

买“野河豚”尝鲜，老夫妻双双中毒

现代快报讯(通讯员 朱佳琦 记者 陆文杰)72岁的曾某在水产市场买到了所谓的野生“海河豚”尝鲜,吃了后出现手脚发麻的症状,被紧急送往医院救治,确认为河豚中毒。目前,夫妻二人生命体征平稳。

3月7日,曾先生在一水产市场买菜,在商贩的推荐下,他花200元购买了10条所谓的野生“海河豚”。“商贩说这是野生河豚,肉质异常鲜美,他们宰杀处理后,告诉我只需回家简单清水冲洗下,烧熟就可以吃了。”曾先生说。他带着10条河豚匆匆地赶回家,喊来家人和朋友一起品尝。曾先生的朋友亲自下厨,没多久美味的河豚就上桌了。下午4点多,众人满心欢喜地品尝。

当晚6点多,曾先生的老伴率先察觉异样,手脚开始发麻。紧接着,曾先生也出现相同症状,并出现呕吐且病情发展迅猛,瞬间便陷入昏迷。家属紧急呼叫120,将曾先生送往常州市第四人民医院急诊。

常州四院急诊副主任医师巢益群回忆:“曾先生被送来时已经意识不清,他的老伴症状比较轻。家属告知4点多食用过河豚,出现手脚发麻、呕吐症状,我们初步判断是河豚中毒。在迅速排除脑血管意外可能性后,第一时间为患者洗胃并做对症处理。在检查的过程中患者还出现了呼吸心跳骤停,我们立即进行了心肺复苏,在情况相对稳定后,转入重症监护室。”

根据提取的胃液、尿液检测结

果,证实曾先生为“河豚中毒”。幸运的是,经过医护人员的全力救治,曾先生的病情逐渐好转。截至目前,他已从重症监护室转入普通病房,身体恢复态势良好,曾先生的老伴也已经无大碍。曾先生事后回忆,中毒可能跟吃了河豚内脏有关,其他人只吃了肉,没吃内脏,而自己与老伴食用了河豚内脏,他吃了三四个,老伴吃得相对少些。

医生提醒,一旦出现疑似食物中毒症状,务必第一时间就医,为救治争取宝贵时间。



扫码看视频

▶河豚 朱佳琦供图



一个月瘦5~8斤 只需要做一个动作

现代快报讯(记者 梅书华)减肥大事已经提上日程,但减肥操却怎么也练不会……究竟有没有看一眼就会的运动方法?现代快报记者采访了南京市中医院(南京市体育医院)运动处方师刘浩升。他表示,的确可以通过一个动作变瘦,但要学会一个“心动公式”。

江苏居民营养状况最新调查结果显示,江苏18岁及以上人群,超重率为36.3%,肥胖率为13.2%,两者总共占比接近50%。减重不仅与健康息息相关,随着夏天的逼近,更让减重这件事变得“迫在眉睫”。

“我们可以通过一个动作,在一个月瘦5~8斤。”刘浩升在众多运动方式中,挑选了一招“看一眼就会”的减重方式——原地爬行。

“站在瑜伽垫的一边,用手慢慢地向前爬,到支撑位之后,慢慢地起身。”刘浩升表示,重复这个动作,做20到30分钟,就能达到减脂的效果,如果时间不够充裕,可以每次做5~10分钟,每天累计30~40分钟。

刘浩升强调,做这个动作一定要保持减脂心率。许多人觉得运动没效果,可能是忽视了运动的核心——减脂心率,而且每个人的减脂心率都不一样,减脂心率的计算公式是用220减去年龄,再乘以60%到80%,计算得到的心率范围就是合适的。



扫码看视频

注意! 这6类食物必须焯水

焯(chāo)水,一道做饭时的常见工序。做饭的人都知道,有些菜烹制前需要先焯水,但哪些食材需要焯水?需要冷水还是热水?你真的会吗?焯水,做对了很健康,做错了营养和口感都会大打折扣。

据科普中国



豆角 视觉中国供图

哪些食材需要焯水?

草酸高的蔬菜

草酸是很多蔬菜中都含有的一种营养成分,只是在含量上存在差异。日常饮食中草酸摄入过量,可在吸收前与钙形成不溶物,妨碍钙的吸收,吸收后又可与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐,增加患结石的风险。

菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量都比较高,吃之前需要经过一定的预处理去除草酸。

草酸易溶于水,热水焯就能除掉大部分。

有研究显示:将180克菠菜置于1000毫升沸水中,分别焯水1分钟、2分钟、3分钟、4分钟,可溶性草酸去除率分别为43%、50%、54.7%、58.9%。油炒对菠菜中草酸的去除率并不高,不超过5%,即使增加烹调油用量作用也不大。

另外,马齿苋的草酸含量高达1460毫克/100克,焯煮3分钟后虽然草酸去除率可达50%以上,但仍高于大多数青菜,少吃为好。

有“毒”的蔬菜

有些蔬菜自带毒素,不焯水或生吃可能导致食物中毒。

豆角、四季豆

生的豆角、四季豆中含有皂苷(gān),皂苷含有能破坏红细胞的溶血素,对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用,会引起充血、肿胀及出血性炎症,可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

这种成分比较怕热,100℃条件下加热10分钟以上,或更高温度时炒熟炒透可裂解皂苷消除有害物质毒性。烹调前焯水,是避免中毒的好方法。

鲜黄花菜

鲜黄花菜中的某种成分食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。

至于这种成分究竟是什么,目前还不明确。以往人们认为是秋水仙碱,但也有观点认为,黄花菜中并不含有秋水仙碱,而是含有多个化合物的共流出组分,易溶于水,经蒸汽、焯水漂烫可以分解,沸水处理3~5分钟可安全食用。

亚硝酸盐高的蔬菜

提到“亚硝酸盐”,很多人会想到“致癌”。其实亚硝酸盐本身不致癌,但它被我们吃进身体后,会在胃酸的环境下生成亚硝胺,亚硝胺才属于致癌物。

亚硝酸盐含量高的蔬菜一定要焯水后再烹调。香椿中的亚硝酸盐含量比一般蔬菜高,所以香椿别再生吃蘸酱,即便是炒鸡蛋,也得先焯水。

可能被寄生虫污染的蔬菜

水生植物很可能被寄生虫污染,比如我们常吃的荸荠、莲藕、菱角等。直接食用可能感染姜片虫,轻则腹痛腹泻、恶心发热,严重者还会引发肠梗阻,甚至死亡。焯水后再凉拌,能保证食用安全性。

不好清洗的蔬菜

有些蔬菜表面不平整,比如西蓝花、菜花等,不仅容易藏污纳垢,也容易存在农药残留。

不过,西蓝花在蔬菜中算是维生素C比较丰富的,焯水时间别太久,避免维生素C损失殆尽,一般焯水1~2分钟即可。

有血污或特殊气味的食物

排骨、羊肉、猪大肠等食物可能有血污或异味,焯水能减轻它们的影响,提高菜肴的品质。焯水的同时可以加入料酒、香叶、八角等香辛料去腥增香。

焯水前 必须要知道的事

焯水看似简单,似乎就是“开水+食材”,但实际操作起来还有很多注意事项。

肉类冷水下锅,海鲜、蔬菜热水下锅

肉类食物需要冷水下锅,有助于撇去血沫。蔬菜则需要等水开再下锅。

鱼虾建议沸水焯1~2分钟后捞出,既能去腥,也能保持鲜嫩的口感。

水量要足够

水最好能淹没食材,这样能保证加入食材后,锅里的水能在短时间内再次沸腾,缩短烹调时间,减少营养流失。

不同食材的焯水时间不同

叶菜类大多只需焯水1分钟即可,建议先焯水再切菜,焯好后立刻冷水降温,沥干即可,不要过分挤压,避免营养流失。

西蓝花、菜花、木耳焯水1~2分钟即可;荸荠、莲藕等要沸水焯1分钟以上;豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上;鲜黄花菜建议焯水3~5分钟。

像竹笋、茭白这样的蔬菜,可多煮一会。

肉类下锅后等水重新沸腾,再煮1~2分钟,直到没有大量的血沫煮出来时即可。

不要重复利用焯完菜的水

草酸溶于水,焯水时间越久,汤汁中草酸含量越高,不建议饮用或再次用于烹饪。

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757
地址:洪武北路55号置地广场1806室

老年公寓

鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优。66776779。

遗失

遗失 南京市建邺区升盈旭五金销售中心营业执照正、副本,税务登记证正、副本,注册号:320105600308528,声明作废。

遗失 南京东山公交查金秀公交IC卡(8000095),声明作废。

遗失 朱伟涛军官退休证(军退字第7089123号),声明作废。

南京市江宁区有点名堂土菜馆遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92320115MA1X93MQ95,声明作废。

现代快报+ 新媒体品牌矩阵展播

书香江苏

传递阅读的力量



扫码了解书香江苏