

吃了冷藏剩菜，男子进ICU躺了9天

医生：冰箱不是保险箱，食物存储不当很可能变“刺客”

放进冰箱里的剩菜能吃多久？有人恪守“24小时红线”，有人信奉“冷冻即真理”，更不少人坚信，只要进了冰箱，食物就获得了“永生”。65岁的老李（化姓）显然就是“冰箱食物永生派”的一员，一盘在冰箱里放了好几天的猪皮冻，在他看来也是微瑕可食，然而就是这盘猪皮冻，把他送进了ICU，引发感染性休克，在鬼门关挣扎了足足9个日夜方才转危为安。江苏大学附属医院（江滨医院）ICU主任尹江涛提醒，炎炎夏日，务必要警惕“冰箱刺客”，一盘剩菜真的可能会致命。



扫码看视频

通讯员 孙卉 现代快报/现代+记者 曹德伟

“爱心储备粮”引发劫难

6月中旬，老李的爱人和三五好友相约去外地旅游，因为老李不太会做饭，老伴出发前特意准备了一些饭菜存放在冰箱里，大部分炒菜很快就被老李“消灭”了，唯独那盘“猪皮冻”不停进出冰箱，好几天都没有吃完。

6月18日，这盘猪皮冻再次被老李端上了饭桌，吃完没多久，老李身体就出现了异样：先是恶心呕吐、腹泻，接着又发起了高烧，老李跑去药房买了些药，吃完并没有好转。6月22日上午，不停上吐下泻的老李已经浑身瘫软，体温一度飙到了39.8℃，得知情况的女儿立即赶来将父亲送到了附近医院。

接受治疗后，老李情况仍在不断恶化，面色发白，意识淡漠，血压低，浑身颤抖，院方建议赶紧转上级医院救治。

当天下午，老李被救护车转送至江大附院急诊。“结合不洁饮食史、症状和现有的检查结果，考虑为肠源性感染、感染性休克。”重症医学科（以下简称ICU）医生会诊后，立即将老李收治入科，展开救治。

细菌反复侵入血液，病情几度恶化

感染性发热、肝功能不全、肾功能不全、心功能不全、低蛋白血症、凝血功能紊乱、电解质紊乱、血小板减少、2型糖尿病、脓毒性休克，老李的生命危在旦夕。

ICU主任尹江涛第一时间组织消化内科、感染科、药理学等科室专家展开多学科会诊，予以抗休克、抗感染及血液净化等治疗。

很快，血培养检出大肠埃希菌及幽门螺杆菌，这正是老李肠道感染的“罪魁祸首”。病程中，这些肠道细菌反复侵入血液，病情几度恶化，出现血压难以维持、下肢花斑等情况。尹江涛带领团队全力施救，共计为老李进行6次血液灌流，不断调整抗生素用药方案，经过9个日夜的奋战，终于将老李从鬼门关拉了回来。

“大肠埃希菌是一种比较常见的致病菌，主要通过受污染的食物传播，常见于熟肉制品、冷荤、生牛奶、蛋及蛋制品，以及部分蔬菜和饮料。”尹江涛解释，老李感染该细菌的源头，大概率就是存放在冰箱好几天的那盘猪皮冻。

小贴士 夏季警惕“冰箱刺客”

尹江涛提醒，冰箱不是保险箱，如果存储不当，很可能会遭遇冰箱“刺客”。以下是几个常见的冰箱高危因素，请大家注意防范。

1. 剩菜剩饭

风险点：烹饪后营养暴露，细菌极易滋生；反复加热会进一步破坏营养，增加亚硝酸盐积累。

安全提示：剩菜室温下放置不超过2小时，尽快冷却后密封冷藏；存放不超过24小时（凉拌菜、海鲜建议当顿吃完）；冰箱取出后

应彻底加热（中心温度达70℃以上）。

2. 切开的水果

风险点：切割刀具、案板污染；果肉糖分高，汁水丰富，是细菌温床；表面看似完好，内部可能已变质。

安全提示：切前洗净水果和刀具案板；切开后尽快食用；必须冷藏时，用干净保鲜膜紧密包裹，去除表层1~2厘米再吃，存放最好不要超过24小时。

3. 未经充分加热的熟肉制品/卤味

风险点：加工、售卖环节可能受污染；富含蛋白质，易滋生细菌（如沙门氏菌、金黄色葡萄球菌）。

安全提示：购买正规渠道产品；冷藏保存并尽快食用；食用前务必彻底加热。

4. 乳制品

风险点：营养丰富，极易腐败；开封后接触空气，细菌加速繁殖。

安全提示：严格按包装说明的温度、条件储存（如“2~6℃冷藏”）；开封后尽快吃完（通常建议24~48小时内）；注意观察有无胀包、异味、凝块等变质迹象。

5. 解冻过又复冻的肉类

风险点：解冻过程（尤其室温解冻）给细菌提供了大量繁殖机会；复冻无法杀死已产生的细菌，且破坏肉质。

安全提示：采用冷藏室缓慢解冻或冷水浸泡（需密封）或微波炉解冻后立即烹饪；解冻后的肉类不要再次冷冻，应烹饪后食用或冷藏短时存放。

无糖食品：甜蜜背后有隐忧

每到夏季，减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升，各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗？“无糖”一定更健康吗？如何辨识和选择“无糖食品”呢？记者就这些问题采访了相关专家。



超市货架上的无糖茶饮 图片来源：新华社

“无糖”不等于“零糖”

记者在电商平台搜索关键词“无糖”发现，从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心，打着“无糖”标签的食品数不胜数，甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家表示，市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”，而是“无添加糖”或“含糖量极低”。

从食品角度来说，要理解食品中的“糖”，首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示，广义的“糖”指的是碳水化合物，这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”，其实是碳水化合物中的一个特定子类，通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖，例如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖，是一类能赋予食品甜味，但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。从这个角度来看，市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等，都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室教授厉曙光说，商品上标注的“无糖”，通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖，但添加了代糖作为甜味来源，食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物，这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖，并且提供热量和升血糖效应。“因此，‘无糖’不等于‘零糖’，也并不意味着糖尿病人可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

通讯员 谢菲 孙镇江
现代快报/现代+记者 陆文杰

代糖并非“健康灵药”

当前，不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”，总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念，导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们也指出，代糖虽不会直接刺激血糖水平升高，但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍，代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜蜜素、安赛

蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜菊苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’，并不等同于选择了健康食品。”董庆利说，许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分，因此无糖并不意味着是低热量。此外，多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响，比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知，反而刺激食欲，增加对高糖高热量食物的渴望，从而间接促进肥胖的发生。

理性看待“无糖食品”

面对当下琳琅满目的“无糖食品”，专家们表示，应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说，不仅要关注产品是否标注“无糖”字样，更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说，添加了代糖的“无糖食品”，也并非减肥瘦身的解药。高翔表示，消费者需要把握三个核心原则：首先，代糖适用于控糖人群，但不能过度依赖；其次，安全不等于无限量，虽然所有代糖都有安全摄入量标准且日常饮食通常不会超标，但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值，特殊人群（如孕妇、儿童和代谢疾病患者）更需谨慎控制；最重要的是，整体饮食质量远胜于代糖选择，即便选用最安全的代糖，若饮食结构本身高油高盐低纤维，其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时，专家们建议，控制摄入量比单纯关注代糖种类更为关键。消费者查看配料表排序时，若代糖成分（如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”）出现在配料表末尾，表明添加量较少，排在前列则意味着含量较高。

据新华社

相关新闻 可乐烧烤下肚，小伙不能走路了

只因前一晚运动后畅饮了两瓶可乐又吃了烧烤，22岁的大学生王某（化姓）左脚大脚趾突发“刀割样”剧痛，关节红肿发热，几乎无法行走，不得不于凌晨来到常州市第二人民医院急诊就医。

检查显示，王某的血尿酸高达658μmol/L（正常值<428μmol/L），远超警戒线；关节超声显示尿酸盐结晶已像小石子般沉积在关节腔，形成痛风标志性的“双轨征”；血常规提示急性炎症。

医生询问得知，王某两年前体检已发现高尿酸却未规范治疗，且长期饮食不节制，每天1升含糖饮料当水喝，海鲜烧烤是每周标配，啤酒更是几天就要喝上几瓶。医生迅速诊断其为急性痛风性关节炎。

王某的案例并非个例。近年来，痛风发病呈现年轻化趋势，而夏季更是痛风发作的“高危期”。常州二院医生介绍，引发痛风的原因主要有：高嘌呤饮食+酒精，

烧烤、海鲜、啤酒、碳酸饮料等夏季热门饮食，均会大幅升高尿酸；出汗多+喝水少，夏季水分流失快，尿液减少，尿酸排泄受阻，易在关节沉积；空调房久坐+熬夜，血液循环变慢，尿酸排泄减少，加上作息紊乱，代谢进一步失调；剧烈运动+突然受凉，运动后乳酸堆积抑制尿酸排泄，空调冷风可能诱发尿酸盐结晶析出。

通讯员 谢菲 孙镇江
现代快报/现代+记者 陆文杰

老人实施小肠异物取出术，成功取出枣核并切除了部分坏死的肠组织，目前老人正在逐步康复中。

周明提醒，老年人由于吞咽反射减弱、消化功能退化，误吞异物的风险相对更高，日常生活中需特别警惕饮食隐患。像带核、带壳的食物，比如枣核、樱桃核、瓜子壳、坚果壳等，质地坚硬且边缘锋利，老人食用时若咀嚼不细、吞咽过急，很容易误吞。另外，黏性大或大块的食物，如汤圆、粽子、大块肉类等，也可能因吞咽不当堵塞食道或肠道。还有吃鱼、鸡、鸭等食物时，需格外留意鱼刺、碎骨，避免误吞后划伤消化道。

大妈吃枣没吐核，引发小肠穿孔

现代快报讯（通讯员 傅宣 记者 顾潇）近日，扬州一位72岁老人因右下腹痛一天而紧急就诊。经检查发现，导致老人剧痛的“元凶”竟是一枚误吞的枣核——它卡在小肠内，已造成局部肠道损伤，引发穿孔。扬大附院普外科副主任、胃肠外科副主任医师周明连夜为老人实施小肠异物取出术，成功取出枣核，目前老人正在逐步康复中。

扬州的黄大妈（化姓）今年72岁，近日她在进食后突然出现右下腹痛。一开始黄大妈以为忍一忍就过去了，没想到疼痛一阵比一阵剧烈，还出现了恶心、呕吐

的症状。家人赶紧将她送到扬州大学附属医院急诊室，CT检查显示“右下腹部局部小肠内致密影伴局部穿孔可能”。

经过进一步询问，发现黄大妈近期吃枣子时有没吐核的情况，医生判断是枣核进入肠道后引发急症。周明介绍，老年人的肠道蠕动相对较慢，肠壁功能也较弱，枣核两端尖锐，一旦卡在肠道狭窄处，极易划伤黏膜造成穿孔，若不及时处理，可能引发腹膜炎等严重并发症，危及生命。

而黄大妈吃下去的枣核正好卡在了小肠内，已经造成局部肠道损伤，引发穿孔。周明连夜为