

# 生食还是熟食? 一口之差或成健康陷阱

## 这些安全要点请收下

□记者 姜琰 程兰霞

近日,市区各家医院急诊科接诊多例因生食或不当饮食引发的急症患者。有年轻人因食用生炆虾导致严重过敏、脸部肿胀,亦有食客因未熟豆角、生鸡蛋等出现中毒或感染。医生紧急提醒,当前正值河鲜海鲜上市高峰期,生食虽能保留鲜味,却暗藏过敏与寄生虫风险;熟食若处理不当同样危害健康。专家提醒,无论生食熟食,食品安全皆为第一,市民朋友需根据自身体质谨慎选择,注意正确处理食材。

### 生食河鲜海鲜

#### 引发健康危机

最近,刚走上工作岗位的小玉,因为一口生炆河虾,脸肿成了“猪头”,呼吸困难,被紧急送医,好不容易才缓过来。她摸着恢复的脸,心有余悸地说:“以后再也不敢吃生炆河虾了,医生说我这过敏挺严重,下次可能就没这么幸运了。”

就在同一天,另一位女孩小丽第一次生吃海虾,很快就起了皮疹,脸也肿了,呼吸越来越闷。朋友赶紧把她送到医院,原来,小丽对海虾的IgE抗体数值高得异常,确诊是海虾引起的I型速发型过敏。急诊医生郑重提醒她:“这种过敏来得快,严重时会引起喉头水肿、休克,以后海虾绝对不能碰,连碰过虾的厨具都得避开。”医生还让她随身带好抗过敏急救药,以防万一。

在市第一人民医院急诊科,最近因为生食河虾、螃蟹、鸡蛋、三文鱼等出现过敏、呕吐、腹泻的人明显增多。急诊室里,大家你一言我一语,“分享”着自己“吃出来的教训”:有人吃完螃蟹又吃柿子,拉肚子拉到眼前发黑;有人生吃鸡蛋感染沙门氏菌,上吐下泻;还有人吃了没炒熟的豆角,中了天然毒素的招,被送进医院。还有一位周先生,是因为吃三文鱼等海鲜引发痛风,疼得走不了路,只能来挂水。

医生特别提醒,生吃河鲜海鲜可能引发寄生虫感染、细菌性中毒或过敏反应,严重时可导致器官损伤,主要有胃肠炎、异尖线虫病、副溶血性弧菌感染、甲型肝炎、重金属蓄积等风险。市民朋友一定要注意食品卫生,了解自己的过敏史,该煮熟的务必煮熟,别为了一口“鲜”赔上健康。

### 口感营养各异

#### 安全都是前提

三文鱼生食鲜甜柔滑,熟食香浓扎实。一条优质的三文鱼,既适合生食也适合熟食。生食时,鱼肉口感柔滑、鲜甜细腻;而熟食鱼肉质地变得紧实香浓。但无论生食或熟食,安全性始终是关键。市一院营养科主任医师高红兰指出:“生食三文鱼须经过-20℃以下至少7天的冷冻处理,以杀灭可能存在的寄生

虫。烹饪时则应控制火候,避免过熟导致肉质干柴。”

鸡蛋生食流通环节风险较高,熟食则形式多样且更易吸收。生鸡蛋常被用于拌饭、调制蘸料,口感滑润,但存在沙门氏菌污染风险,且生蛋清中的抗胰蛋白酶会影响蛋白质吸收。熟食则包括水煮、蒸蛋、煎蛋和炒蛋等多种形式。高红兰建议,“每天食用1到2个鸡蛋为宜,高胆固醇血症患者可隔日食用1个蛋黄。所有鸡蛋食用前需充分清洗外壳,冷藏保存不超过20天。”

蔬菜水果生吃清脆、保留原味,熟食则甜软、营养更易吸收。许多蔬菜水果也可“生熟两吃”,且口感与营养价值各有侧重。苹果生吃时清脆多汁,富含维生素C和果胶;胃肠功能弱的老人则可以煮熟后食用。番茄生食酸甜开胃,维C含量高;烹饪后细胞壁破裂,抗氧化与防癌效果更强。高红兰表示,并不是所有蔬菜都适合生食,豆角、毛豆等豆科植物含有天然毒素,须彻底加热后才能食用;菠菜、苋菜等草酸含量较高的蔬菜,也应焯水后再烹饪或食用。

### 生食熟食皆须把关

#### 安全细节不容小觑

尽管生食能够保留更多天然风味和某些营养素,但也伴随微生物和寄生虫风险。醉虾就是一个典型的例子,即使海虾比淡水虾相对安全,但若生吃方式不当,仍有可能致病。

“生熟两种吃法丰富了我们的饮食选择,但必须建立在食品安全的基础上。市民朋友应根据自身体质和消化能力选择适宜的食用方式,尤其注意老年人和儿童应尽量避免生食。”高红兰建议,生食熟食都需严把食品安全关。

生食安全要点。防控交叉污染:生肉、海鲜等生食需与熟食分开放置,使用独立刀具、砧板和容器,避免接触熟食或直接入口食品;彻底清洗消毒,生食食材需彻底清洗,鸡蛋需清洗再进入操作环节;规避高风险食材,避免食用生食或半生水产品(如醉虾醉蟹)、未全熟肉类(如火锅涮煮不足的肉)及卫生状况存疑的凉拌菜。

熟食安全要点。控制储存温度:熟食应冷藏(0℃~8℃)或冷冻(-18℃以下),避免在室内存放超过2小时;确保二

次加热:剩余熟食需彻底加热至70℃以上再食用,防止细菌滋生;规范分类存放:熟食与生食、半成品分层分区存放,避免交叉污染;严格从业规范:食品从业人员须持健康证上岗,操作前彻底洗手消毒;把控食材源头:食材采购需查验合格证明,拒收腐败变质或感官异常的食品。定期清理冰箱,检查库存食材保质期。

### 优先选择熟食

#### 不适立即就医

11月是河虾、海虾、螃蟹等河鲜海鲜的集中上市期,不少市民为追求鲜嫩口感而选择生食,但生吃存在安全健康风险,需特别注意食品安全和预防过敏。

市第一人民医院急诊科主任、急危重症医疗专家陈建军特别提醒,一方面,生食水产品极易携带细菌、病毒或寄生虫,食用后可能引发急性胃肠炎,出现呕吐、腹泻等症状,严重时甚至导致脱水或感染性休克。另一方面,部分人群对特定食物存在过敏体质,例如虾、蟹等海产品中某些蛋白质成分可能诱发I型速发型过敏反应。这种过敏反应进展迅猛,短时间内即可出现皮疹、面部肿胀、呼吸不畅等表现,若引发喉头水肿或过敏性休克,可能危及生命。

他说,在品尝此类鲜美食材时应注意,尽量选择熟食,充分加热可有效杀灭病原微生物,并分解部分致敏物质;了解自身过敏史,如有过敏体质或既往有食物过敏情况,应主动避免相关食物,甚至避免接触处理过过敏原的厨具;如出现过敏或食物中毒症状,应尽早就医,确诊为严重过敏者最好随身携带抗过敏急救药物。

此外,市民朋友还要谨记,不仅是生鲜水产品,诸如未熟透的豆角(含天然毒素)、生鸡蛋(可能污染沙门氏菌)等食材,也须彻底加热烹调后才能安全食用。只有做到“食之有道”,才能在享受美味的同时,守护好自身健康。

