

审视饮食习惯 “滤掉”食源性寄生虫病

今日食诫



近期,卫生部发布了2004年第六次食品卫生预警公告,提醒人们谨防因食用生鲜水产品而导致的食源性寄生虫病。这再一次为热衷于生食的人们敲响了警钟。俗话说,病从口入。预防食源性寄生虫病,首先要审视一下我们的饮食习惯,看看是不是为该病的传播提供了方便。

据北京友谊医院、北京热带医学研究所研究员甘绍伯介绍,食源性寄生虫病一般包括植物源性寄生虫病(如姜片吸虫病)、肉源性寄生虫病(如旋毛虫病、猪带绦虫病、牛带绦虫病、弓形虫病)、螺源性寄生虫病(如广州管圆线虫病)、淡水甲壳动物源性寄生虫病(如肺吸虫病)、鱼源性寄生虫病(如肝吸虫病)等六大类、三十余种。为什么人吃了未熟透的食物会致病呢?因为未熟透的食物中可能含有未被杀死的寄生虫,人吃了这样的食物,就可能感染寄生虫病。

食源性寄生虫病是由不卫生的饮食习惯造成的。有些国家的人喜欢吃生牛肉,其弓形

虫感染率可高达70%~80%。我国不少人也有吃生食的习惯。生吃菱角、茭白、荸荠等,可能感染姜片虫;吃醉蟹,易罹患肺吸虫病;生吃淡水鱼,易患肝吸虫病;吃半生不熟的带着血丝的猪肉、牛肉,易引发猪带绦虫病、牛带绦虫病。

由于我国运输业的发展,过去只有南方才有的一些食品,现在北方照样有。在人们可以跨越地域尝到各地美味的同时,某些寄生虫病也不再像过去那样有明显的地域特征,出现“南病北移”的现象。过去,只有南方才有的管圆线虫病,近年在北方也屡有发生。北京热带医学研究所曾收治过5例来自北方的管圆线虫病人,皆因吃了不熟的螺肉而患病。经调查,患者吃的玛瑙螺正是传播本病的主要螺种。在有关方面配合下,该所科研人员到出售玛瑙螺的市场采集了20只螺体较大的玛瑙螺。经检验,在其中6只螺体内找到了管圆线虫幼虫,带虫率为30%。

甘绍伯强调,培养卫生、健康的饮食习惯是预防食源性寄生虫病的最佳途径。只有把住入口关,高度重视食源性寄生虫病,才能杜绝肝吸虫、肺吸虫、旋毛虫、带绦虫、囊虫、弓形虫等寄生虫病的侵袭。当你怀疑自己患有寄生虫病时,应及时去医院就诊。文/北京友谊医院 蒋月荣



编后

在这里,专家只谈了吃生食引起的食源性寄生虫病。其实,吃生食的危害还不止这些,细菌性痢疾、伤寒、霍乱等肠道传染病都可由吃生食引起。吃生鱼、生肉等生鲜动物性食物,不过是满足了一些人的口味或好奇心,其营养价值并不比熟食高,而且有些生食比熟食更难被人体消化。因此,奉劝大家不要吃生的动物性食物,吃生的水果蔬菜一定要洗干净。

术后『会吃』康复快

病人手术后,不少家属急于给其进补营养,希望病人能很快恢复健康。然而,病人术后消化功能减弱,若进食过早、过量、偏嗜,反而会伤害脾胃,无益康复。术后病人由于麻醉与疾病本身的作用,其消化功能受到一定影响,不能很好地消化食物,吸收营养。因此,术后病人进食时间不宜过早。非消化道手术者,一般在术后6小时可开始进食。消化道手术者,则要根据手术种类及肠蠕动恢复的情况而定。开始进食量



要少,以后逐步增加,每餐以八成饱为宜。

应食用营养丰富,易于消化的食物。牛奶为最常用的营养品,属流质饮食,但其性寒,易致肠胀气。若是肠蠕动不佳的病人食用,不仅不能消化吸收,反而感到腹胀不适。对于年老体弱者,应适当延长吃流质、半流质食物的时间,以利消化。而对于身强力壮的病人在病情稳定后,可改为普通饮食。消化道手术后的饮食应按流质、半流质、软食、普食的次序,逐渐过渡。

甜食不宜过多。病人在食用流质期间,一般多以甜食为主,如麦乳精、藕粉、橘汁等。但连续摄入甜食会助湿生痰,郁而化热。有些病人还会因为不习惯吃甜食而出现厌食,甚至恶心、呕吐。病人可以喝一些味鲜而微咸的肉汤或鱼汤,既有营养又能增进食欲。

饮食不宜过于精细。术后病人常以高蛋白、高热量的饮食为主,而忽略了维生素、纤维素、矿物质的摄入。尤其是纤维素,对术后卧床的病人更为重要。纤维素能起到增进胃肠活动,保持大便通畅的作用。因此,饮食中要配以一定量的蔬菜,尤以绿叶蔬菜为佳。文/钱伟

国家质检总局公布膨化食品、油炸小食品、婴幼儿米粉质量抽查结果

近期,国家质检总局对膨化食品、油炸小食品质量进行了国家监督抽查(详见附表一、附表二)。共抽查北京、天津、河北、内蒙古、上海、江苏、福建、河南、湖北、湖南、广东11个省市50家企业的69种膨化食品和油炸小食品,合格62种,产品抽样合格率为89.9%。

此次抽查发现的主要质量问题有:部分油脂型膨化食品和油炸小食品油脂指标超标,少数产品微生物指标不合格,部分产品所含油脂的抗氧化剂含量超标。

近期,国家质检总局还对婴幼儿米粉质量进行

了国家监督抽查(详见附表三、附表四)。共抽查了北京、黑龙江、广东、福建、江西、四川、浙江、江苏、湖南9个省市的产品,产品抽样合格率为58.3%。

此次抽查结果表明,小型生产企业的产品存在较为普遍的质量问题。此次抽查了15家小型企业生产的15种产品,合格5种,抽查产品仅三分之一合格。在10种不合格产品中,4项以上指标不合格的产品有6种,有的产品不合格项目多达11项。存在的主要问题是:部分产品微生物指标超标,部分产品不按照规定添加营养强化剂,甚至不添加营养强化剂。(国家质检总局产品质量监督司提供)

附表一 膨化及油炸小食品国家监督抽查结果部分质量较好的产品及其企业名称

| 企业名称 | 产品名称 | 商标 | 规格 | 生产日期 |
|--------------|--------|-----|---------|------------|
| 百事食品(中国)有限公司 | 玉米脆 | 立体脆 | 45克/包 | 2004-06-30 |
| 北京联华食品工业有限公司 | 卡迪那豌豆脆 | 卡迪那 | 12.5克/包 | 2004-06-16 |
| 上好佳(中国)有限公司 | 天然薯片 | 上好佳 | 70克/包 | 2004-06-21 |
| 东莞徐记食品有限公司 | 沙琪玛 | 徐福记 | 270克/包 | 2004-06-28 |
| 广州大旺食品有限公司 | 旺旺雪饼 | 旺旺 | 84克/包 | 2004-06-30 |

附表二 膨化及油炸小食品国家监督抽查结果部分质量较差的产品及其企业名称

| 企业名称 | 产品名称 | 商标 | 规格 | 生产日期 | 主要不合格项目 |
|-------------|--------|---------|-------|------------|-----------|
| 武汉市昌海食品厂 | 休闲食品 | CH | 散装 | 2004-06-29 | 菌落总数、大肠菌群 |
| 广州万思顿食品有限公司 | 奶油青豆果子 | W aslow | 80克/包 | 2004-06-22 | 酸价 |

附表三 婴幼儿米粉产品质量国家监督抽查结果部分质量较好的产品及其企业名称

| 企业名称 | 产品名称 | 商标 | 规格 | 生产日期 |
|-----------------|---------------|-----|--------|------------|
| 黑龙江省完达山乳业股份有限公司 | 婴幼儿加钙营养米粉第3阶段 | 完达山 | 350克/袋 | 2004-06-21 |
| 汕头市三鹿食品有限公司 | 三鹿米粉A+营养系列 | 三鹿 | 280克/盒 | 2004-07-09 |
| 北京味全食品有限公司 | 婴儿营养米粉1阶段 | 味全 | 250克/盒 | 2004-05-27 |
| 深圳海王食品有限公司 | 纯米粉(婴幼儿营养米粉) | 海王 | 230克/盒 | 2004-06-19 |
| 孝氏联合有限公司 | 乳清蛋白营养米粉阶段2 | 亨氏 | 250克/盒 | 2004-06-26 |
| 双城雀巢有限公司 | 苹果米粉 | 雀巢 | 225克/盒 | 2004-06-06 |
| 浙江贝因美科工贸股份有限公司 | AD钙奶营养米粉 | 贝因美 | 350克/袋 | 2004-05-30 |
| 上海佳格食品有限公司苏州分公司 | 婴儿营养米粉 | 多力 | 400克/罐 | 2004-05-13 |

附表四 婴幼儿米粉产品质量国家监督抽查结果部分质量较差的产品及其企业名称

| 企业名称 | 产品名称 | 商标 | 规格 | 生产日期 | 不合格项目 |
|--------------|-------------------|-----|--------|------------|---|
| 四川省广汉市星科食品厂 | 蔬菜米粉第2时期 | 星科 | 500克/袋 | 2004-07-08 | 钙、铁、锌、磷、维生素A、维生素B ₁ 、烟酸、细菌总数、大肠菌群、标签 |
| 高州市乐福儿童食品厂 | 淮山米粉 | 乐福 | 300克/袋 | 2004-06-27 | 钙、铁、锌、磷、维生素A、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、烟酸、大肠菌群、霉菌、净含量 |
| 高州市港兴实业有限公司 | 淮山多维营养米粉第2阶段 | 港兴 | 400克/袋 | 2004-07-05 | 维生素A、大肠菌群 |
| 杭州未来营养食品有限公司 | 未来AD钙米粉(第2阶段) | 未来 | 400克/袋 | 2004-06-14 | 大肠菌群 |
| 厦门市美味食品有限公司 | 小明星强化高钙营养米粉(第2阶段) | 美味 | 350克/袋 | 2004-07-10 | 蔗糖、钙、铁、磷、维生素A、维生素C、维生素B ₁ 、标签 |
| 北京汇联食品有限公司 | 猪肝胡萝卜营养米粉 | 汇力多 | 250克/盒 | 2004-04-08 | 钙、铁、磷、维生素A、维生素D、维生素B ₁ 、标签 |

注:排名不分先后。