高温、20分钟

以上长时间加热杀死肉毒杆菌，之后常温保存，这样就不会产生肉毒素。”

消费者在购买真空包装食品时，也要学会识别与防范。“选购正规品牌，优先选择有资质、信誉好的生产厂家，不要买无标签、无厂名、无保质期的产品。检查包装状态，若发现鼓包、漏气、渗液或有异味，坚决不买、不吃。”专家强调，购买后按标签要求储存很重要，“冷藏是0摄氏度至10摄氏度，冷冻是零下18摄氏度以下，阴凉处则是不超过20摄氏度。真空包装并不是‘长生不老符’，建议开封后立即食用。若食用后数小时到数天内出现视力模糊、眼皮下垂、说话含糊、吞咽困难、全身乏力等症状，应立刻去正规医院，并带上剩余食物。”

专家强调，简单来说，把熟食食用真空包装是有意义的，真空可以更好地保持风味和口感。但是，抽真空之后，更需要冷藏，否则安全风险会更高。

(据《金陵晚报》)

# 秋季雷雨天喘不上气？医生提醒警惕“雷暴哮喘”

秋意渐浓，北方地区进入过敏高发期，恰逢近期雷暴天气频发，不少人会出现咳嗽、喘憋等症状，严重者甚至可能危及生命。医生提醒，患有哮喘、过敏性鼻炎等基础疾病的人群，需高度警惕“雷暴哮喘”。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师谭海说，在雷暴天气期间，强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响，这些过敏原被破碎成更微小的颗粒，极易被人体呼吸吸入。此外，这些微粒随气流沉降至地面，使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后，气道黏膜的通透性将发生改变，使得过敏原更易侵入气道，进而引发过敏反应，导致哮喘急性发作。

“目前，‘雷暴哮喘’的高危人群主要包括患有哮喘、花粉症或过敏性鼻炎的‘老病号’，以及儿童、老年人等免疫力较弱的人群。”谭海

说，尽管“雷暴哮喘”的症状与普通哮喘相似，但其危险性更高，且症状持续时间更长。部分患者在引发“雷暴哮喘”后的3年至5年内，可能会持续出现哮喘症状。

医生提醒，“雷暴哮喘”易感人群在雷雨天气前后应预防性使用抗过敏药物，并随身携带哮喘急救药物。一旦哮喘发作，尽量采取半坐位或坐位，保持呼吸道通畅，确保充足的水分摄入；使用布地奈德福莫特罗、沙丁胺醇等急救药物，每隔20分钟吸入一次。若连续使用3次后症状仍未缓解，一定要及时就医。

在雷暴天气发生前后做好个人防护。医生建议，尽量紧闭门窗，避免外出；即使雷雨过后阳光普照，也应暂时留在室内；如需外出，应佩戴N95口罩、护目镜；回家后及时更换外衣裤，并使用清水或生理盐水清洗鼻腔和面部，以降低残留花粉引发过敏的风险。

(据新华网)

# 你家的小药箱放对地方了吗



你家的小药箱是否随意放在抽屉里？说明书上的“阴凉处”要求的温度是多少？首都儿童医学中心药师何晓金教你家庭小药箱的放置注意事项。

**要选择安全的位置** 建议放在高处且固定的位置，如距离地面1.5米以上的橱柜，保证儿童无法触及，避免孩子误取误服。

**要远离危险区域** 避免在高温的厨房、潮湿的浴室、阳光直射的阳台或暖气片旁放置。夏季不要将药箱放在车内，高温会导致药品变质。其次，要控制药箱放置的环境，选择温度稳定的地方，大部分药品需常温（10摄氏度至30摄氏度）保存，避免剧烈温差。

**保持环境干燥避光** 选择阴凉、干燥的抽屉或柜子，避免阳光直射导致药品分解。

何晓金提醒，在保管、存放家庭常用药品时，需按说明书要求保存。在药品的说明书上经常能看到阴凉处和阴暗处等保存条件，这些存储条件的具体意思是什么？避光是指避免日光直射。

阴凉处指温度不超过20摄氏度的地方。

冷藏指药品的储存温度为2摄氏度至8摄氏度。比如一些益生菌、胰岛素等。

(据《厦门晚报》)

# 人为什么会贫血？

不少人认为，贫血就是“身体血量不足”，这种认知其实较为片面。在医学上，贫血的精确定义是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限，不能运输足够的氧气至组织而产生的综合征。具体来说，如果把身体比作一个庞大的“社区”，那么每个器官、组织都是需要“氧气包裹”的“住户”，红细胞就是负责运送氧气的“快递员”。贫血的核心逻辑是红细胞出了问题，影响氧气配送，导致“住户”因缺氧陷入困境，背后主要存在三种原因。

一是“快递员招工不足”，即红细胞生成不够。具有造血功能的骨髓，相当于输出“快递员”的“快递站”。铁是“快递员制服”，参与合成血红蛋白。维生素B12和叶酸是“补给”，促进红细胞成熟。挑食不吃肉、只吃素等情况，会导致营养不均衡，让“制服”“补给”断供，没法培养出合格的“快递员”。若“快递站”遭遇白血病、再生障碍性贫血等疾病干扰，有原料也难以培养出合格的“快递员”。二是“快递员合格遇劫”，即红细胞被破坏太快。正常情况下，“快递员”能工作120天，可体内若有“误判的保安”（自身免疫疾病，如自身免疫性溶血性贫血），会把健康“快递员”当成“可疑人员”误伤；还有人吃蚕豆后会出现“有毒路标”（溶血物质），“快递员”一碰就发生“车辆故障”（红细胞破裂），提前结束工作生涯（蚕豆病）。三是“快递员中途迷路”，即红细胞随血液丢失。女性生理期时，宫颈口的“闸门”暂时打开，不少“快递员”会随着经血趁机“跑路”。

预防贫血的关键，在于守护“快递系统”。饮食上多吃含铁的瘦肉、鸡蛋、菠菜、动物肝脏，搭配橙子、青椒、西红柿等富含维生素C的食物，帮助促进铁的吸收；老人、孕妇等特殊人群，若饮食补不够，可在医生指导下吃铁剂或维生素B12制剂。同时需注意，有痔疮、胃病及时治疗，避免慢性失血；意外受伤后尽快止血，减少红细胞大量流失，确保身体的氧气配送始终稳定顺畅。

(据《生命时报》)

# 身体有这5种表现

## 说明你的骨头已经悄悄变脆了

看似坚不可摧的骨骼，其实每天都在默默进行新陈代谢。当骨髓流失速度悄悄超过重建速度时，骨质疏松就盯上了我们，直到某天轻微滑倒就导致骨折，才惊觉为时已晚。以下5种日常表现是骨骼脆化的明确信号，越早发现，越能有效干预。



### 莫名腰痛 甚至身高“缩水”

如果你长期感到腰部或背部弥漫性、阵发性钝痛，尤其在久坐、久站后加重，早晨起床时感觉脊柱僵硬，但经轻微活动后又能有缓解，这就需要警惕了。这种疼痛的根源往往是椎体骨量流失后，承重能力下降，导致骨骼内部出现微小的、难以在常规X光片上显示的“微骨折”。

如果测量发现身高缩短了3厘米以上，或者驼背越来越严重，形成所谓的“老年性驼背”，这极有可能是多个椎体已发生压缩性骨折的结果。研究表明，单个椎体的压缩性骨折可能使身高降低约2毫米，而多节段的骨折则会导致显著的体态改变和功能受限。

### 牙齿松动 牙槽骨不保

牙齿的稳固，离不开健康牙槽骨的支撑。当全身骨骼开始大量流失钙质和矿物质时，牙槽骨也会同样变得脆弱、萎缩。

这个过程会导致牙齿失去坚实的根基，从而出现牙齿松动、牙缝不可思议地增大、牙龈萎缩，甚至原先合适的假牙也不再贴合的情况。

一篇发表在《口腔医学》杂志上的综述明确指出，下颌骨的骨密度与脊柱和髋部的骨密度存在显著的正相关关系。因此，当牙科医生提示你牙周问题严重时，这或许是一个非常非常重要的信号，建议及时去查一查全身的骨密度。

### 轻轻一摔就骨折——“脆性骨折”

这是骨质疏松最严重也是最直接的后果，医学上称之为“脆性骨折”，即在无明显外伤或只有轻微外力情况下发生的骨折。

典型场景包括：从站立的高度或更低处摔倒就导致手腕或

### 肌肉酸痛、抽筋 浑身没劲

骨质疏松往往伴随着肌肉减少症，即骨骼肌质量、力量和功能的下降。有些人可能会感觉到以前轻而易举的事情现在变得力不从心。此外，夜间频繁出现的小腿抽筋，除了可能与劳累或缺水

### 指甲变脆 容易断裂

如果发现自己的指甲在平时不易断裂的情况下，突然变得薄脆、容易劈裂、有纵行条纹，这可能暗示着身体钙质和构成骨骼、指甲

的基础材料——胶原蛋白正在流失。虽然指甲变脆不能直接确诊骨质疏松，但它可以作为一个提醒你关注整体骨骼健康的辅助信号。

有关，也常常是身体钙磷代谢紊乱发出的信号。肌肉力量的下降会直接导致平衡能力变差，走路不稳，跌倒的风险大大增加，从而形成一个“骨弱一肌少一易跌倒一易骨折”的恶性循环。

在医生指导下补充制剂。

### 如何守护我们的骨骼

骨骼遵循“用进废退”的生物力学原理，只有给骨骼施加适当的压力，它才会感到“需要变强壮”，从而刺激成骨细胞活性，增加骨密度。运动还能极大增强肌肉力量，改善平衡、协调性和柔韧性，这是预防跌倒、防止骨折的最关键一环。

(据《成都商报》)

# 有些水果“吃软不吃硬”

大家都知道，水果要吃新鲜的。但这并不意味着买回家的水果要马上吃，因为有些种类“吃软不吃硬”——采摘时只是完成了“物理成熟”，质地较硬，吃起来又涩又酸，而糖分、芳香物质要等到“化学成熟”后才真正到位。

**猕猴桃** 刚摘下的猕猴桃硬邦邦的，其中的糖分很低，果实酸涩刺口，因为其中含有大量蛋白酶，会分解舌头和口腔黏膜的蛋白质，引起不适感。想要吃到甜软的猕猴桃，需要在室温下存放5天至7天，也可以将其和熟透的苹果、香蕉放入密封袋，成熟水果会释放天然催熟剂——乙烯，能加速猕猴桃成熟，通常两三天就能变软。用手指轻轻按压猕猴桃两端，如果感觉不再坚硬，按压处发生轻微变形，此时是最佳食用状态。

**牛油果** 这几年，牛油果越来越受欢迎，绿色的果肉拥有奶油般绵密的口感。但硬邦邦的牛油果切开后果肉紧实发苦，一点也不好吃。将牛油果用纸袋包起来，3到5天就能软化。当牛油果的表皮从深绿变成紫黑色，用手一捏能感觉到果肉有轻微的弹性，留下小凹印又不塌陷，果柄轻轻一拔就脱落，说明已经成熟了。此时切开，果肉质地细腻，无论是抹面包还是做沙拉都正合适。

**芒果** 硬芒果发涩，放软后能散发馥郁的果香。一般情况下，芒果常温保存两三天就能变软成熟。成熟的芒果果皮由青色转为特有的颜色，比如台农芒变成橙黄色，贵妃芒呈现红黄渐变，青芒逐渐转为黄绿色。这时的芒果饱满多汁，纤维细腻，味浓香甜。

**香蕉** 带“青肩”的香蕉又硬又涩，在室温下放一两天就可以吃了。外皮颜色完全变黄，同时闻着有浓郁的果香，此时的香蕉最好吃。要想加速成熟，可将其与成熟的苹果放在一起。如果想存得久一点，可将其挂起来，保持通风良好。

**南果梨** 刚刚采摘下来的南果梨往往香味不足，需要经过一周多的自然发酵才能达到最好吃的状态。此时，南果梨果皮由绿转黄，带有红晕，用手指轻轻按压，能感到有弹性，有酒味的浓香，口感绵软，非常诱人。

此外，杏、木瓜、水蜜桃等水果也是放软一些更好吃。这些水果一旦成熟，非常容易变质。如果等完全成熟再采摘、运输，到目的地时可能已腐烂。因此，在成熟前采摘下来才能承受长途运输。

植物在长期进化中形成的“自我保护”手段。在种子尚未成熟时，果皮果肉中大量的有机酸、原果胶、单宁等成分提示采食者：还没准备好，先别吃。只有果实完全发育、种子成熟到足以繁殖后代时，才会启动后熟程序，用香甜的味道吸引动物食用——这是植物借助动物传播种子的自然策略。

(据《生命时报》)