

# 食物发霉，没长霉的地方能吃吗？

## 10个饮食禁忌要注意

民以食为天，在吃喝这件事上马虎不得。但是在我们身边，有不少常见的毒物，一不小心，就容易吃错，甚至因此送命。如何吃得安心、吃得健康，以下十个饮食禁忌就一定要小心。

### ■ 发霉的食物，没发霉的地方也不能吃

我们看到的发霉，是霉菌菌丝完全发展成型的部分，而附近那些还没长毛的地方，其实也已经有许多肉眼看不见的霉菌存在。此外，霉菌产生的毒素会在食物里扩散——扩散的范围跟食物的质地、含水量、霉变的严重程度有关。

所以发霉的食物，没有发霉的地方可能已经被霉菌和毒素污染了，无法用眼睛辨别。最安全可靠的选择就是——把它扔掉！

### ■ 肾功能不全的人，不能吃杨桃

杨桃中有一种毒性成分叫杨桃毒素，它的分子结构像神经递质，可产生神经毒性，严重可致死。

正常人肾脏的代谢功能良好，可以把这种水溶性的物质排入尿中，所以没问题，但是患有某些肾病的人无法将这种毒素及时排出，就会导致中毒，易出现呃逆、恶心、呕吐、肢体麻木、意识障碍甚至癫痫和昏迷等症状。

### ■ 一岁以内的孩子，不能吃蜂蜜

蜂蜜中可能含有肉毒杆菌芽孢，会对宝宝造成致命威胁。1岁以下的宝宝，肠道菌群还不成熟，肉毒杆菌芽孢在婴幼儿肠道中繁殖并产生肉毒毒素的风险较大，可能导致孩子出现神经痉挛或麻痹等中毒症状。而且肉毒杆菌芽孢耐热性较好，加热也很难将其破坏。

蜂蜜最主要的成分就是糖，对于1岁内的宝宝来说，辅食中不用添加任何调味品，蜂

蜜也一样。

### ■ 很多鱼类的鱼胆有毒，不能吃

人们日常吃的许多鱼类的鱼胆都有毒，例如青、草、鲢、鳙四大家鱼，还有鲫鱼、团头鲂（武昌鱼）、翘嘴鲌等。这些鱼胆中含有鲤醇硫酸盐，不管生吃、熟吃还是泡酒，都很难去除。对于成年人来说，可能只要几克胆汁，就会导致中毒。初期症状类似吃坏肚子，然后逐渐会出现肝肾受损、衰竭，以及脑水肿、心肌损伤等严重症状，最终导致死亡。

千万不要相信各种偏方中所谓的“鱼胆能清热解毒、清肝明目”，真吃出了问题，后悔都来不及。

### ■ 生的肉蛋水产，孕期不能吃

没有经过高温煮熟，各种生的鱼肉蛋奶等产品会增加李斯特菌、沙门氏菌等致病菌以及寄生虫的感染风险，甚至可能导致流产、早产等问题。

准妈妈和家人一定要确保食物彻底煮熟：煮熟的肉切开时不应有血，肉汁颜色不应呈红色；蛋黄要完全凝固；汤类食物必须煮沸并维持至少1分钟才可以食用；猪牛羊鸡鸭鱼都要彻底煮熟。

### ■ 糖尿病患者，不要空腹饮酒

糖尿病患者的血糖控制能力较差，空腹饮酒容易造成低血糖，有致命危险。

空腹饮酒，酒精会很快被吸收入血液，刺激胰岛β细胞分泌出大量胰岛素，使血糖下降。酒精进入肝脏后，会抑制糖原再生，还会抑制肝糖原的分解，从而发生低血糖。低血糖会导致人面色苍白、乏力、心悸、出汗，甚至昏迷。若救治不及时，很可能导致不可逆的中枢神经系统损伤，因脑水肿、颅内压增高而死亡。



### ■ 服用头孢类药物，不能饮酒

头孢类抗生素药物会和酒精发生双硫仑样反应，出现面部潮红、头晕头痛、恶心呕吐等症状，严重时会有生命危险。

特别是年纪大的，有高血压、心脏病，或对酒精过敏的人，症状可能会更猛烈。需要注意的不仅有酒，所有含有酒精的饮料、药物、食物、外用剂，都要小心。例如用酒精擦浴、酒心巧克力、藿香正气水等。

### ■ 不认识的野生菌，不要吃

每年夏天，是云南人吃菌的季节。吃菌中毒，在云南可能都不算什么新闻了。但是，野生菌中毒的病死率高，而且没有特效疗法。

部分有毒的野生菌会导致食用者恶心、呕吐、腹泻，甚至胃出血，还有部分会引发幻觉，严重时会导致死亡。分辨毒蘑菇没有什么简单易行的方法，网上或者生活中听来的窍门一概都不靠谱。而且有些菌的毒素很顽强，即使经过烹饪也无法消除。对于不认识的野

生菌，靠谱的做法是：通通不要吃。

### ■ 服用他汀类降脂药、硝苯地平降压药，不能吃西柚

西柚中的一些成分，会影响药物在人体内的代谢过程，从而改变药效。例如用西柚汁送服降胆固醇的他汀类药物，会影响这类药物在血液中的浓度，以及正常的药物代谢，从而影响药效，甚至可能会造成患者肝肾损伤。

在服用他汀类药物（如辛伐他汀片、阿托伐他汀片、普伐他汀片）以及部分降压药（如硝苯地平）的时候，最好不要吃西柚或西柚汁。

### ■ 发苦的丝瓜、瓠子，不能吃

瓠子、丝瓜、葫芦等蔬菜属于葫芦科植物，在特殊条件下可能会产生一类发苦的有毒物质：葫芦素。

目前已知的葫芦素有20多种，毒性有强有弱，其中葫芦素C、D、E、I均有致死的案例。在各种葫芦素中，最可怕的是苦瓠子中含有的葫芦素D。（丁香医生）

## 体活一下·幸福一餐

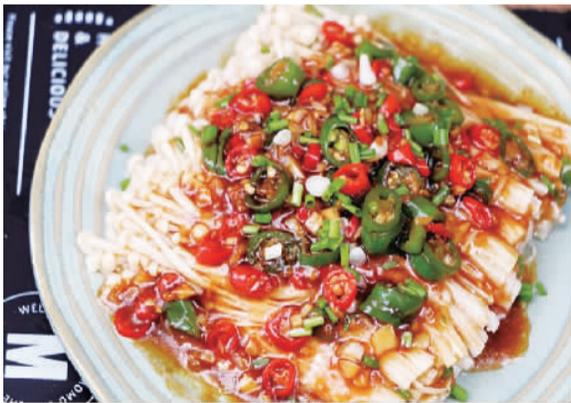


凉拌金针菇，是一道适合夏天下酒的菜，这道菜可以保存很长的时间，吃不完的话，放在冰箱里，下顿可以接着吃。另外就是制作方法也是非常的简单，没有什么太大的难度，食材也很好找。凉拌金针菇的味道偏向于辣，如果有比较喜欢吃辣的朋友一定不要错过这道菜，有想法的话就快来试试吧。

## 本期美食：凉拌金针菇

### 用料：

金针菇 1把  
大蒜 3瓣  
小米辣 3个  
辣椒 1个  
小葱 3根  
生抽 2勺  
生姜 1小块  
陈醋 2勺  
蚝油 1勺  
白糖 半勺  
生粉 半勺  
水 2勺



### 制作过程：

- 1、准备金针菇1把，小葱3根，小米辣3个，大蒜3瓣，青辣椒1个，生姜1小块。
- 2、金针菇洗净切掉根部，放进煮开的水中焯半分钟捞出。
- 3、捞出的金针菇过下冷水摆盘。
- 4、调一碗料汁，空碗里加入2勺生抽，1勺陈醋，半勺白糖，1勺蚝油，半勺生粉，2勺水拌匀备用。蒜末辣椒生姜放进热油里爆香，倒进料汁，慢慢搅拌，撒入一点小葱末，汤汁浓稠了即可淋在金针菇上。
- 5、用筷子拌匀即可。

## “夏练三伏”不当可引发猝死

### 三伏天心血管病高发

本月上海将入伏，意味着就要迎来一年中气温最高且又潮湿、闷热的时期。很多人认为只有寒冷的冬季才是心血管疾病的高发期，其实不然，在炎热的夏季，尤其是桑拿天，心血管病人反而有增多的趋势。上海远大心胸医院宋贺主任特别提醒，天气闷热，人体大量出汗、脱水，导致血管收缩、血压增高、内分泌紊乱，有既往心脏病史以及高血压、高血脂、糖尿病等基础病的患者应提高警惕，若盲目“夏练三伏”，导致运动过量，极易引起心梗，甚至猝死。

### 33℃以上增加猝死风险

宋贺主任解释说，猝死可以简单分为两种，心源性猝死和非心源性猝死。“一般来说，心源性猝死占据了猝死病例的80%至90%，也可以说大多数猝死都与心脏问题相关。”宋主任分析，引发心源性猝死的因素可以分为两种，一种是诱发因素，比如精神的紧张、剧烈的运动、过度的劳累、不良的生活方式和习惯，像吸烟、酗酒、暴饮暴食；另一种是本身身体原因，比如先天性心脏病等。而心血管疾病之所以在夏季，尤其是在三伏天比较高发，内因是患者本身的基础疾病，同时外部环境诱导了猝死的发生。宋主任指出：“从以往高温猝死的案例来看，即便是心脏健康的人群，也有发病的可能性。气温超过33℃时，人体的新陈代谢会显著高于正常温度时，猝死风险也更大。高温对血液循环系统的影响更大，比如心血管方面会出现心跳加快、外周血管扩张，皮肤血流量比平时增加3到5倍，而内脏的血流量下降，加重了心血管患者的相对缺氧反应；在神经系统方面，交感神经会随着气温升高而兴奋性增加，身体

会出现心慌、胸痛、多汗，严重时会使动脉血管内的粥样硬化斑块破裂，发生心肌梗死等。”

### 中老年人别盲目“夏练三伏”

宋主任表示，在高温环境中锻炼，人体只能够靠大量出汗来散热。出汗过多，血液浓度增高，血液粘度也随之升高，电解质特别是钾便会随汗液流失。而人到老年后或多或少会出现血管弹性下降，血粘度增加，如果此时不注意补充水分和钾，极易诱发心律失常、冠心病、急性心肌梗塞形成。

宋主任建议：三伏天来临时，老年人要停止一切高强度活动，以静制动，并保持充足的饮水。老年人在夏季锻炼要选择天气较为凉爽的清晨和傍晚，锻炼前要喝些水，出汗多的时候还要吃些水果或者喝些果汁以补充钾，运动时随身带些急救药品。如果出现头晕、心慌、胸闷或肢体麻木等症状，则要停止锻炼并及时上医院就诊。

### 专家简介：宋贺

上海远大心胸医院主任医师，副教授，硕士生导师，毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会会员。主持科研项目两项，科研成果两项，曾在郑州大学附属医院工作二十余年，学科带头人，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病、心内科急危重症病人的抢救及疑难杂症等。