

健康教育

常见易中毒食材,你了解吗?



在我们享受美食的时候,需注意有些果蔬自身带有毒素,稍不注意就很有可能引发食物中毒。对于生活中易引发食物中毒的食材,你知道多少呢?

一、四季豆、荷兰豆、黄豆、扁豆等豆类

这些豆类含有皂苷、皂素、胰蛋白酶抑制剂和红细胞凝集素等有毒物质,烧煮不透会有残留,被人体摄入后,会刺激黏膜,破坏红细胞。

中毒后主要表现为口腔、食管及胃有烧灼感,并出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛等症状,严重者可出现脱水和四肢痉挛。

预防豆类中毒,关键在于控制烹饪时长。在制作豆类菜品时切莫贪图色泽翠绿、口感嫩软,要彻底烧熟煮透;豆浆应煮沸10分钟以上至无豆腥味时方能饮用。

二、发芽的土豆

土豆本身含有一定量的龙葵素,在发芽或未成熟时,含量达到最高。

龙葵素是一种有毒的糖苷生物碱,对肠胃有较强的腐蚀作用,过量食用会导致口唇发麻、恶心、呕吐等症状,严重时会导致抽搐、呼吸困难,成人一次摄入超过0.2克龙葵素就可导致中毒。

购买土豆时要选择外表光滑,没有伤痕,没有坑包,表皮干燥的土豆;贮藏 in 低温、无阳光直接照射的地方。

苹果释放的乙烯能有效抑制土豆发芽,因此必要时可以将苹果与土

豆一起存放于密封的保鲜袋中。

当然对于普通百姓,最重要的预防措施是不食用发芽土豆和青皮土豆。

三、新鲜黄花菜

新鲜黄花菜里含有秋水仙碱,经胃肠吸收后被转化为毒性更大的“二秋水仙碱”,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、口渴等症状,严重者可有血便、血尿或无尿。

普通成人一次摄入0.1~0.2毫克秋水仙碱(相当于鲜黄花菜50~100克)即可出现中毒症状。

由于秋水仙碱是水溶性且不耐高温,干黄花菜中秋水仙碱已被破坏,可以放心食用;新鲜黄花菜可以在开水中焯一下,然后用清水充分浸泡、冲洗,最后再行烹调,不建议大家直接食用新鲜黄花菜。

四、霉变的甘蔗

甘蔗保存不当或存储时间过久可导致甘蔗霉变。霉变甘蔗截面呈红褐色,含有3-硝基丙酸(3-NPA),易损伤人体中枢神经系统,这种毒素不仅不溶于水且耐高温,所以无法通过清洗或烹煮的方式去除。

进食霉变甘蔗2~8小时后就会出现呕吐、头晕、头痛等症状,严重者还会昏迷、呼吸衰竭,曾有报道中毒后病死率及出现后遗症率达50%。

所以,千万不要相信商家所谓的“红心甘蔗”的宣传,当甘蔗出现质地发软,外皮无光泽,截面变色时,万万不能食用。

来源:健康中国

母乳喂养,帮助孩子走好成长第一步

母乳是宝宝最天然的食物。世界卫生组织认为,母乳喂养可以降低儿童的死亡率,它给健康带来的益处可以延续到成人期。

母乳喂养好处多多

很多人认为,产妇刚生产完非常虚弱,再进行母乳喂养,会更加虚弱。其实,母乳喂养能够促进产后子宫收缩,减少阴道出血,预防产后出血。此外,母乳喂养还有助于母婴结合,使妈妈与宝宝之间产生密切的联系。

有些妈妈认为,喂奶会导致乳房下垂,身材变形,从而拒绝哺乳。然而真相是母乳喂养能够让妈妈保持身材,消耗多余脂肪,使乳房丰满。母乳喂养还能减少患乳腺癌、卵巢癌的风险,降低绝经后骨质疏松的发生。对婴儿来说,母乳是最好的食物。母乳可分为前乳和后乳,二者所含的营养成分不同。

前乳的颜色比较浅,其主要成分是碳水化合物,还有蛋白质、水分、维生素和丰富的矿物质,能够为婴儿提供身体所需的各种营养物质。而后乳的颜色比较深,其主要成分是脂肪,为婴儿提供机体所需要的能量。前乳几分钟就可以吸完,后乳则需要比较长的时间才能吸完。

除了提供营养,母乳还能够为婴儿提供生命最早期的免疫物质,帮助宝宝预防腹泻、呼吸道感染等。新生儿来到这遍布细菌和病毒的世界却不怎么生病,原因就是母乳为其提供了强大的免疫力。

初乳,母亲产后2~3天内乳房所分泌的乳汁,被称为“新生儿的第一剂疫苗”。母乳中丰富的免疫球蛋白A已被证明能够大幅降低宝宝得急性胃肠疾病的风险。同时,母乳中的免疫球蛋白A还能够促进婴儿自身免疫系统的发育,这种对宝宝自身免疫系统的早期刺激,可能对宝宝在未来岁月中抵抗疾病有着深远的影响。

此外,母乳喂养的宝宝还可获得以下好处:1.促进神经系统和智力发育。2.预防哮喘、耳部感染。3.促进牙齿发育。4.减少成年后肥胖、癌症、1型糖尿病等疾病的发生。

母乳喂养你问我答

1.母乳喂养到宝宝多大比较合适呢?

母乳大体可分为初乳、过渡乳、成熟乳3个阶段。随着哺乳时间的延长,乳汁中的蛋白质和矿物质逐渐减少,脂肪含量逐渐增加。一般在产后6个月左右,母亲体内分泌乳汁的量

和营养成分逐渐下降。所以,建议纯母乳喂养至少4~6个月。如果有条件的话,尽可能母乳喂养到两岁,但孩子在6月龄左右要开始添加辅食,以补充营养,让孩子逐渐从吃乳汁过渡到吃食物。

2.母乳喂养时,是按需喂养还是定时定量喂养?

当孩子饿了或母亲乳房胀了就应该喂奶。喂奶的次数和间隔时间不受限制。产后第1周内或在喂养习惯建立好之前,只要婴儿表现出饥饿征象或是距离上一次喂养已4小时,就应进行喂养。按这样的频率,24小时通常需要喂养8~12次。

3.乳汁不够宝宝吃,怎么办呢?

如果是母乳无法满足需要,可以用配方奶粉作为对母乳的补充,这种方式叫作“混合喂养”。如果妈妈根本无法哺乳,只能使用配方奶粉喂养,这种叫作“人工喂养”。

4.乳汁过多能让宝宝多吃吗?

答案是不可以。哺乳时听到宝宝吞咽声消失或吐出乳头,即表示宝宝吃饱了无须再喂。哺乳后如果觉得乳房实在太胀,可以稍微挤出一点奶以缓解胀痛不适,但不能挤太多,10~20毫升即可,不需要额外排空乳房。

5.哪种喂奶姿势可以让妈妈和宝宝都舒适?

哺乳时应将婴儿面向母亲的身体,这样可使婴儿的嘴巴正对着母亲的乳头,同时颈部稍伸展,头部、肩部和臀部在一条直线上。对于剖宫产术后母亲,采取橄榄球式(也称为侧抱法)或侧卧式哺乳可避免婴儿接触到手术切口。橄榄球式哺乳也常用于早产儿。

6.乳汁的多少与乳房的大小有关系吗?

乳汁的多少和乳房大小无关。乳汁是由乳房中的乳腺分泌而成的,胸部大是因为胸部脂肪堆积多,而乳腺的多少和胸部的大小没有关系。

7.什么情况不能进行母乳喂养?

若有下列情况,不推荐进行母乳喂养。(1)存在可通过母乳喂养传播给孩子的感染性疾病,如HIV感染。(2)正在接受抗癌治疗。(3)使用某些药物。有些药物在哺乳期使用不安全,因此哺乳期间,母亲用任何药物前应咨询医生。(4)大量饮酒后。(5)使用某些违禁药物,如大麻和其他大麻属物质等。(6)如果孩子出生时患有“半乳糖血症”,也不推荐母乳喂养。

来源:健康中国

