

如何预防米酵菌酸导致的食物中毒？

2020年10月5日，黑龙江鸡东县发生一起因家庭聚餐食用酸汤子引发的食物中毒事件，9人食用后全部死亡。现已查明致病食物是被椰毒假单胞菌污染的酸汤子。

心痛惋惜之余，很多居民关心，酸汤子究竟是种什么食物？酵米面中毒又是怎么回事儿？生活中怎样预防这类食物中毒的发生？日常食物储存又应该注意哪些？针对这些问题，本文来一一说清。

01 夺命的酸汤子究竟是什么食物？

酸汤子又称汤子，流行于辽宁、黑龙江一带，是一种用玉米水面做的主食。

酸汤子的做法是把玉米放在盛着冷水的缸中浸泡，浸泡时间的长短因气温的高低而不同。浸泡后经水淘洗后湿磨成糊状水面子，用布兜起自然滤干或用柴草灰吸去过多的水分而成，带有不同程度的酸臭味。而后用发酵好的酸汤子面，通过特定器具挤压成条状，下锅煮熟即可食用。

就是这种看似面条的东西，在发酵过程中其实暗藏“杀机”。

由于椰毒假单胞菌广泛分布于外环境，因此在长时间酵米面制作过程中很容易受该菌的污染，这些食物十分适合它的生长，在适当的温度（20℃至30℃）等条件下能产生大量毒性很强的米酵菌酸和毒素，对中毒者身体危害极为严重。

简单来说，就是这类发酵米面制品容易被椰毒假单胞菌污染，进而产生了致命的米酵菌酸。

02 米酵菌酸有多厉害？

米酵菌酸是酵米面容易产生的主要毒素，它对酸、氧化剂和日光不稳定，但其耐热性强，经100℃煮沸和高压（121℃）也不被破坏。所以不论制成何种食品，也不论采用何种日常的烹调方法都不能破坏其毒性，进食后都有可能引起食物中毒。

而且，米酵菌酸中毒后发病急、病情严重、发展迅速，且中毒后没有特效救治药物，病死率达50%以上，应该格外警惕。

03 米酵菌酸中毒有哪些症状？

米酵菌酸中毒潜伏期一般为30分钟至12小时，少数为1至2天，最长可达3天。

潜伏期内的主要症状及体征为神经系统、消化系统和泌尿系统损伤。中毒者体温一般不升高。

可怕的是，米酵菌酸会攻击人体的主要脏器，如肝脏、心脏、大脑、肾脏等，对人体的危害极大。

04 哪些常见食物容易引起米酵菌酸中毒？

要注意的是，米酵菌酸这种毒素可不只存在于酸汤子这类食品中，一些常见的食物也有可能携带这种毒素。

► 肠粉、河粉、米粉等湿米粉

河粉、肠粉（卷粉）、陈村粉、粿条、米线（米粉）、濑粉等湿米粉等是广东人爱吃常吃的大众食品，然而，近年来广东省多次发生食用湿米粉等引发食物中毒事件。究其原因，是由于湿米粉等食品在高温潮湿天气下容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素。

若上述食品未及时冷藏保存或超过保质期，食用引发米酵菌酸毒素中毒的风险增大。

► 木耳、银耳

每年都会有媒体报道“木耳杀人事件”。2015年7月，浙江的陈先生吃了泡发快3天的黑木耳引起中毒，出现了多器官功能衰竭，抢救一周后才脱离危险；2015年8月，长沙邓女士因吃了泡发2天的木耳，造成多器官衰竭最终不治身亡；2016年7月，辽宁一对夫妇，因吃了泡了快2天的黑木耳，双双出现中毒症状，造成肝肾衰竭、中毒性休克……

事实上，新鲜的、或浸泡太久的黑木耳，也可能受椰毒假单胞菌污染，引起食物中毒。

► 吊浆粿、汤粿

在广西、云南等山区农村常有吃酵米面（壮族俗称吊浆粿，苗族俗称汤粿）的习惯，由此引发的酵米面中毒频频发生。

2014年，云南广南县八宝镇百乐村干塘子村民小组，22名村民疑似因食用自制“吊浆粿”后中毒，多人死亡。

据介绍，吊浆粿是当地壮族群众的一种传统食物，通常是用各种粗粮放于水中浸泡后，将其磨成浆状，用可滤水的袋子悬吊，从浆中挤出水分，并使浆呈湿团粉状面，再制成各种食品食用。

但在加工制作吊浆面过程中，由于农村卫生条件普通较差，加之夏秋季节气温高、湿度大，吊浆面中的椰毒

假单胞菌（酵米面黄杆菌）会污染酵米面（吊浆粿），并大量生长繁殖，食用后易发生吊浆粿中毒。

05 生活中如何预防米酵菌酸中毒？

国家市场监管总局曾发布过多篇关于如何预防椰酵假单胞菌食物中毒的提示。总的来说，椰酵假单胞菌食物中毒，也就是米酵菌酸中毒，多发生在夏、秋季。

有三类食品如果被环境中的微生物污染，容易发生椰酵假单胞菌中毒。一是谷类发酵制品，如酸汤子等发酵玉米面、发酵糯米、吊浆粿、糍粑、醋凉粉等；二是变质银耳、木耳；三是薯类制品如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

因此，如果居民在家自制食品，应做到：严禁用浸泡的玉米、霉变的玉米制售食品；不制作、不食用酵米面；家庭制备发酵谷类食品时尽量做到吃多少做多少，要勤换水，保持卫生，防止异味产生；磨浆后要及时晾晒或烘干成粉；贮藏要通风、防潮，不要直接接触土壤以防污染。

食用木耳或银耳前，一定要先将其表面清洗干净，然后使用干净的容器和水泡发，一次不宜泡发过多，泡发好后要及时食用。泡木耳最长别超过4个小时，泡发后如果发现耳片发黏、软、无韧性或有异味，一定要丢弃。此外，食用泡发好的木耳或银耳前，要彻底清洗干净后再烹调。如需要是凉拌，也一定要在选好食材的基础上，用开水焯熟（开水漂烫），并适当添加大蒜、醋等，以降低发病率和死亡率。

居民还需要注意，不要食用自采鲜银耳或鲜木耳。特别是已变质的鲜银耳或木耳，引起中毒的风险极高，千万切记不可食用。

国家市场监管总局也不提倡消费者从农贸市场等场所购买木耳菌种后随意自行栽培、食用。这是因为由于缺乏栽培知识，无法科学控制木耳的培养环境（如温度、湿度等），存在椰酵假单胞菌污染及产生毒素的风险。

此外，在选购木耳、银耳或其他谷类发酵制品、河粉、米粉（线）尤其是散装称重的湿河粉时，要选取具备正规资质的食品经营者进行购买，同时要注意销售环境的卫生状况，选购有生产许可的正规产品，并注意产品标签上的生产日期、保质期和储存条件。

另一方面，要注意贮存时间并及时食用。应储存在阴凉、通风干燥处，且贮存时间不宜过长。湿米粉、米粉（线）等谷类发酵制品应在购买当天、木耳或银耳应在泡发当天食用完。

06 日常食物储存应该注意哪些问题？

蔬菜放置时间久，亚硝酸盐含量会大大增加；凉拌菜一般在上桌前已经在常温下放置了一段时间，经食用又会受到口腔细菌的污染。“围边菜”一般以蔬菜、水果加工成花边或装饰品，大多与鱼、肉等混放，故仅供欣赏，不宜食用。

食物打包也要注意。首先，打包剩菜应使用清洁的餐具。其次，打包应分门别类，做到荤与素、干与湿、鱼与肉分开盛装。最后，打包剩菜可“合并同类项”，食材应尽可能类同，色味相差较大的菜式不能混合。打包后的食物应尽快放进冰箱冷藏室，熟食不要等凉透再放入冰箱冷藏。剩菜存放时间不宜过长，最好不超过5至6个小时。从冰箱取出的打包剩菜，确认感官无异常后，应将大块食物改刀成小块，再次烧熟煮透后食用。

