

## 吃没做熟的野生牛蛙会感染寄生虫

牛蛙肉质鲜嫩,不乏拥趸者。但网上有说法称“牛蛙携带的寄生虫数量可能超乎想象,稍有不慎就会和美味一起滑入你的喉咙”。那么,吃牛蛙会感染寄生虫吗?

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋表示,吃牛蛙感染寄生虫通常要满足两个条件:野生牛蛙,没有做熟。因此,只要从正规渠道购买、烹饪时做熟做透,或选择正规餐饮店食用,一般不会发生感染寄生虫的风险。

阮光锋解释说,有些牛蛙的确会携带寄生虫,比如野生牛蛙身上经常有曼氏迭宫绦虫,这种虫的幼虫裂头蚴可以寄生在人身上,且不断游走,侵袭眼睛、脸、内脏甚至大脑等部位,可以在皮下或肌肉形成肿块、硬结,还会引起严重头痛、结膜出血、眼睛突出、癫痫、腹痛等症状,甚至致盲、危及生命。裂头蚴能在体内潜伏多年,有时过了好几年才被发现。如果刚好不小心吃了没彻底煮熟的野生牛蛙,人可能会感染寄生虫。

因此,如果是外出就餐,应选择正规饭店的人工养殖牛蛙,因为正规养殖的牛蛙比野生牛蛙安全得多。而在吃牛蛙的时候,不管是烤牛蛙、水煮牛蛙、干锅牛蛙或牛蛙火锅,也应注意充分加热熟透。阮光锋提醒说,加热熟透是杀死寄生虫的最有效办法。有些人吃牛蛙等水产品时,为追求美味选择生吃,但这样做感染寄生虫的风险非常高。除牛蛙外,鱼生(淡水生鱼片)、蛇、福寿螺等淡水鱼虾身上也可能携带寄生虫,而预防淡水水产品的寄生虫感染,充分加热熟透后再吃是目前相对最有效的方法。

如果是自己在家烹饪牛蛙吃,建议到正规超市或市场购买人工养殖的牛蛙,而不是选择某些流动摊点鼓吹的所谓“绿色原生态”的野生牛蛙。同时,在家烹饪牛蛙,应注意不要用手直接抓牛蛙,尤其注意不要在手上有伤口的情况下抓,以免寄生虫裂头蚴通过伤口进入身体,移行于人的眼部、皮下组织或脑、肾、肺等脏器导致严重的症状。

同时,自己在家做牛蛙等水产时,一定要注意规范操作,生熟分开,防止交叉污染。比如,切牛蛙的刀和菜板注意跟其他的分开,洗牛蛙也单独用一个盆。

需要特别提醒的是,醋、酱油、山葵酱、白酒等都不能完全杀死牛蛙可能存在的寄生虫,千万不要以为泡一下这些调味料酱就可以生吃。

此外,从膳食平衡的角度来说,无论多钟爱牛蛙的美味,都不建议一次吃太多。我国“居民膳食宝塔”建议每天吃动物性食品120~200克,每周吃两次水产品。其中,建议每天畜禽肉的摄入量为40~75克,常见的水产品如鱼、虾、蟹和贝类推荐每天摄入量为40~75克。食物摄入多样化既有助于摄入更加均衡的营养,促进身体健康,也可以避免因为只吃某一种食物而导致可能的有害物质摄入过多的风险。

李建

健康红绿灯

## 参与销售“回流药”是欺诈骗保行为

随着医保报销水平不断提高、医保目录内药品范围逐步扩展,参保人员买药用药更加便捷,医院、药店、诊所甚至线上都可购药,并享受医保报销。然而,这些政策带来实惠和便捷的同时,也让一些不法分子动起了歪心思。

不少药贩子通过“高价回收”诱导参保人参与药品买卖。这种变相回收参保人享受医保报销后所购药品再次销售的,就是医保“回流药”。国家医疗保障局提醒,不要因贪图小利成为药贩子的帮凶,给自己和他人造成不可挽回的损失。

事实上,“回流药”危害不小。国家医保局发现,有的药贩子往药盒里装上假

药卖给药店,以假乱真;因药品有效期不直接印在药片上,有药贩子把临期或过期的药品从原包装中拆出来,再装入新药盒,张冠李戴;还有药贩子在拆解重组“回流药”过程中,常常混淆剂量规格、药品种类……

如患者不慎服用这些假药、过期药和“错药”,轻则延误病情,重则误人性命。国家医保局有关负责人表示,“回流药”的存在,使得药品包装量越来越小,医生不敢开大量的药,正常购销的市场秩序被严重扰乱,“最严重的是,经过药贩子的‘黑手’,参保人的用药安全难以得到保障”。

值得关注的是,通过超量配药、重复配药获取

药品后转卖给药贩子,无论是直接销售还是间接辅助销售“回流药”,都是欺诈骗保行为,都会导致本该救命用的医保基金被不法分子啃食。

根据《医疗保障基金使用监督管理条例》,个人以骗取医保基金为目的,利用享受医保待遇的机会转卖药品,接受返还现金、实物或获得其他非法利益,造成基金损失的,暂停其医疗费用联网结算3个月至12个月,并处以骗取金额2倍以上5倍以下的罚款。如涉案金额较大、情节严重,还会构成诈骗罪。

吴汉章

骗术曝光台

## 折耳根含有强致癌物? 错!

真相:这是一种误解。网上有传言称“折耳根(又称鱼腥草)中含有马兜铃酸,可致癌,不能吃”。其实,折耳根并不属于马兜铃

科植物,而是三白草科植物,含有的也不是马兜铃酸,而是马兜铃内酰胺AII,且含量很低。目前没有马兜铃内酰胺AII会导致

癌症的报道。不过,有的人吃折耳根后会产生不适,因此不建议多吃,而且最好用开水焯一下再食用。

据科学辟谣微信公众号

## 花粉过敏就不能赏花? 错!

对于花粉过敏患者,踏青赏花常常被认为是一种奢望。很多人认为,导致过敏的花粉是日常观赏花朵的花粉,其实不然。近日,最新一期的“科学”流言榜对此进行了解读:致敏花粉主要来自柏科、杨柳科、菊科蒿属、桑科、乔木科等树木和杂草,而非樱、桃、杏、李等鲜艳的观赏性花卉。

该文指出,观赏性花卉一般以虫为媒传播花粉,不易引起过敏反应,相反,并不引人注目的树木和小草开花后,往往以风为媒,将大量花粉扩散在空气中。这些花粉颗粒无蜜质、无黏性,易随风播散,且体积小、质量轻,可被风力运送到几百甚至上千公里之外(如秋季蒿属植物

黄花蒿等)。风媒花的花粉产量高、花期长,可在空中长时间存留和播散。

这些风媒花粉颗粒进入人们的呼吸道或与黏膜、皮肤接触后,就可能造成过敏反应。由此可见,风媒花才是花粉过敏者的“大敌”。

雷妍

谣言粉碎机

## 沈阳要有玻璃栈道啦

5月8日,在沈阳市浑北灌区“十四五”续建配套与节水改造项目鸟岛南侧浑河干河子拦河坝改建工程现场,两台大型工程车辆正在向坝顶人行桥桥墩上吊装桥梁钢结构。随着20吨重最后一跨的钢结构稳稳落下,经过工作人员精准校正位置,全长分为24跨的桥面全部吊装完毕,一座360米长的连接沈阳鸟岛与浑河南岸的人行

交通桥已经完成主体施工。

据了解,浑北灌区改造项目是国家中型灌区“十四五”续建配套与节水改造项目,原设计干河子拦河坝坝顶无交通桥,现重新设计在坝顶安装钢结构的人行交通桥。全长360米的交通桥连接沈阳鸟岛与浑河南岸,桥面设计有玻璃栈道和各种沈阳人文历史元素,建成后将成为又一处新的网红打卡

地。桥梁中部设有方形玻璃栈道,总共开窗长度约80米,位于桥梁中心,每块规格1.2米×1米,通过玻璃可看下方湍急的水流。在人行桥栏杆上植入“盛京八景”主题文化元素,让行人在通过及休憩之余了解沈阳的历史文化。

据腾讯新闻

出行提示