

## 廚房裡的危險因素，千萬小心

16-08-2022 湖南省消費者權益保護委員會

夏季是食物中毒高發的季節，這是因為夏季天氣炎熱，各類致病菌繁殖能力旺盛，它們隱藏在廚房的各個角落，在食物表面滋生，且肉眼看不到。其中黃麴霉毒素是目前人類已知的最強致癌物之一。

黃麴霉毒素的危害有哪些？

黃麴霉毒素可以增加原發性肝細胞癌的發生率，肺部腺瘤、結腸腫瘤也和黃麴霉毒素有一定的關係。被黃麴霉毒素污染的食物進入人體消化道參與代謝，約 50% 的黃麴霉毒素在代謝過程中，轉化成一種強致癌物質，使人體肝細胞持續增殖，對肝臟造成損傷，導致肝癌發生。

木菜板用久了會長黃麴霉毒素？

木板本身不是黃麴霉菌喜歡的生長環境，因此木菜板上不易生長黃麴霉菌，也不會產生黃麴霉菌。但是，如果米飯、玉米粘在木菜板上長期不洗，則生長黃麴霉菌甚至產生黃麴霉毒素的風險就增加了。另外，木菜板上也容易滋生其他真菌或霉菌，所以用久的木菜板要及時清洗、定期晾曬、生熟要分開。

土豆發芽不能吃？

土豆在發芽、變綠、潰爛後會產生有毒物質龍葵素。這種毒素如果食入 0.2-0.4 克，即可引起食物中毒，具體表現為噁心、嘔吐、嘴麻、頭暈等症狀。所以，如果整個土豆發芽比較多，甚至出現潰爛就一定不要食用了。如果只是有一兩個小芽頭，可以切掉發芽變綠的部分，切薄片用水浸泡 10-20 分鐘，龍葵素溶於水，泡水就會去掉很多，還可以在烹飪時加入食用醋，充分加熱就可以食用了。

殼上長斑的雞蛋不能吃？

這種說法是錯誤的，蛋殼上的斑點不影響雞蛋營養價值。雞蛋攜帶致病菌的概率比較大，烹飪雞蛋時，最好要全部煮熟後再食用。另外，在碰到被排泄物污染的雞蛋殼，必須要洗手，防止致病菌手口傳播，侵害身體。

隔夜的西瓜不能吃？

西瓜在被食用之前，有幾個途徑容易被細菌污染，分別是西瓜生長的土壤、切西瓜的刀具、冰箱裡的衛生環境。切西瓜前要把西瓜表面的土洗掉，保證刀具的衛生，吃不完的西瓜放入冰箱，要蓋上一層保鮮膜，再次食用前要切掉表面一層，超過兩天不要再食用。

伏天裡如果遭遇急性腹瀉，容易引起脫水、脫鹽、電解質紊亂等問題，此時不能隨意服用抗生素，需要儘快就醫，補充鹽分和電解質。