

健康服务

3·15晚会曝光“槽头肉”！到底是什么？

几天前的3·15晚会曝光了个别预制菜生产企业存在使用未经严格处理的槽头肉制作梅菜扣肉预制菜的情况。槽头肉到底是什么，到底能不能吃？还能愉快地吃肉吗？如何吃肉更放心？

槽头肉到底能不能吃？

槽头肉，是指猪头与躯干连接部位的肉，有的地方叫“刀口肉”或“血脖子肉”。一般情况下，一头200斤左右的猪，身上的槽头肉可以有十几斤左右。坊间一直流传着“血脖肉不能吃，因为其中含有不少淋巴结，有些已经病变，对身体有害”。

其实，这个说法并不对。

1. 猪脖子肉不等于淋巴结
很多人会将二者画等号，以为猪脖子都是淋巴结。其实，淋巴结和猪脖子是两个概念，淋巴结分布于全身的各个地方，并不仅仅是脖子上独有，只是在猪脖子上比较集中罢了。

2. 病变的淋巴结才有毒
淋巴结在动物身体当中起到的主要作用就是造血和免疫功能，它是动物体内过滤病原体的器官，可以将淋巴带来的病原微生物全部扣留下来，拒绝它们进入到血液循环中，你可以将它理解为动物体内的一个“过滤装置”。只有已经发生病变的淋巴结才会有健康威胁。

实际上，淋巴结确实可以过滤致病微生物，但烧熟煮透后风险就极低，就没问题了。

通常情况，只有动物本身有病+大量病变淋巴结里边的病原体没有杀灭+大量食用，这三个条件同时发生，人们才可能面临感染病原的风险。对于绝大多数人来说，吃淋巴肉而感染疾病的风险是非常小的。

还有些说法称猪头肉脏、品质最差，其实这也是大大的冤枉。你跟猪大胸比比！

根据《中华人民共和国国家标准(GB/T 17236-2019) 畜禽屠宰操作规程 生猪》要求，对屠宰后的猪必须进行“修整”：修整可视为病变淋巴结、摘除肾上腺和残留甲状腺等。只要去除了，就可以保障安全。

3. 吃没有除三腺的猪肉容易发生甲状腺中毒
如果不除去三腺，则有可能发生中毒，甚至死亡的风险。之前就发生过因为吃了没有完全去除三腺的猪肉而发生了甲状腺中毒，导致1人死亡的事件。这也是民间流传“血脖肉不能吃”的一部分原因。

这个案例中的作案人专门从外地购买喉头肉做软骨素，剔除的碎肉煮熟后，低价卖给他人食用，工人在操作中未将甲状腺剔除。



甲状腺激素性质比较稳定，一般烹调方法很难将其破坏，需要加热到600℃以上才能破坏。

人食用新鲜甲状腺3g就可引起中毒。中毒时会出现交感神经中枢过度兴奋，严重的出现高热、焦虑、烦躁不安、心动过速、心律失常等症状，还可能伴有恶心、呕吐、腹泻，导致水和电解质紊乱等。晚期休克甚至昏迷，临床上与败血症相似。死亡原因多为高热、心力衰竭、肺水肿、水和电解质紊乱。

总的来说，只要经过了规范屠宰且检疫合格的猪脖子肉(槽头肉)，是可以放心食用的。现在大家之所以不吃，主要是因为槽头肉不好吃，我们也有很多其他的肉可以吃。

3·15晚会曝光的槽头肉真正的问题是什么？

那么，本次3·15曝光的主要问题是什么呢？主要是：

- 1. 原料不达标。**
此次案例中，企业生产使用的原料肉类，有部分槽头肉确实可能存在没有规范“除三腺”的过程，是不合格产品。不管是用于预制菜还是其他食品，只要流入市场就是违规。
- 2. 企业生产过程不规范。**
食品安全生产都必须遵守相应的良好生产规范，但是从节目曝光的情况来看，这家工厂环境、原料堆放等脏乱差的情况，显然是不符合要求的，是违规的。

不过，这并不是预制菜独有的，倒也不用因为这个事情就认为所有预制菜都是不好的。任何食品企业，如果使用不合格的原料，生产过程也不符合良好操作规范的要求，生产出来的产品都是不

合格的，应该严厉处罚。

如何放心吃肉？

网上也有人推荐一些分辨淋巴肉的技巧，比如摸一摸是否有颗粒感、是否黏手，闻一闻是否有腥臭味，看颜色是否有光泽等，但这些方法其实都难以准确辨别，操作起来也不方便。

而且，因为肉种类不一样、储存时间、储存条件，甚至是销售场所光线的问题，肉的颜色都会有差异；大家买肉的时候都用手去摸一摸，拿起来闻一闻就更不实际，本身用手摸就有交叉污染风险，不符合食品安全的良好操作规范要求；即使肉有腥臭味了，也不一定就是因为淋巴肉，其他细菌污染导致腐败也会有异味。

那么，如何买到健康新鲜的肉类呢？

- 1. 尽量去正规的超市、市场及电商平台购买肉类。**目前市售的肉类，摘除三腺已是标准操作，大家只要是在正规商超、市场渠道购买就不用太担心，按照正确的烹饪方式做熟做透后再食用，不会有健康危害。
- 2. 不要购买来历不明的肉类，尤其是不要贪便宜。**私屠滥宰、暗中交易、走私的肉类中的没有去除三腺，或者有病变等情况的可能性要大得多，大家千万不要购买，也不要因为贪便宜而冒险。
- 3. 不放心的肉，不买。**当然，如果买肉的时候，大家没把握，对肉的颜色或者味道等觉得不放心，那也可以选择别家，换其他地方买。
- 4. 该吃吃，该喝喝，吃肉就做熟了吃。**

(据《北京青年报》)

健康养生

睡眠障碍人群可以试试这些汤水

3月21日是世界睡眠日，中国睡眠研究会的数据显示，我国超过3亿人存在睡眠障碍。如何改善睡眠是现代人都普遍关心的问题，除了有意地调整作息，还可以从饮食调理开始。例如被称为“东方睡果”的酸枣仁，就是常用的调理睡眠的食药材，此外还有大枣、百合等健脾养心的好物，日常也可以多吃一些。



补气汤水推荐

玫瑰甘麦大枣汤
主要功效：安神补气、调理脾胃
推荐人群：心情焦虑导致睡眠不佳人群

材料：干玫瑰2朵、炙甘草8g、小麦30g、去核大枣6颗(1人量)

烹调方法：所有材料洗净后放入锅中，加入清水1000ml，大火烧开后转小火30分钟即可。

温馨提示：睡不好时早上不要赖床，多接受早上6到8点的阳光，保持清醒状态，下午喝些玫瑰甘麦大枣汤过渡一下，晚上睡个好觉！

养心汤水推荐

安神助眠汤
主要功效：调理脾胃，养心安神
推荐人群：失眠人群

材料：酸枣仁10g、白术10g、茯苓20g、黄芪15g、桂圆5g、猪心300g(4至5人量)。

烹调方法：酸枣仁、白术、茯苓、黄芪、桂圆洗净，猪心洗净后加料酒姜片焯水再洗净，控水捞出。全部食材加入紫砂锅，放入清水2L大火烧开，然后转小火炖1.5小时，加入适量盐调味即可出锅。

(据《广州日报》)

健康提示

剧烈运动后警惕“肌肉溶解” 肌痛肌无力茶色尿是典型症状

有些年轻人为了追求健身塑形带来的健康外表，盲目过量运动可能诱发“肌肉溶解”。近日，天津市中研院急诊内科接诊了多名剧烈运动后出现肌肉疼痛、乏力、尿色变深的年轻人，经诊断是横纹肌溶解综合征患者。该院急诊科医师李琛提醒年轻人，剧烈运动后突然出现剧烈肌痛、肌无力、茶色尿、少尿或无尿；恶心和呕吐伴焦虑不安或困倦等情况必须及时前往医院急诊科，必要时拨打急救电话。

李琛解释说，横纹肌是一种由肌细胞组成的结缔组织，是人体运动系统的重要组成部分。骨骼肌和心肌的肌纤维都有明暗相间的横纹肌。横纹肌溶解综合征是指横纹肌细胞受损后，肌细胞内酶、肌红蛋白等物质释放进入细胞外液和血液循环中所引起的一系列临床综合征。剧烈运动是引起横纹肌溶解综合征的常见原因，食用小龙虾及服用他汀类降脂

固醇药物时也会诱发。此外，外伤、中暑、电击、药物、毒物、感染等也可引发该病。

横纹肌溶解综合征最经典的三联征为肌痛、肌无力、茶色尿。多为大腿、肩部、下腰部肌肉疼痛、肿胀，肌肉无力，或手臂和腿部难以活动，尿呈深红色或褐色，或排尿减少。还可伴有发热、恶心呕吐、心动过速、乏力、精神异常等，严重的还可引发肾衰竭。年轻人剧烈运动后突然出现以上症状要尽快就医。一旦诊断为横纹肌溶解综合征，在积极治疗的同时，居家卧床休养期间要注意保证充足的睡眠；保持室内温度与湿度；定时翻身，避免产生褥疮。在饮食方面，宜进食高热量、高维生素、易消化的食物，避免进食高钾及乳酸盐成分的食物，忌饮浓茶、咖啡等刺激性饮品，忌烟酒。适宜多食用菌类食物，忌食海鲜和刺激性食物。(据《天津日报》)

慢病防治

女性“黄脸”当心是缺铁性贫血

以前，“黄脸婆”是对女性一种不尊重的称呼，但是这种脸色发黄、皮肤光泽感较差的情况的确是部分中年女性所面临的困扰。从现代医学的角度来看，其实很多女性出现“黄脸”的始作俑者是“贫血”。

月经过多和吸收差是缺铁主因

随着年龄增大，一些女性逐渐出现脸色发黄、无光泽，如果与此同时还出现了慢性疲劳、记忆力减退、头晕、脱发、睡眠差、免疫力低下、畏寒、手脚冰凉、对什么事都提不起兴趣等，就有可能贫血特别是缺铁性贫血所致，需要及时诊治。

铁是人体重要元素，存在于所有细胞内，为红细胞合成所必需。缺铁性贫血是指由于体内储存铁消耗殆尽，不能满足正常红细胞生成需要时发生的贫血，是临床上最常见的贫血类型。育龄和妊娠期的妇女、生长发育期的儿童、老年人发病率最高。多数缺铁性贫血发生隐匿，进展缓慢，由于机体的代

偿能力，早期可无自觉症状，多在常规体检或检查其他疾病时发现。

缺铁性贫血最常见的原因是月经过多，而这种情况通常与子宫内息肉、子宫肌瘤、子宫腺肌症等生殖系统疾病有关。因为它们均可导致子宫内膜过度增生，导致月经过多。对于缺铁性贫血的治疗，除了常规补铁外，最根本的治疗是解决这些原发疾病。

胃肠道铁吸收功能差是女性缺铁性贫血的另一个常见原因。长期喝茶或咖啡、不科学地减肥、慢性腹泻等胃肠道疾病都容易影响胃肠道对铁的吸收。特别需要注意的是，盲目节食减肥对身体吸收功能会造成严重损害，在正常情况下，一个成年人每天应进食二两瘦肉(约本人半个拳头大小)、一个鸡蛋、250毫升至500毫升牛奶、500克至750克水果和蔬菜、300克至400克主食。

补铁先食补 优选动物铁

由于各种病理性或生理性因素，不

少女性直到绝经，缺铁性贫血才能完全自愈，因此补铁也需间断补充至绝经后才能终止。若绝经后仍出现缺铁性贫血，则应尽快就医排除妇科肿瘤、痔疮及消化道等疾病的可能。

补铁有食补和药补两种办法。轻度贫血(血红蛋白 $\geq 100\text{g/L}$) (参考值130g/L至175g/L)且血清铁蛋白 $\geq 10\text{ng/ml}$ (参考值11ng/ml至306.8ng/ml)的女性，可以先食补一个月看看效果。根据《国人膳食营养素参考摄入量》，建议成年女性每日铁质摄入量为15毫克。通过食物摄入铁的方式包括动物来源铁和植物来源铁，相较而言，动物来源铁因其为二价铁更易被肠道吸收，比如瘦肉、蛋黄、动物肝脏、动物血制品等。

动物肝脏补铁效果虽然较好，但进食过多易导致血脂升高，特别是40岁以上的女性更要注意，所以适度摄入为宜(每月2至3次，每次100至200克)，瘦肉也不是多多益善，每天控制在100克至200克。与此同时，还需多进食富含维生素C食物和植物酸、草酸含量少的食物，以增加铁的吸收。另外，正在补钙的人群应错开补铁的时间，因为摄入高量的钙质会抑制身体对铁的吸收，可以采取早餐补钙、午餐和晚餐补铁的方法。

若食补一段时间后缺铁症状仍未改善或血红蛋白不回升，则应考虑进行药物补铁。

素食者需要口服或静脉补铁

素食者的饮食构成若以大量大米、馒头、面条为主，缺少杂粮、豆类、坚果、多样化的蔬菜，缺铁风险是比较高的。对于他们而言，摄入动物来源铁是不可能的，因此建议这类人群首选药物补铁，其次是摄入植物来源铁。

药物补铁主要是口服补铁剂和静脉补铁。其中，口服补铁最常见的副作用就是胃肠道不适，如腹泻或便秘，一般按药物说明书推荐的剂量于饭后服用，不随意增减剂量，大多数人都能坚持单

次至少3个月的疗程。为什么单次疗程要这么长时间呢？因为铁缺乏是日积月累达到一定程度才会导致贫血，补铁治疗也不能“见好就收”，否则很容易在短时期内再次出现缺铁性贫血，部分患者甚至需要服药半年时间。有患者担心在疗程期间出现铁中毒，这个是不会的。人的肠道有自行调节铁吸收的功能，如果体内不缺铁，肠道就会减少铁的吸收，所以只要没有明显的胃肠道反应，就可以继续按疗程补铁。临床上，大多数缺铁性贫血的女性，停药一段时间后还需再次补铁，这主要取决于患者的月经量、饮食结构、生活方式及遗传等多方面因素。通常，大多数人停药1年至2年需再次补铁3个月，少数人停药3个月至6个月需再次补铁3个月，具体情况请遵医嘱。

静脉补铁一般适用于需要尽快改善贫血症状的人，如孕妇、重度贫血患者等，以及口服补铁效果差的人。患者需定量输液相应药物，且输液速度不能太快，否则易出现输血反应或过敏反应。一些老年患者或做过胃肠道手术的患者，由于自身肠道功能虚弱，无法吸收铁剂，也可能需要长期静脉补铁治疗。

对于素食者而言，另一个补铁方法是摄入植物来源铁，如深色蔬菜、谷物、坚果、大枣等。由于肠道对植物来源铁的吸收率只有动物来源铁的1/6至1/4，建议用以下方法提高植物食物中铁的吸收：1. 搭配富含维生素C含量丰富的食物一起吃，有研究表明，只需75毫克的维生素C就可以让植物来源铁的吸收率上升3倍至4倍；2. 不要和茶、咖啡一起吃，最好前后间隔2小时以上；3. 不要和高钙食物一起吃。

总之，贫血是女性中发生率较高且容易忽视的问题，慢性铁缺乏和贫血会损害人体组织氧化代谢、细胞能量和免疫功能，因此如有贫血类似症状，应尽早就医，接受规范化治疗。

(据《北京日报》)

育儿百科

这4种春季儿童常见传染病 家长要警惕



春天是大自然的万物开始复苏时，也是病毒和细菌开始疯狂繁殖时。那么，春季儿童常见的传染病有哪些呢？

流行性感冒

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。传播途径以空气飞沫为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。潜伏期为1至3天，患儿发病后1至7天均具有传染性，病初2至3天传染性最强。表现为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳、全身肌肉及关节酸痛等不适，发热一般持续3至4天。患流感后，如发现病情加重，及时就医，在医生的指导下使用抗流感病毒药物。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病，多发生于5岁以下儿童。主要经消化道或呼吸道飞沫传播，或接触病人皮肤、黏膜疱疹液而感染。多数患儿表现为急性起病，发热，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、口腔黏膜出现散在疱疹或溃疡，手、足、臀部出现斑丘疹，后转为疱疹，皮疹数少则几个多则几十个，不痛、不痒、不结痂、消退后不留痕迹，部分患儿可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、

呕吐和头痛等症状，多在一周内痊愈，预后良好。极少数病例病情危重，可留有后遗症。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺病毒引起的急性呼吸道传染病，以腮腺非化脓性炎症、腮腺区疼痛为临床特征，多发生于儿童和青少年。它主要通过呼吸道飞沫传播，也可通过直接接触感染者的唾液传播。大多数患儿急性起病，有发热，体温可达39℃以上，可伴畏寒、咽痛、头痛、肌痛、食欲不佳等症状。数小时后腮腺肿痛逐渐明显，一般以耳垂为中心，向前、后、下发展，边缘不清。局部皮肤发亮但不发红，触之坚韧有弹性，轻微触痛，张口、咀嚼(尤其进食酸性食物)时疼痛加剧。通常一侧腮腺肿胀后1至4天累及对侧，腮腺肿胀3至5天到达高峰，7至10天逐渐消退，颌下腺或舌下腺也可被累及。腮腺炎可并发脑膜炎、心肌炎、睾丸炎或卵巢炎等，少数患儿出现听力损害。一次感染后可获终身免疫。

水痘

水痘是一种急性传染病，1至14岁为高发年龄。急性主要通过飞沫经呼吸道传播，或接触被病毒污染的物品传播。人体感染水痘病毒后，经过大约2周的潜伏期后发病。患儿感染后可出现发热、头痛、全身不适、食欲下降等症状，发病24小时内出现皮疹，皮损呈现由细小的红色斑丘疹→疱疹→结痂→脱痂的演变过程。水痘传染性强，一次发病可终身获得较高的免疫力，但个别患儿在病程后期可并发肺炎。(据《家庭医生》)

