

以为能吃,其实“有毒”的7种食物提醒爸妈一定要扔!

日常生活中,已经发霉的面包、发芽的土豆甚至长毛的水果……为了不浪费,很多人洗一洗、切一切就继续吃,殊不知有些食物一旦变质,很可能会引发食物中毒,再节俭也不能吃!

我们整理了7种看似没坏但有很多安全隐患的食物,大家生活中多注意!建议转发给爸妈。



有哈喇味儿甚至发苦的坚果

不少人家都有坚果,尤其是逢年过节,更是会囤很多。但坚果热量高,每次也吃不了多少,所以很容易就会被剩下。

坚果如果储存不当,轻则容易氧化产生哈喇味儿,不仅影响口感和营养,氧化分解的产物刺激胃肠道而引起胃肠炎;重则容易受黄曲霉菌污染,产生黄曲霉毒素。这种毒素是世界卫生组织认证的一类致癌物,毒性是砒霜的68倍,且耐高温,280℃以下很难被破坏。

如果是苦杏仁,毒就更加“立竿见影”。苦杏仁中的氢苷会在体内分解产生氢氰酸,吃上20~60粒就会中毒。

预防建议:不要吃有苦味的坚果,坚果如果吃出了哈喇味儿、苦味,需立即丢弃,并漱口。花生、瓜子、核桃等霉变风险较高,建议购买小包装并密封,放置在避光阴凉的地方保存。

泡时间长的木耳

总有人认为木耳泡久了,肉质更厚实好吃。但其实,如果泡得太久,很容易出现米酵菌酸中毒。

这是因为,米酵菌酸是由椰毒伯克氏菌产生的耐热毒素,这种菌喜欢在温暖的环境中繁殖,产毒最佳温度是26℃,所以夏季是中毒高发季。由于无臭、无味,所以即使被污染了也看不出来。米酵菌酸主要损害肝脏、肾脏和神经系统,不存在安全剂量,摄入1毫克就可能致命,致死率在40%以上。

在以往发生中毒的案例中,泡发时间大多超过1天,如果控制在几个小时内,一般不容易产生米酵菌酸。根据比较试验,散装木耳更容易携带产生毒素的椰毒伯克氏菌。在25℃以上的环境中泡发,米酵菌酸产生的速度快。

预防建议:选择正规的包装木耳,在泡发前清洗干净。泡发时间控制在4小时内,温度尽量在25℃以内(最好冷藏泡发)。在泡发过程中可以换1~2次水,如发现发黏或有异味及时扔掉。

发芽的土豆

土豆能存放,不少人经常一买一大兜。但是放久了,发芽了,又舍不得扔,觉得挖掉芽吃没什么。

但实际上,发芽的土豆里含有龙葵素。龙葵素是一种天然毒素,正常情况下,土豆中龙葵素的含量很低,含量一般为5mg/100g~10mg/100g,但一旦土豆发芽、变绿,龙葵素含量就会急剧上升。在芽眼四周和变绿部位,含量极高,每100g可达500mg,因此食用是非常危险的。

人一旦误食,轻则可能出现咽喉灼热、恶心呕吐、腹痛腹泻等胃肠炎症状;重则可能导致呼吸困难、昏迷,甚至死亡。

预防建议:在购买土豆时,尽量挑选表皮光滑、颜色正常的。储存土豆时,最好将其放在阴凉、干燥、通风的地方(不超过10℃),避免阳光直射,这样可以延缓土豆发芽的速度。土豆发芽或者表皮变绿,最好就别再吃了。

发苦的瓜果

瓜果发苦时,很多人可能会以“苦味败火”不舍得扔。

但是这些本身不苦的葫芦科瓜类(瓠瓜、丝瓜、西葫芦、黄瓜等)变苦,是因为产生了苦味的葫芦素。葫芦素是一种热稳定性较强的毒素,即使高温烹饪也难以分解,这种毒素会攻击神经系统,让人头晕、呕吐、腹痛,甚至器官衰竭。

预防建议:挑选瓜果时,要观察表皮是否有异常斑点或腐烂痕迹,选择表皮完整无磕碰的。一旦发现不该苦的瓜果发苦,务必果断丢弃,不要抱侥幸心理。

部分腐烂、发霉的蔬果

腐烂的蔬菜和水果,有人觉得去掉烂的部分就没事儿了。其实即使去除腐烂部位,健康部分也可能已被细菌和霉菌污染,产生亚硝酸盐、霉菌毒素等有害物质。

比如腐烂的生姜会产生毒性很强的黄樟素,即使是食用了少量,也可能会引起肝细胞中毒和变性,损害肝脏功能。

除了毒素外,腐烂的蔬菜更容易产生亚硝酸盐。有实验发现,发霉的蔬菜中亚硝酸盐含量是未发霉时的2倍。长期吃这种菜,亚硝酸盐会影响血液的氧气运输,出现皮肤、嘴巴变蓝,出现贫血等问题。

预防建议:蔬菜应现买现吃,避免长时间存放。一旦发现蔬菜部分腐烂,最好就整个丢掉,不要抱侥幸心理食用剩余部分。

红心的甘蔗

红心甘蔗不是含糖高,而是发生霉变的表现。

每年的2~4月,天气逐渐回暖,甘蔗容易被节菱孢霉菌污染,会产生3-硝基丙酸,出现“红心”。

3-硝基丙酸是一种强烈的神经毒素,进入人体后会对中枢神经系统造成损伤。中毒潜伏期短,一般数分钟到数小时,初期表现为消化功能紊乱,如恶心、呕吐、腹痛等,随后可能出现头晕、头痛、视力模糊等症状,严重时可能导致呼吸衰竭甚至死亡。目前,3-硝基丙酸中毒尚无特效解毒剂,只能对症治疗。

预防建议:购买甘蔗时,注意观察切面颜色,如果发现红心或有酒糟味等异常,咱就不要买了。如果买了整根回家,发现异常及时扔掉,其他无红心的部位最好也不要吃了,因为毒素可能渗透到其他部位。

死掉的螃蟹

螃蟹虽鲜美,但死了的螃蟹咱就别吃了,风险大于收益。

螃蟹尤其是河蟹,属于杂食性动物,除了活物,也会吃一些腐烂的食物,携带大量细菌。一旦死亡,其体内细菌会迅速繁殖,分解蟹体中的蛋白质,产生大量组胺等生物胺类物质。

组胺具有较强毒性,即使烹饪后也无法完全消除。有实验发现,这些胺类物质,会随着温度的升高而迅速增加。

食用死蟹可能导致过敏性中毒,出现皮疹、瘙痒、呼吸困难等症状,严重时可能引发过敏性休克,危及生命。

预防建议:购买螃蟹时,挑选鲜活的,不要因为死蟹便宜而购买。烹饪前如果发现螃蟹已死了几小时了,咱就别吃了,否则可能得不偿失。

据科普中国

“发现好多大学生不懂邮件礼仪”上热搜!网友:强烈建议纳入课程!

暑期实习是谁还在把电子邮件当微信发?

近日,热搜话题“发现好多大学生不懂邮件礼仪”引发一众网友热议。

评论区内,不少网友表示:强烈建议“邮件礼仪”纳入学校课程!

还有网友直言:“第一次发电子邮件,各种网站搜索模板……”“从小到大日常沟通全靠QQ、微信,正式的电子邮件礼仪,真没人教啊。”

当然,评论区也不乏吐槽声:“如今工作交流的软件太多了,很多都线上交流。”“如此‘繁杂’的礼仪对提高效率有用吗?”

其实,从校园迈入职场,电子邮件是很多人在工作场合中必不可少的沟通工具。一封规范的电邮,不仅是职场好习惯的体现,也是展现细心靠谱特质的加分项。

如何发送一封得体的电子邮件呢?以下这几处注意事项,快学习收藏!

主题:清晰凝练

关于邮件主题,建议使用“核心事件+关键信息”的格式,清晰凝练地概括邮件主旨,让收件人一眼就能了解邮件的目的。

称呼:正式礼貌

邮件开头,建议使用对方尊称,注意称呼顶格书写,另起一行再开始正文。

正文:问候+事件描述

正文是邮件的核心,建议采用“背景+核心问题+请求”的叙述结构。开头先简单问候“您好”,然后进入正题。若篇幅较长,建议分段呈现。

附件:正文中标注

若邮件包含附件,请在正文中明确提示“详见附件”,并确认附件格式是否正确。

结尾:期待+祝福

邮件结尾,如需对方回复,可以表达“期待您的回复”,并加上祝福语“祝好”。

落款:署名+联系方式

邮件末尾,请加上发件人的完整信息(姓名、所在单位/学校、常用联系方式等),如有电子名片,可直接加入邮件签名。

如果说电子邮件是职场里轻量级的“作品”,那么你每一封用心写下的邮件,都在替你说话。

从你的下一封邮件开始,认真对待自己职场的每一次“亮相”吧!

据新华社微信公众号综合人民日报微信