

食野味多危险,全民认识远远不够

——专访复旦大学公共卫生学院教授、食品安全专家厉曙光

■本报首席记者 唐闻佳

“17年过去了,从当年的果子狸、蝙蝠到如今武汉华南海鲜市场里的野味贩卖,全民对食用野味的危险,认识上似乎一点都没有提高!”复旦大学公共卫生学院教授、食品安全专家厉曙光眼下每天除了自觉“宅”在家、通过视频远程指导学生的博士毕业论文、研究课题外,还始终密切关注着新型冠状病毒肺炎的疫情进展。

针对疫情形势,这名食品安全专家与记者谈起食品安全防控要点,其间他反复强调:食用野味,真的危险——害己、害人、害社会!

对野生动物,要做到“不碰、不买、不吃”

蝙蝠、穿山甲、果子狸……你不吃,所以认为自己距离野味很遥远?那么,试想一下,家乡来人了,给你捎来一只野鸭,你会不会很开心?或许,大多数人丝毫不认为这是野味。

“别认为我们都已进入高度文明的社会了,在食品安全问题上,有些认识可能还很原始。”厉曙光言简意赅:食用野生动物有高度风险,是会传播传染病的!

据报道,此次新型冠状病毒肺炎感染人群与武汉华南海鲜市场销售的野生动物关系密切,如竹鼠、果子狸、蝙蝠、旱獭、貉、活蝎子、狐狸肉、活狼崽、刺猬、斑鸠、野兔、野鸭等。

厉曙光解释说,野生动物在被捕杀、运输、销售、屠宰和加工等过程中,所有与野生动物接触的人都有可能被感染其携带的病毒,然后将这种病毒传给他人。

此前,研究人员已在果子狸和蝙蝠等的体内发现2003年SARS疫情的元凶——SARS冠状病毒。

再以旱獭为例。旱獭的俗名就叫土拨鼠。很多人都觉得土拨鼠“萌萌哒”,诚然土拨鼠胆子很小,远离人类,“但就是有人好这口。有人出高价想吃,就有人会去捕杀。殊不知,土拨鼠身上携带鼠疫杆菌,会通过跳蚤叮咬感染人类,或在捕猎、剥食旱獭的过程中,被感染,引起肺鼠疫在人群中的爆发”。厉曙光称,我国研究人员在武汉华南海鲜市场采集的585份环境样本中,其中33份样品检测到了新型冠状病毒——这一事件再次为



大众敲响警钟:对野生动物,要做到“不碰、不买、不吃”,更不要去有野生动物的集贸市场等有风险的场所,大家要做到自我保护、远离危害。

厉曙光建议,有关职能部门要严格监管有野生动物销售的集贸市场,严禁任何野生动物的买卖,严防野生动物及其制品流入餐桌。

野味根本不滋补,高温未必能彻底杀菌

不少人之所以吃野生动物,是相信野味“非常滋补”,这是真的吗?

“真是非常荒谬!”厉曙光说,与现代养殖的畜禽类动物完全不同,野生动物是在抵抗外敌、预防疾病和生存繁衍中进化发展的,不仅皮厚肉糙,还很容易成为各种病毒、细菌、寄生虫、真菌等病原体寄生的宿主。人类历经千百年的进化,消化道和免疫系统早已不能适应或抵御野味里蕴藏的致命健康风险。

厉曙光也注意到,不少人吃野生动物,并非冲着口感或营养,而纯粹是为了炫耀、尝鲜、摆阔、从众。“我只能说,无知无畏。那些给食用

野味贴上所谓‘营养滋补、延年益寿、长生不老’标签的人更是无良!”

还有一些人认为,野味只要避免生食,完全煮熟即可食用。对此,厉曙光也予以否认。他表示,虽然根据现在的研究,新型冠状病毒不耐高温,它在56℃加热30分钟,即会被灭活,但这不代表野味身上就只有新型冠状病毒这一种病毒。“要知道,有一些病毒细菌真的是‘杀不死的小强’,100℃都杀不死它,还有一些嗜热菌,天生就喜欢热,300℃、500℃都杀不死它们。”厉曙光分析,如今抗生素滥用问题依旧严峻,遇到人体感染超级细菌,再好的抗生素也难以“压制”它们在人体内的肆虐,最终将夺人性命。

“非典”的教训,不应被忘记

在不吃野生动物的前提下,厉曙光提醒,眼下是“非常时期”,一定要将各类食物充分加热,煮熟、煮透,这样可以确保食物安全。

他尤其提醒,如今大部分人都“家里蹲”,千万不要闲来无事在家自己宰杀鸡鸭等活的动物。“且不说这

次疫情,上海当年之所以季节性关闭活禽市场,就是为了应对禽流感。”厉曙光反复强调,一定要从正规渠道购买禽畜肉,不要认为自己距离野生动物好像很遥远。因为人们思想上的麻痹、不重视,可能招致惨痛后果。

“这次疫情是坏事,但如果通过这次事件让大众认识到食用野生动物的风险,让全民食品安全意识上一个台阶,也算是我们从中获取的一个教训。”厉曙光感慨道,2003年的“非典”已过去17年了,相关教训不应被忘记!

在被捕杀、运输、销售、屠宰和加工等过程中,所有与野生动物接触的人都有可能被感染其携带的病毒,然后将之传给他人

对野生动物,要做到“不碰、不买、不吃”,更不要去有野生动物的集贸市场等

迎战未知病毒,提升免疫力是“终极武器”

■本报记者 李晨琛

女子从武汉返乡19天无症状,5名亲属却得了新型冠状病毒肺炎;医生被感染、居家隔离后竟神奇“自愈”……面对突发新型冠状病毒肺炎,在没有特效药的情况下,人们能够依靠的便是自身强大的免疫系统。

个人免疫系统功能的强弱,在很大程度上决定了抵抗病魔的成败。那么,如何才能提升免疫力?复旦大学附属华东医院营养科主任孙建琴的建议很简单:加强饮食营养,坚持适当锻炼,保证充分睡眠。三管齐下,将助力人们在与未知病毒的抗争中笑到最后。

色拉、生鱼片还能吃吗

免疫力是人体自身的防御机制,而体内营养状况则与免疫机制直接挂钩。“简单来说,怎么吃,怎么吃得健康,是提升免疫力的关键第一步。”孙建琴介绍,每类人群在营养摄入上的整体原则相同,其核心是——合理搭配膳食。按照中国营养协会的分类标准,食品主要分为五大类:粮谷类、动物性食物(鱼肉禽蛋)、果蔬类、豆类和奶类、油盐糖等调味食品。

“食物多样性是平衡膳食模式的基本原则。”孙建琴表示,平均每天应摄入5大类、12种以上食物,做到荤素搭配、粗细搭配,如此营养素方可摄入全面。

如今,“野味”是绝对不能吃了,那色拉、生鱼片呢?“这些都不要吃!”孙建琴斩钉截铁。特殊时期,一定要将各类食物煮熟、煮透,并拒绝一切凉拌菜与生食,顺便也可一并告别油炸品、熏制品、烧烤等容易损伤咽喉黏膜的食品。

处于疫情防控需要,不少小区已经明文规定,外卖不得送入。对此,不少人疾呼这是个“噩耗”。孙建琴则认为,这不失为一个好机会,正好戒掉奶茶和外卖。同时,她的建议是,在三餐之外不宜再摄入其他能量,尤其是零食、蜜饯、果脯等好吃又不果腹的小零食。多吃零食对健康不利。



深色蔬菜是好物,蛋白质摄入不可少

不少人认为,补充维生素C,是提高免疫力最快最有效的方法,因此屯了大量的泡腾片准备“过冬”。对此,上海市第一人民医院内分泌科主任彭永德教授并不认可;若想补充维生素C,更适宜从蔬果中摄取天然成分。

孙建琴特别推荐深色蔬菜,其B族维生素、维生素C含量更丰富,抗氧化能力也更加出众。如菠菜、芹菜、西兰花、胡萝卜、番茄、紫甘蓝、南瓜等,都是不错的选择。

她表示,特殊时期,果蔬摄入一定要充足,保持内环境稳定很重要。维生素C含量高的水果柑橘、橙子、柚子不用提,还有一些酸性水果,诸如苹果、猕猴桃等,本身水分充足,也很不错。“补充水分能保持口腔、咽部湿润,有助于提高黏膜防护能力。”孙建琴建议,眼下这段时间可适当多加一个水果,因人而异,250克到350克之间均可。

当然,对于糖尿病患者或肥胖人士而言,可选择低糖水果如苹果,还可食用番茄、黄瓜、萝卜等替代水果。

至于网上热议的酸奶、大蒜有效提升免疫力的食物等,彭永德认为,酸奶确实是不错的选择。每天喝一些含

有益菌的酸奶确实能增加肠道“好”细菌的数量,提高机体抗病能力。“生吃大蒜有一定杀灭霉菌的功效。”他笑着说,不过并非所有人都能接受,还是因人而异。

同时应多摄入蛋白质,以白肉为宜,如鱼虾、禽类、豆制品等,菌菇中的菌类多糖也是调节免疫力的重要成分,可多食用香菇和蘑菇。

不过,彭永德也提醒道,人体是非常精细的系统,一切过犹不及,当打破了度,再滋补的食品都会带来负面伤害。

“有人觉得坚果好,拼命吃坚果;有人拼命吃水果。”事实上,这都可能带来消化系统的耐受问题,“比起免疫力,先来的反而是脂肪肝与肥胖、代谢紊乱。”他建议,千万不能过度富营养,长胖了未必是健康的表现,胖的人容易出现呼吸道问题,一旦得病,更易诱发呼吸衰竭。

“躺”在家,昼夜节律不紊乱

晚上熬夜追剧,白天发困睡不醒。不少人宅在家中时间一长,已过得“日夜颠倒”。事实上,打乱生物钟,破坏身体昼夜节律,不仅会导致内分泌紊乱,还会加大感染的风险,身体免疫力自然下降。

孙建琴建议,不妨给自己制定一个健康合理的作息时间表。“无论是否需要在家办公,大家都应及时调整自己的作息,以改善自身各项生理机能。”她表示,成年人每日睡眠保持在7至8小时就已足够,长期睡眠不足或长期睡眠过足都不适宜。

另外,不少人因为长时间居家不出门而心情烦闷。保持心情愉悦对增加免疫力也有帮助。彭永德提醒,要注意及时消除自身不良情绪,做好调节,不将注意力纠结于烦心的事物中,保持乐观。

提高免疫力虽然良方颇多,但接受记者采访时,专家们均不约而同地提到:一个人免疫力的提升并非两三日便能速成,终究还是靠日积月累。市民朋友不妨借此机会,以此为始,好好改造自己的“工作细胞”。

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 战“疫”期间皮肤问题如何处理?

答

王兰庭 郦斐 李剑
复旦大学附属华山医院皮肤科医生

2020年的这个春天,最牵动人心的就是这场新冠肺炎战“疫”。大批医务人员奔赴前线,普通人则“闷”在家里与病毒作斗争。大家好不容易弄清楚了“口罩怎么戴”“手怎么洗”,新问题又出现了:用完消毒液发痒,发疹怎么处理、口罩戴太久有勒痕怎么办……别急,笔者与您一起来解决战“疫”中的皮肤常见问题。

普通人群篇

★ 消毒剂“过敏”怎么办?

使用消毒剂时出现的皮肤不适主要分为两类:

第一,消毒剂中特定成分引起过敏性皮炎,表现为接触部位的风团、丘疹、水疱伴瘙痒不适,极少数严重者可能出现腹痛、喉头梗阻等全身系统过敏反应。处理方式包括:停用可疑消毒剂;停用后3-5天仍未改善,可口服抗过敏药物,外用糖皮质激素药膏;存在系统症状时,必要时可系统应用糖皮质激素(出现瘙痒剧烈、红肿明显等不适,建议专科门诊就诊);如有继发感染,应局部或系统性使用抗生素。如果皮肤裂口,可外擦夫西地酸软膏。口服及外用药物要咨询医生后使用。

第二,反复使用消毒剂产生刺激性皮炎。这是因为多次使用脂溶性消毒剂(如氯仿等)后,皮肤屏障功能破坏,消毒液渗入皮肤产生刺激性皮炎。临床表现为反复使用该消毒剂后,接触部位皮肤出现红斑、丘疹、水疱伴瘙痒。

处理方式包括:建议立刻停止接触,加强局部护肤;一般建议加强护肤润肤剂使用;特别严重时请至专科门诊就诊。

★ 口罩“过敏”怎么办?

部分患者戴完口罩后出现口周红斑、丘疹及瘙痒等不适症状。这可能是对口罩成分过敏,也可能是戴口罩后因潮湿、闷热不适而产生的刺激性皮炎。处理方式:更换口罩品牌;如停用后3-5天仍未改善,可口服抗过敏药物,外用润肤剂或配合弱效激素药膏(遵医嘱);严重时需系统口服或静脉用药(遵医嘱)。

★ 戴上口罩,原有皮肤病加重怎么办?

本身就有痤疮、玫瑰痤疮、脂溢性

问 如何科学消毒防病毒?

答

宋琼芳
上海市健康促进中心新闻宣传部副主任

消毒喷雾直接喷上身,等于穿上预防病毒的“金钟罩”?近期出现的消毒怪象可真是不少。诚然,预防性消毒是切断传播途径、控制传染病流行的重要手段,但必须掌握“正确的打开方式”,否则非但无法达到效果,还会有潜在风险,对健康造成损害。

近期,一些小区、办公场所设置消毒通道,对进出人员进行喷雾消毒。其实,我国的法律法规有明确规定,不可以对人体进行喷雾消毒。要启动喷雾消毒前,需把人体完全喷湿全身并作用一段时间,让人在短暂时间内通过喷雾消毒并没有消毒效果,只能带来安全隐患——化学消毒剂会引起眼睛和皮肤刺激、吸入性肺炎、皮肤炎症、过敏反应等,严重的会导致老年人慢性支气管炎复发、儿童哮喘发作。普通民众日常外出,全身被病

毒污染的可能性较低,因此没必要全身消毒。

近期还出现一些街道绿化被大面积喷洒消毒剂的现象。其实,一般街面、道路、绿化、建筑物外墙等被病毒大面积污染的可能性较低,病原体在外环境中因受到紫外线、通风等因素的影响,存活时间较短,没必要进行大面积消毒。除明确受到传染源污染的外环境,需在疾病预防控制机构指导下进行终末消毒外,不应大面积对室外环境空气、绿化、道路、建筑物外墙等进行喷洒消毒。

有些市民朋友在家里,近期也会时不时地用酒精或含氯消毒剂喷这儿喷那儿。我们在家,关键是做好个人卫生,保持环境清洁,定时开窗通风,不宜用消毒剂到处喷,以免造成不必要的安全隐患。

问 心血管疾病患者如何营养抗疫?

答

李楠
上海德达医院心血管内科医生

新冠肺炎的流行令许多人措手不及。广大老年人,尤其是患有慢性心血管等基础疾病的人群更需懂得科学“防疫”。

首先要明确,目前尚无“神药”,以预防为主!做好居家隔离、戴口罩、勤洗手、不聚会、公筷分食、及时消毒……除了采取这些必要的防护措施,对个体而言,保证充足睡眠、健康饮食、适当运动。我们倡导健康生活方式,预防被感染至关重要。

饮食上,对慢性心血管基础疾病患者,我们始终倡导“地中海饮食”等饮食模式,强调以全麦全谷、蔬菜水果、豆类坚果、橄榄油等不饱和脂肪酸为基础,多摄入优质蛋白质,如鸡蛋、白肉和鱼类,少量红肉,少量甜品,清淡少盐。疫情期间切记做熟了吃。

疫情期间,心血管疾病患者还应考虑适当增加提高免疫力的食物,甚至是营养补充剂。建议摄入富含锌、硒以及维生素A、维生素C、维生素E的食物。患高血压、心律失常、冠心病、心力衰竭等心血管基础疾病者,从营养角度,通常需要补充辅酶Q10、Omega-3脂肪酸、维生素B、钙镁和维

生素D。疫情期间也不应放松。对维生素D的补充更应于以重点关注。维生素D不足或缺乏,在如今的人群中相对普遍,因其主要源于食物的摄入和在日照后于皮肤上合成,受纬度、季节、防晒霜、皮肤色素等影响较大。当下阶段,维生素D相当重要,其受体在免疫细胞的膜上有表达。多个横断面研究表明,维生素D的缺乏与增加自体免疫性和感染的易感性有关。

一项精心设计的前瞻性双盲安慰剂研究,使用客观结果、鼻拭子培养和维生素D的治疗剂量,结果显示:维生素D的使用导致流感感染发生率显著下降(约42%)。

中草药也有增加免疫功能的作用,其中一些还兼药兼食,可提高血液中的白细胞、单核巨噬细胞、T淋巴细胞和B淋巴细胞,如牡蛎、大枣、金银花、枸杞子、茯苓、黄精、紫苏、蒲公英、薏仁等。有些中药可以制备成保健品,如人参、黄芪、当归。服药前都须咨询中医,勿随意服用,避免诸如高血压患者服用高丽参后出现血压升高等危险状况。