

特别关注

熟食真空包装就安全了？ 有时可能更危险

大家通常都觉得，熟食“真空包装”就保障安全了，但事实上，如果真空包装后不冷藏或者冷冻，有时候比不抽真空更危险。

只抑制了“好氧菌”

“厌氧菌”也会产生毒素

真空包装是一种“气调保鲜”工艺，同类的还有充氮气。抽真空的结果，是消除了食物中的氧气。食物的变质跟氧气密切相关，一方面，油脂在有氧环境中发生氧化，会产生“哈喇味”；另一方面，食物中的好氧细菌会长起来，导致食物的“腐坏”，变酸、变臭、变黏。

通过抽真空清除了氧气，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。

但是，这个“不变”只是视觉和嗅觉方面的。自然界中充满了各种各样的细菌，有空气时，好氧菌能够蓬勃生长，厌氧菌被抑制了；抽真空之后，好氧菌被抑

制了，厌氧菌则如鱼得水。厌氧菌的生长并不会让食物出现变酸、变臭、变黏，它们是“悄悄地进村”，但却能够产生毒素。其中最重要的是肉毒梭状芽孢杆菌，也就是通常说的“肉毒杆菌”。

抽真空放在常温下

有时只是“看起来没坏”

肉毒杆菌在自然界广泛存在，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。

一般的烹饪（通过蒸煮把食物做熟）能够杀灭肉毒杆菌，但不能杀死芽孢。比如100℃条件下，要5个小时芽孢才能被杀死。所以，做熟的食物中，还可能存在着肉毒杆菌的芽孢。这时候，你通常会对它们进行以下这些处理：

1. 把它们直接吃掉了，那这些芽孢并不会产生问题；
2. 把它们放在冰箱里，因为低温，这些芽孢并不会长起来产生毒素；
3. 把它放在室温下，因为有氧气，这些芽孢也不会长起来产生毒素（但食物可能因为其他细菌长起来而腐坏）；
4. 把它们抽真空放在常温下，这些芽孢会长成肉毒杆菌分泌毒素，而其他细菌不会生长，所以食物“看起来没坏”。如果吃了，轻则头晕、无力、视物模

糊，重则进ICU，运气再差点就挂掉了。

常温、无氧、无防腐剂
是肉毒杆菌的发作条件

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，一般人在家做饭或者在餐厅食堂吃饭，多数都是现制现吃，不会给肉毒杆菌空间；而工业生产中只要遵守规范或者采用一定的加工工艺，也不难避免。

而在许多小店中，并不满足上面的任何一种工艺。这些食物，如果是现做现吃，或者买回

去就吃，也不会出现肉毒素。而如果把这些熟食进行真空包装，再通过物流发送，就符合了“常温、无氧、无防腐剂”的肉毒杆菌发作条件，是不是会中招，就只能交给运气了。

简单说，把熟食用真空包装是有意义的，可以更好地保持风味和口感。但抽真空之后，更需要进行冷藏，否则安全风险就更高了。在严格的食品安全规范中，只经过常规烹饪加热的食物，在冷藏温度到60℃的温度区间不应该超过4个小时；而如果进行了真空包装，那么这个时间是2小时。

据《北京青年报》

用药提示

吃这7类药 尽量就别开车了

近年来，酒驾的危害越来越深入人心，但另一种同样可以造成危险驾驶隐患的“药驾”，却往往被大家忽视。“药驾”，顾名思义就是驾驶员服用了某些可能影响安全驾驶的药品后依然驾车出行的现象，由于这些药物服用之后可能产生嗜睡、困倦、注意力分散、头晕、耳鸣、视物不清、反应迟钝等不良反应，很容易酿成祸患。

目前最为人们所知的可能引起药驾的药品应该是藿香正气水，它是含有酒精的制剂。除此之外，还有复方甘草口服溶液、十滴水、感冒止咳糖浆等制剂中含有酒精。有些人喜欢饮用药酒，药酒是用75%酒精浸泡中药材所成，也会成为引起药驾或是酒驾的隐患。

世界卫生组织列出了7大类在服用后可能影响安全驾驶的药品，并提出在服用这些药品后应禁止驾车。这些药物在我们的日常生活中也非常的常见，包括：

- 镇静催眠药：比如唑吡坦、地西洋、艾司唑仑，会使人头晕困倦、嗜睡、视力模糊、注意力下降。
- 抗癫痫药物：比如卡马西平、苯妥英钠，可能会使人头晕头痛、嗜睡等。
- 抗过敏药：比如扑尔敏也会产生嗜睡。
- 解热镇痛药：比如布洛芬、对乙酰氨基酚等，会产生头痛、头晕、视觉障碍的不良反应。
- 镇咳药：比如右美沙芬，会产生嗜睡、头晕的不良反应。



■ 抗高血压药物：比如硝苯地平，会产生头痛、眩晕、嗜睡、低血压。

■ 降糖药：比如格列美脲，可能会产生低血糖，从而导致惊厥、昏迷、意识模糊。

这些药物对神经系统的影响强度甚至超过了酒精。值得注意的是，除了西药以外，有的中药也可能会有药驾的风险，比如天麻含有天麻素，有显著的镇静催眠作用；人参有抗疲劳作用，但长期使用易出现烦躁不安现象。

唐婧

疾病提醒

妇科炎症 脸上5个部位看出来

人一旦出现内部问题，表面会有相应变化，尤其是面部。想知道自己是否患有妇科炎症，重点看脸上这5个部位。

1. 鼻翼痤疮

鼻翼痤疮通常与卵巢功能或生殖系统有关，多见于多囊卵巢综合征。下巴长痘痘常见于各种妇科病导致的内分泌失调。

2. 黑眼圈

如果睡眠质量好，但黑眼圈长时间不消除，很可能是由宫颈炎和内分泌失调引起的。

3. 大量长斑

妇科疾病引起的内分泌失调是脸上出现斑点的主要原因。

4. 唇色发黑



唇色变紫变黑，月经量少，应注意是否月经不规律。这主要是由于气血流失和身体过冷造成的。不仅会导致月经不调，还会导致不孕，应尽快就医。

5. 长胡子

有些女性被“胡子”困扰，这是由体内雄激素的升高引起的，不仅会影响容貌，还会损害女性健康。

据《健康时报》

健康饮食

这4类食物 晚餐不建议吃

吃完晚餐，没多久时间就要入睡了，一整夜躺在床上不活动，血流速度慢，也不喝水稀释血液，如果晚餐吃得太油腻，就对血管不友好了。所以以下4类食物，晚餐尽量不吃。

1. 盖浇饭

盖浇饭油盐糖含量一般都不少，菜饭又不分离，会把油和盐的集合体，伴同米饭和菜一起吃进肚子，结果就是摄入高盐、高油、高糖、高能量。

2. 洋快餐

洋快餐主要以油炸食物为主，存在着“三高三低”，即高能量、高蛋白、高脂肪，低矿物质、低维生素、低膳食纤维。有些快餐的含盐量也真的不低。

3. 汤泡饭

吃汤泡饭往往“囫圇”之间就把米饭吞下去了，米饭没经过正常频率的咀嚼，容易给胃的消化带来负担。“胃不和则卧不安”，可能影响夜间睡眠。

4. 擦锅饭

有朋友有“擦锅”习惯，把锅里剩的油渣用米饭或馒头把锅擦干净。这样会导致主食能量密度大幅提高，长此以往易患高血脂。

于康

应季养生

立夏正是养心时节 跟着中医专家这样做

立夏节气后，风暖昼长，万物繁茂。那么，在这个时节，应该如何养生？

专家认为，夏季通于心，从立夏开始就要注重养心，饮食中推荐适量多吃樱桃、梅子、扁豆等。

对于心火上炎的人群，建议在立夏之后可以适当多吃些苦瓜、芦笋或黄瓜等，也可以煮绿

豆汤饮用。

而没有心火上炎的话，则需要省苦增辛以养肺。也就是说，要减少点苦味的食物，增加些辛味的食物，比如生姜、大蒜、葱、胡椒等，老话有“冬吃萝卜夏吃姜”，这体现了中医治未病的一个原理。

如果夏季出现了心烦失眠，出汗又比较多，胸闷心慌的情



况，推荐一款代茶饮，叫生脉饮。选择人参3克、麦冬9克、五味子3-6克，煮水代茶饮，能够起到益气养阴生脉的作用。

据人民网