

# 又有人因它肝肾衰竭进 ICU, 医生说该病致死率高达 40% 爱吃木耳的人注意 千万别隔夜泡发

天气炎热,大家都喜欢吃凉拌的食物,于是清爽可口的凉拌黑木耳便成了餐桌上常见的消暑凉菜。而让我们惊讶的是,每年七八月份都有吃凉拌黑木耳导致全身器官衰竭甚至死亡报道,今年也不例外。医生提醒,最安全的办法是夏天不吃凉拌黑木耳如果要吃黑木耳泡发不超过 2-3 小时。



## 隔夜泡发的黑木耳把张先生送进 ICU

前不久,住在闲林的张先生(化名)被家属扶进杭州市西溪医院急诊抢救室。据家属说,张先生今年 40 岁,平常在城西打工,一个人住,他前一天早上就感到身体不适,有恶心、呕吐甚至小便解不出来的情况发生,一直熬到第二天晚上才打电话给家人被送至医院就医。接诊的崔龚臻医生说,当时患者精神很差,一开始还能进行简单对答,随后便失去了意识。崔医生马上为张先生进行检查并请急重症科副主任周可幸医师前来会诊。

不久,张先生的检验报告出来了,显示肝、肾功能衰竭,严重凝血功能障碍。周主任看过报告后又结

合张先生的临床表现,觉得情况有点不对,她急忙询问家属,最近有没有吃特殊药物或其他东西。

家属说,张先生平时身体不错,应该没有吃过特殊药物,但是前一天晚上吃了青菜和隔夜泡发的凉拌黑木耳,本以为是青菜没洗干净导致有点头晕、恶心呕吐,张先生不以为意,直到第二天身体严重不适才来就医。

周主任听完家属的陈述后明白了,原来张先生是吃了隔夜泡发的黑木耳导致“米酵菌酸”中毒。于是张先生立即被送至 ICU 进行血浆置换并对症进行脏器功能支持治疗。



## 泡发的黑木耳 一年前同样毒倒一家三口

再把时间拨回到一年前,去年 7 月 27 日中午,家在浙江农村的雯雯和妈妈、弟弟三人在家吃饭,其中一道菜就是凉拌黑木耳。

这些黑木耳两天前就泡在水里,整整两天两夜。

三人当中,妈妈吃得最多,其次是雯雯。弟弟因为不太喜欢吃木耳,只吃了几口,后来到了医院又吐出来一些,所以弟弟的症状最轻,经过对症处理,已经脱离了危险。但雯雯和妈妈就严重得多了,她们全身黄疸升高,

肝功能严重受损。浙大儿院重症监护室副主任叶盛介绍,雯雯来的时候是昏迷状态,肝功能检查结果显示,她的谷丙转氨酶指标接近 5000U/L(正常值小于 50U/L),超出正常值将近 100 倍,还有严重的黄疸。

考虑到雯雯发病前一天吃了凉拌黑木耳,再结合她发病过程和临床症状,叶盛副主任推断,雯雯可能是因为摄入了黑木耳所携带的椰毒假单胞菌,引起急性中毒反应。

果不其然,浙江省疾控中心给出的检测结果显示,雯雯的血液样本里发现米酵菌酸毒素,这种毒素是由椰毒假单胞菌产生的,从而证实了此前的推断。



## 仅仅一碗黑木耳 为什么导致的后果这样严重

崔医生说,米酵菌酸是一种会引起食物中毒的毒素,它主要产生于发酵的玉米面制品、变质的鲜银耳、木耳等食物中。另外,生活中糯米面汤圆、马铃薯粉条、甘薯淀粉等都含有此菌,所以这类食物变质后千万不能食用。一般进食后 2-24 小时就会出现上腹部不适,其它的表现有皮肤会出现黄染、皮下出血、血尿、少尿、意识不清休克等,体温往往正常,但米酵菌酸病死率高达 40% 以上。

如果在家里出现以上症状,一定要催吐,最重要的是尽快就医。周主任还特别提醒,凡是和患者吃过同种食物的人,无论是否发病,都要去医院进行医学观察。

而针对米酵菌酸中毒要做到“发现在早”“预防在先”。木耳或银耳要先清洗干净后再用干净的水和容器泡发或烹饪,一次量不要太大,泡发后及时食用。

谷类发酵的制品储存不当或时间太长都容易产生此毒素,加热后食用仍可以引起食物中毒,一般购买当天食用完。

## 夏日炎炎, 如何避免黑木耳中毒?

由于夏季的温度和湿度都有利于细菌繁殖和毒素产生,因此,最安全的办法就是不要吃凉拌黑木耳了。

如果一定要吃,浙大儿院重症监护室叶盛副主任建议,可以将木耳泡水后放入冰箱冷藏室泡发,降低细菌繁殖速度,减少木耳的腐败变质概率。关键是黑木耳泡发时间不能过长,一般不超过 2-3 小时。木耳或银耳要先清洗干净后,再用干净的水和容器泡发或烹饪,一次量不要太大,泡发后及时食用。如果选择凉拌一定要先用开水漂烫,再适当添加大蒜、醋等。

还要强调的是,目前市面上很多地方都可以买到鲜木耳,市民在购买时要慎重。最好买干制木耳,回家自己泡发,市场上已经泡发好的木耳因无法掌握其泡发时间,存在一定风险。(天府)



夏季,很多人在饮食上很用心,认为食物越新鲜越好,趁着“新鲜”有营养赶紧吃。但实际上,有些食物一定不能吃的,可能没补充到营养,反而吃伤了身体!南京市第一医院营养膳食科营养师戴春和大家说一说,哪些食物不能吃“新鲜”的!

## 新鲜豆类: 容易食物中毒

吃豆赛过肉,都知道吃豆养生,却不知道豆类是不能吃“新鲜”的。比如四季豆含皂素和凝集素,对人体消化道具有强烈刺激性,吃了没煮熟的四季豆极易食物中毒,腹痛呕吐。新鲜蚕豆中含有巢菜碱苷,吃了可能会引起急性溶血性贫血。豆浆也不能吃“新鲜的”,没煮熟的大豆中有毒成分未被破坏,容易引发肠胃炎。

这样做:豆类食物一定要煮熟煮透,一定要保证在 100℃ 以上的高温里煮 10-30 分钟,吃起来才放心。

## 新鲜猪肝: 残留毒素还有寄生虫

不少人喜欢吃口感鲜嫩的猪肝,经常用大火快炒一下或者热汤烫一烫就吃了,这样很不健康。肝脏是解毒的器官,残留了很多毒素,人吃了易引发一些疾病,威胁健康。猪肝上还有一些寄生虫,快炒并不能杀死,一不小心就吃出病了。

这样做:猪肝要选颜色紫红,有光泽、有弹性、表面没有水泡的。烹调猪肝前,要用白醋泡 30 分钟,冲掉血水,去除一些毒素和寄生虫。尽量煮久一些,吃起来更安心。

## 新鲜茶叶: 心脑血管患者不宜

喝茶有益健康,但新采的茶叶可不要随便用。新茶含有大量的鞣酸和生物碱,喝了会刺激神经系统,让人极度兴奋。新茶还会加快血液循环,让人胸闷心慌,像喝醉了一样,对有心脑血管疾病的中老年人来说有一定的危险。

这样做:新鲜的茶叶放一个月再用来自泡茶比较好。此外,不要喝浓茶,中老年人尽量不要饮用。

## 新鲜腌菜: 亚硝酸盐含量很高

新鲜的腌菜吃了可不好。新鲜蔬菜本身含有一些硝酸盐,腌制过程中这些硝酸盐很容易转换成亚硝酸盐,对人体有害。泡了几天的腌菜亚硝酸盐的含量很高,之后亚硝酸盐会被细菌分解掉,含量会逐渐降低,所以新鲜的腌菜最好别吃。

这样做:为了降低亚硝酸盐的含量,腌菜最好腌制 20 天左右再食用。烹饪之前先泡一泡稀释表面的盐分,吃起来更健康。(金晚)

这 4 种食物千万不能吃新鲜的 一定要记牢