

隔夜菜危害大 教你正确储存食物



他汀类药物热点问题 专家给您解答了

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 王娜

调脂药物在治疗心脑血管疾病中占据重要的地位。其中,大家最熟悉的是他汀类药物。他汀类药物在一些疾病中发挥着什么作用?近日,潍坊市人民医院神经内二科医生范凌燕就他汀类药物应用的热点问题为您解答。

◆常用他汀类药物有哪些?

阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀、匹伐他汀、血脂康(含有洛伐他汀,发酵而得,作用及副作用类似)等。

◆降脂治疗越久效果越好吗?

是的。有研究显示,坚持服用降胆固醇药物1年后,低密度脂蛋白胆固醇每降低1mmol/L,发生心脑血管缺血事件风险降低11%,2年后降低24%,3至5年后降低33%,超过6年后降低36%。

◆规律吃药是不是就一劳永逸了?

事实证明,改变生活方式是基础治疗。无论是否选择药物调脂治疗,都应保持良好的生活方式,如控制饮食、戒烟、限酒以及适度规律运动等。

动脉粥样硬化性心脑血管病患者每天摄入脂肪不应超过每日总能量的20%至30%;高甘油三酯血症者应尽可能减少每日摄入脂肪总量,建议进行每周5至7天、每次30分钟的中等强度有氧运动。心脑血管病患者应在医生的指导下进行活动。

◆胆固醇到底要降到多低?

不同人胆固醇的理想范围是不一样的。冠心病或者脑梗死患者,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)应该低于1.8mmol/L。对于糖尿病患者,这个指标也不宜超过2.6mmol/L。即使是健康人,低密度脂蛋白胆固醇也不宜超过3.4mmol/L。

明确的缺血性心脑血管病患者即使血脂正常了,也不能停药,按时口服他汀类药物或者其他调脂药物,严格控制LDL-C达标,长期甚至终身服用他汀类药物。如果服用药物之后血脂还没有达标,可以从药物剂量上调整,从小剂量调整为中等剂量。如果中等剂量的他汀类药物仍不能使血脂达标,可以采用联合用药。

◆血胆固醇和LDL-C降得太低会产生不良影响吗?

关于LDL-C最低可以降到多少,目前还没有统一的说法。现有研究显示,胆固醇越低,发生心脑血管疾病的概率就越低。而且,正常服用中等到低等剂量的他汀类药物,不会使胆固醇降得很低。患者在治疗过程中,如果LDL-C降到1mmol/L以下,可以根据具体情况减少他汀类药物剂量。

范凌燕提醒,服用他汀类药物时一定要遵医嘱,定期到医院检查;身体出现不适症状时,一定及时就医,勿擅自停药。



每年夏秋季节,各大医院急诊科因吃隔夜菜“中毒”的患者就会增多。隔夜菜亚硝酸盐超标,且有细菌大量繁殖,人在食用后容易出现呕吐、腹痛、腹泻症状。大量呕吐、腹泻还会造成患者身体脱水,一旦合并消化道感染易造成休克,严重的甚至会危及生命。那么,吃不完的饭菜如何正确储存?对此,记者采访了阳光融和医院临床营养科主任、营养师杜慧真。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

隔夜饭菜危害大

近日,江苏南通一对八旬夫妻因一碗隔夜蛋炒饭导致酸中毒,上吐下泻,二人被紧急送到医院抢救。其中一人因病情严重刚送至医院便身亡,另一人经过医护人员紧急抢救后逐渐恢复正常。一碗隔夜饭怎会造成如此严重的后果?

杜慧真表示,隔夜菜多为在放置时受到了外来细菌的二次污染,才会导致“中毒”。冰箱不是保险箱,它只能延缓食物腐败变质过程。冰箱中常见的细菌包括蜡样芽孢杆菌、沙门氏菌、大肠杆菌、李斯特菌等。感染这些细菌后最常见的症状是腹泻,严重时可能还会出现头晕、头疼等。此外,冰箱中的鱼、肉、蛋等食物可能携带微生物,如果存放不当,易导致食物霉变或细菌的交叉感染。

食物储存有讲究

夏季温度高,很多食物容易变质,在食品选购和储藏方面,杜慧真给出以下几点建议。

选择正规渠道采购、定量购买

购买食品时,选择到正规的超市、农贸市场比较有保障。另外,选购食品时要注意生产厂家、生产日期、保质期以及保存条件等信息。不买“三无”产品。夏季食物储存期短,尽量按照自身需求定量购买。

正确储存食物

温度适宜。如果是短时间内储存,可以放到冷藏室。如果是长时间储存,应放到冷冻室,但时间不可过长,否则会降低食物品质。如预包装食品,要在保质期内吃完。散装食品如肉类和鱼类,储存最好不要超过3个月。

生熟分开、分类存放。生食和熟食要分开储存,防止交叉污染,滋生细菌、霉菌等。食物放冰箱储存时应用塑料袋、保鲜膜或者保鲜盒装起来,然后分区分类存放。此外,要定期清理冰箱,保持冰箱内干净无异味。

过期变质食品不要食用

储存一段时间的食物在食用之前应仔细

杜慧真建议,放在冰箱的食物不要超过48小时。食物储存时间的长短,与其放进去时的状态有关。剩菜剩饭放入冰箱前,一定要凉透,再用干净密闭的容器分开储存。因为温度高的食物突然进入低温环境会发生质变,而食物带入的热气也会引起水蒸气凝结,促使霉菌生长,影响冰箱内的其他食物。此外,吃不完的饭菜存放时间以不隔餐为宜。每餐吃剩的饭菜,最好在5至6小时内吃完。虽然冰箱冷藏过的食物经过高温加热后,可以杀灭大部分致病菌,但如果存放时间过长,细菌就会释放出毒素,即使高温加热,对这些毒素也无济于事。

观察是否变质。如果食品发黏、有异味,就不能再吃了。同时,要注意预包装食品,食用前先看是否在保质期内。

冷藏食品加热后再食用

食物并不是放到冰箱里就安全了。很多微生物在冷藏的条件下仍会生长繁殖,若食用前没有将食物彻底加热,可能引起食源性疾病。高温加热可以杀死大部分微生物。另外,胃肠功能虚弱的人,在剧烈运动后,不要接着喝冷饮或吃冰冷食物,可让食物在常温下放置一段时间再食用。



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康

