

# 四季豆有食品安全风险？

## 专家建议这样吃更安全

新鲜四季豆味道鲜美、营养价值高，深受消费者喜爱。然而专家提醒，四季豆等豆类含有皂素和红细胞凝集素，如果烹饪不当，极易引发中毒。另外，除了四季豆，还有一些春季“第一口鲜”食用时需要小心。

### 小小四季豆可能引发大问题

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义解释，皂素主要存在于豆荚外皮中，对人体消化道黏膜有较强的刺激性，可引起胃肠道局部充血、肿胀甚至出血性炎症；红细胞凝集素则主要存在于豆粒中，能破坏红细胞并引发凝血，导致人体出现强烈的呕吐反应。

西南医科大学附属医院急诊医学部副主任医师曹洪英提示，四季豆中毒症状一般发生在进食烹饪不当的四季豆后1.5-4小时。主要为胃肠道症状，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，也可能伴随头痛、头晕、胸闷、心慌、冷汗、脱水、胃灼烧感、四肢麻木等症状。重度中毒还可能进一步出现嗜睡、抽搐、意识障碍、呼吸困难、无尿，甚至溶血性贫血、黄疸、血红蛋白尿等症状，威胁生命健康。

“不管是在外聚餐还是在家吃饭，如果多人出现这些症状，就要怀疑是否是食物中毒。”曹洪英建议，“如果有类似症状发生，务必及时前往医院急诊科进行诊断治疗。”

### 美味不能停这样吃更安全

风险这么大，四季豆还能吃吗？国家食品安全风险评估中心副主任刘兆平介绍：“预防四季豆中毒的最好方法就是充分烹调，确保烧熟煮透。”皂素和红细胞凝集素都可被高温破坏，充分煮熟后可以放心食用。



浙江大学和杭州市场监管部门于2019年进行的一次对照实验显示，用开水分别煮5分钟、10分钟的样品四季豆中仍有红细胞凝集素，而煮了20分钟和30分钟的样品四季豆中没有检出。

“并不是说四季豆让人中毒，而是没煮熟的四季豆会引起中毒。”成都川菜博物馆副馆长张辉强解释，如果食材用量大，加工时间紧，容易因追求色泽和口感而忽视充分烹调，另一方面如果大锅制作菜肴，容易出现受热不均从而导致四季豆夹生。

因此，张辉强建议，烹调前最好把四季豆两头的尖及荚丝去掉，在水中泡15分钟。在烹调过程中，首先注意菜量不能超过锅的一半；用油煸炒后，加适量水，盖上锅盖，保持100℃小火焖10余分钟；最后用铲子翻动，使其均匀受热。

受访专家还提醒，放置过久的四季豆会霉烂生虫或产生较多的亚硝酸盐，进食后可能造成霉菌或者亚硝酸盐中毒，因此在选购时要挑选新鲜的嫩四季豆，最好不要买、不吃老四季豆。

### 除了四季豆春季这些食品风险也需警惕

春季到来，各类新鲜食材陆续上市。除了四季豆，还有哪些食材需小心处理、烹饪？专家提示，野生蘑菇、野菜和春笋等也容易导致食物中毒，需要特别注意。

我国有毒野生蘑菇有数百种，仅凭颜色、生长环境等经验难以准确判断毒性。专家建议，最好规避风险的方法就是不采摘、不购买、不食用不认识和不熟悉的野生蘑菇。

“我们在日常接诊过程中经常遇到自行在野外采摘野生蘑菇食用中毒的患者，甚至还有在家庭聚会上食用导致多人同时中毒的情况。”曹洪英医生提醒，野生蘑菇中毒不可小觑。

“在前期出现消化道症状后可能进入‘假愈期’，腹痛、呕吐等症好转，但实际上这个时候可能已经进入器官功能损伤期。因此建议及时到医院进行正规的检查。”曹洪英说。

很多人爱好春天的“第一口鲜”，对春季野菜青味有加。但部分野菜与有毒不可食用的植物很相似，如水芹与毒芹、血皮菜与化儿草、桑葚和马桑果等，如果不具备专业知识，误采误食可能引起中毒。蕨菜等野菜含有微量毒素，如果烹饪不当或一次性食用过多也可能引起中毒。

专家提醒，自行采摘野菜时要仔细辨识，尽量选取具有典型特征的野菜，不建议采摘卫生环境较差的地方以及公路、城市公共绿地等场所的野菜，更建议在菜市场、超市等正规渠道购买人工种植的“野菜”，避免食品安全风险。

近日，一些地方也出现因过量食用春笋，出现晕厥、呕血等症状的患者。医生提示，春笋纤维素含量高，且含有草酸，大量进食对胃肠道刺激明显，有消化道基础疾病的患者大量食用春笋容易引起胃溃疡甚至消化道出血，卧床老人和过敏体质人群也不宜多食用。



## 药品追溯码归集超200亿条

### 买药更安心

记者2月24日从国家医保局了解到，全国医保系统积极推进药品追溯码监管应用，截至2月22日，国家医保信息平台累计归集追溯码219.36亿条，覆盖全国31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团。

据悉，药品追溯码已接入88.9万家定点医药机构，占定点医药机构总数的95.6%，其中定点医疗机构接入占比92.82%，定点零售药店接入占比98.18%。

药品追溯码是药品的唯一“电子身份证”。一盒药品的追溯码，只应有一次被扫码销售的记录，若重复出现多次，就存在假药、回流药或药品被串换销售的可能。

2024年4月，国家医保局在全国范围开展药品追溯码采集应用试点工作，

并于2025年1月1日起全面推进“码上”严监管，已通过大数据和智能监管手段，查处了一批倒卖药品、串换药品等违法违规行为。此外，国家医保服务平台APP“医保药品耗材追溯信息查询”功能近期已正式上线，购药者可通过扫描药盒上的药品追溯码，获取详细的药品销售信息，了解药品的“前世今生”。

国家医保局表示，将加快推进医保基金智能监管子系统的建设应用，实现监管关口前移，规范医保基金使用行为；将持续鼓励和引导定点医药机构用好智能监管系统，从源头上减少违法违规问题的发生，共同守护好人民群众“看病钱”“救命钱”。

（据新华社）

## 春季消化道疾病易发

### 专家提示注意卫生

随着春季气温升高，消化道系统疾病进入高发季节，尤其像恶心、呕吐、腹泻等症状比较常见。专家提醒，预防这些疾病要从日常生活和卫生习惯做起，注意手卫生和食品卫生至关重要。

记者走访发现，近日不少医院消化内科接诊的消化道疾病患者明显增多。北京协和医院主任医师李景南指出，春季是细菌容易滋生的季节，消化道疾病往往病从口入。餐前便后用肥皂和流动水洗手是预防消化道疾病的基本措施，家长要培养孩子从小养成良好的卫生习惯。此外，食物要充分煮熟，生食蔬菜要彻底清洗干净，避免食用过夜食品，冰箱储

存的食物建议加热后再食用。生冷的凉拌菜应即做即吃，不宜长时间存放。

春季还是胃肠型感冒的易发季节。李景南说，要注意避免交叉感染。家庭中有人出现低热、腹泻等症状时，应避免共用餐具，注意消毒，以减少细菌传播。

专家建议，在日常生活中，如果出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时，可以先清淡饮食、多补充水分、注意休息。必要时可适当使用多潘立酮、小檗碱或益生菌等药物对症治疗。若症状持续不缓解或加重，尤其是出现发热、腹痛等症状时，应及时就医，以便医生进一步诊断和治疗。

（据新华社）

## 如何在运动和健康生活中自然减重



近年来，我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。作为慢性疾病中的独立病种及多种慢性疾病的重要致病因素，肥胖症已成为我国重大公共卫生问题。许多人已经意识到减重的重要性，想要“管住嘴，迈开腿”，却常常难以坚持、半途而废。

近日，记者采访了武汉大学中南医院肥胖症与代谢

病外科中心医生吴天根。此前，他因短期成功减重并荣获某健美健身赛事冠军而“爆红”。

吴天根介绍，减重之前，患者身心状态的评估十分重要。人在睡眠不足或情绪焦虑甚至抑郁状态下，激素水平会变得不正常，体内燃烧脂肪的激素信号被抑制，储存脂肪的激素信号被放大。

在此情况下，无论怎样节食或运动，减重都会事倍功半，效果不佳。

在减重策略上，提倡“量体裁衣”、循序渐进。目前，所有的减重策略，总结起来就是饮食及生活运动干预、药物干预及手术干预。对于尚未严重到需要药物干预及手术干预的人来说，主要干预方式依然是“管住嘴，迈开腿”。具体怎么做，因个体情况而异，并需要动态观察及调整。

饮食方面，减重第一阶段只需控制早餐。可以选择一根玉米、一根紫薯或一个土豆作为优质碳水，两个水煮蛋加一杯脱脂牛奶作为优质蛋白质，牛奶可用酸奶或豆浆代替，辅以复合维生素一片。中餐晚餐可以正常吃，但尽量不吃带皮和油炸的食物，不吃夜宵，少吃零食。此外，每天饮水量保持在2.5升左右，充足的水分可以抑制食欲，并稳定人体的

基础代谢。

运动方面，可以选择睡前进行30秒开合跳加30秒快速高抬腿各5组，动作可自行更改，关键要选择最适合且能长期坚持的运动，最好是有氧运动结合无氧运动。坚持打卡，记录每天饮食、运动等完成情况。每天在固定时间测体重，看到改变后形成正反馈，能产生更强的动力。

此外，积极的心态对减重也有效果。多做能让自己开怀大笑的事情。很多研究证明，笑可以增强免疫力，不仅会一定程度锻炼腹肌、增加热量消耗，还能促进分泌包括内啡肽在内的对人体有益的激素。

减重的最终目标是恢复身心的健康状态。我们要在减重过程中建立生活方式和科学运动习惯。

（据《人民日报》）



### 挂失 以下证件遗失，现声明作废。

- \* 时媛丢失身份证，号码为：610303198802072029。
- \* 宝鸡瑞捷晟宇建设工程有限公司丢失公章一枚，号码为：6103990034658。
- \* 宝鸡市金台区红十字会丢失慈善组织公开募捐资格证书副本，号码为：12610303694914949E。
- \* 黄薇丢失记者证，号码为：614354300267700017。
- \* 杨乖林丢失残疾人证，号码为：61030319650211301042。