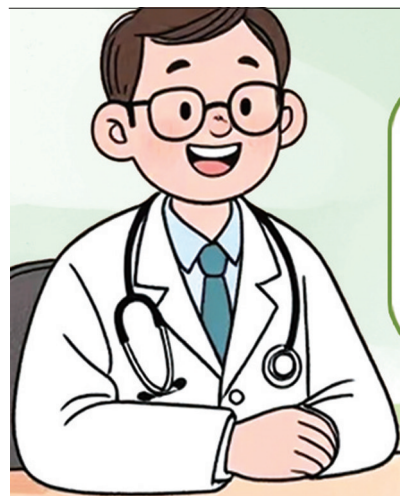




一盘没炒熟的四季豆 5人集体中毒

■据南方网

4月26日傍晚,武汉市第三医院首义院区急诊科突发紧急情况,半小时内接连接接收5名症状高度相似的患者,均出现剧烈恶心、频繁呕吐、腹绞痛等不适,经医护人员快速诊断,判定为群体性四季豆食物中毒。医院第一时间启动急诊绿色通道,全力开展救治,历时2小时成功稳住所有患者生命体征,目前患者均已脱离危险。

4月26日18时许,一辆警车疾驰抵达该院急诊科,两名面色惨白、步履虚浮的女子被110民警搀扶入院,其中一人弯腰干呕不止,已无法正常站立。民警快速说明,二人是在路上巡逻时拦下警车求助的。接诊的急诊内科医生王瑛刚展开问诊,120救护车的警笛声随即传来,又有2名症状相同的女性被医护人员抬下救护车,几分钟后,一名16岁男孩抱着肚子、强忍痛苦独自走进急诊大厅。经王瑛医生详细询问,5人确认中午在同一张餐桌共同食用过四季豆,据此高度疑似群体性食源性中毒。

首义院区急诊科主任万少兵接到报告后迅速赶到现场,立即指令开启急诊绿色通道,明确要求“专人负责、优先处置”。整个急诊团队迅速进入应急状态,王瑛带领医护小组专攻5名中毒患者救治,护士长则合理调配护理力量,开放静脉通路、急诊采血、心电图采集、输液给药四项操作同步推进、无缝衔接。其中两名女性患者中毒较重,呕吐剧烈难以自控,医护人员守护在床边,一边用药缓解症状,一边安抚患者情绪。至当晚8时许,5名患者的呕吐、腹痛症状均得到有效缓解,生命体征全部平稳,成功脱离危险。

王瑛医生介绍,四季豆天然含有红细胞凝集素和皂苷两种毒素,其中红细胞凝集素会扰乱人体血液循环,引发头晕、麻木、出冷汗等症状,皂苷则会刺激胃肠道,轻则导致上吐下泻,重则使人短时间内频繁呕吐,甚至引发脱水、休克,危及生命。预防四季豆中毒的关键在于彻底加热,烹饪前需仔细摘除豆角两头和豆角筋,这两个部位毒素最为集中,随后需将四季豆用沸水焯透,再进行炒、炖、焖等烹饪,直至完全熟透,确保其整体变为深绿色、无豆腥味、口感软嫩,切勿为追求脆嫩口感而忽视食品安全。

万少兵特别提醒,老人、儿童、孕妇及消化功能较弱者对该类毒素的耐受度更低,风险更高,若多人餐后先后出现恶心、呕吐、腹痛等相似不适症状,应立即携带剩余食物,第一时间前往就近医疗机构救治,为后续诊断和抢救提供宝贵线索与时间。



含草酸的菜



含毒素的菜



有高亚硝酸盐的菜



易被农残、寄生虫污染的菜

图片由AI生成

<<<相关阅读

这几种菜烹饪前要焯水

很多人不知道,这几种菜烹饪前,一定先焯水。

第1类:含草酸的菜

含草酸的菜,比如菠菜、空心菜、芹菜、茼蒿、马齿苋、鲜笋、茭白、苦瓜等。

草酸会在吸收前与钙形成不溶物,阻碍人体对钙的吸收,时间久了可能会带来腿软抽筋、乏力、骨质疏松等问题。

长期摄入过多草酸,吸收后又会与体内的钙形成难溶性草酸盐,增加患结石的风险。

因为草酸溶于水而不溶于油脂,所以直接炒熟并不能有效去除草酸,焯水是最方便有效的办法。

不过,马齿苋的草酸含量高达1460mg/100g,是菠菜的2倍还多。焯水4分钟后,草酸含量依然高达560mg/100g。咱们平时还是得少吃为好。

第2类:含毒素的菜

含毒素的菜,比如四季豆、扁豆、长豆角。

四季豆、扁豆、长豆角等豆类蔬菜的两头尖部和两侧的荚丝里,含有植物血球凝集素和皂素等对人体有害的物质。

如果没煮熟烧透,会对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用,引起充血、肿胀及出血性炎症,造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

为了避免直接炒没炒熟,提前把豆角焯水是更加保险的做法。

焯水后,这两类有害物质会失去活性,还能够有效去除豆角的生味和苦硬的感觉。

此外,鲜黄花菜也含有毒素,食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻,平时想吃的,话尽量选择干黄花菜。

如果想吃新鲜黄花菜,吃前要将黄花菜的花蕊摘掉,再焯水3—5分钟,可降低毒性。

第3类:有高亚硝酸盐的菜

有高亚硝酸盐的菜,比如香椿、腌菜等。

亚硝酸盐摄入多了,会使血液中的低铁血红蛋白失去携氧能力,造成急性中毒;

另外,亚硝酸盐在体内与胺类化合物作用会生成致癌物亚硝胺,这也是导致胃癌和食道癌的元凶之一。

所以,亚硝酸盐含量高的蔬菜一定要焯水后再烹调,腌菜也要记得多用水洗几遍再食用。

第4类:易被农残、寄生虫污染的菜

易被农残、寄生虫污染的菜,比如西兰花、菜花、茼蒿、莲藕、菱角等。

菜花、西兰花等蔬菜,表面不平整,坑坑洼洼比较多,很可能存在农药残留问题,缝隙中还可能泥土和虫卵。

而茼蒿、莲藕等水生植物一般生长在沼泽、池塘或者是水田中,这样的生长环境很容易滋生细菌,或者是沾染寄生虫。

如果生食,有感染布氏姜片吸虫的风险,会造成消化道症状以及其他并发症。

农药在沸水中的溶解性高,焯水可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药,同时沸水也可以杀灭病原微生物和一些寄生虫,让我们吃得更放心。