

食物中毒的

预防与急救

浙江省现代科普宣传研究中心 编

科普中国书系·应急科普丛书

食物中毒的预防与急救

浙江省现代科普宣传研究中心 编

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食物中毒的预防与急救/浙江省现代科普宣传研究中心编. —北京: 科学普及出版社, 2017. 1

(科普中国书系. 应急科普丛书)

ISBN 978-7-110-07401-5

I. ①食… II. ①浙… III. ①食物中毒-预防(卫生)-普及读物 ②食物中毒-急救-普及读物 IV. ①R155.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291205号

策划编辑 郑洪炜 李 洁
责任编辑 李 洁 刘 晨
封面设计 浙江省现代科普宣传研究中心
责任校对 杨京华
责任印制 张建安

出 版 科学普及出版社
发 行 中国科学技术出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-63583170
投稿电话 010-63581070
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 889mm×1194mm 1/32
字 数 14千字
印 张 1
印 数 1—5000册
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-110-07401-5/R·859
定 价 8.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

随着社会和经济的发展，人们的饮食日益多样化。因为人们的饮食安全知识不够，食物中毒事件时有发生。食物中毒的发病一般比较突然，发病人数多且集中，少则几人，多则上百人；轻则引起不良反应，重则导致死亡。为预防食物中毒，日常生活中要注意饮食卫生，防止“病从口入”。

什么是食物中毒？食物中毒有哪些特点？有什么误区？如何防治食物中毒？发生食物中毒时如何自救？本书从人们的日常生活入手，用通俗易懂的语言，回答了这些问题，图文并茂，人们能够看得懂、用得上。

希望本书可以增强人们预防食物中毒的意识，倡导良好的食品消费习惯，减少食物中毒事件的发生。



目录

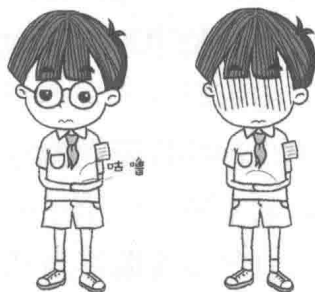
第一章	食物中毒常识	1
一、	什么是食物中毒	1
二、	食物中毒有哪几种	3
三、	食物中毒的特点	7
四、	食物中毒的误区	8
五、	哪些食物易引起中毒	10
第二章	食物中毒的预防	15
一、	预防食物中毒的基本方法	15
二、	不购买不卫生食品	17
三、	不随便吃野果野菜	19
四、	正确选购食品	20
五、	远离生活中的有毒物质	22
第三章	食物中毒的自救	26

第一章

食物中毒常识

一 什么是食物中毒

食物中毒指所进食物被细菌毒素污染或摄食含有毒素的动植物而引起的急性中毒性疾病，多表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状。食物中毒现象在日常



生活中屡见不鲜，国家卫生和计划生育委员会通报，2015年通过突发公共卫生事件管理信息系统共收到28个省（自治区、直辖市）食物中毒类突发公共卫生事件的报告169起，中毒5926人，死亡121人。食品污染变质导致的微生物性食物中毒和采食野生有毒植物、有毒蘑菇导致的中毒事件很容易发生。

食物中毒现象既有集体性的爆发，也有个体事件，其中不乏因为缺乏常识而造成的食物中毒。因此，普及食物中毒常识尤为重要。

在日常生活中，食物中毒比较常见。很多人都知道吃了不干净的食物就可能导致食物中毒。其实，不洁食物只是食物中毒的常见原因之一。

食物中毒包括细菌性食物中毒、真菌毒素中毒、动物性食物中毒、植物性食物中毒、化学性食物中毒等，是人摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质后所出现的非传染性的急性或亚急性疾病，属于食源性疾病的范畴。

食物中毒既不包括因暴饮暴食而引起的急性胃肠炎、食源性肠道传染病（如伤寒）和寄生虫病（如囊虫病），也不包括因一次大量或者长期少量摄入某些有毒有害物质而引起的以慢性毒性为主要特征（如致畸、致癌、致突变）的疾病。通常，人们是在不知情的情况下发生的食物中毒。

食物中毒的特点是潜伏期短、突然的和集体的爆发，多数表现为肠胃炎的症状，并与食用某种食物有

明显关系。绝大多数食物中毒是由细菌引起的。

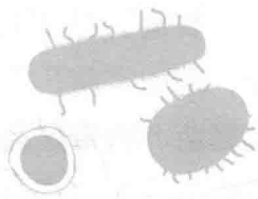
二 食物中毒有哪几种

1. 细菌性食物中毒

细菌性食物中毒指人们摄入含有细菌或细菌毒素的食品而引起的食物中毒。动物性食品是引起细菌性食物中毒的主要食品，其中肉类及熟肉制品居首位，其次有变质禽肉、病死畜肉以及鱼、奶、剩饭等。

食物被细菌污染主要有以下几个原因。①禽畜在宰杀前就是病禽、病畜；②刀具、砧板及用具不洁，生熟交叉感染；③卫生状况差，蚊蝇滋生；④食品从业人员带菌从而污染食物。

引起细菌性食物中毒的细菌或病毒有沙门氏菌、葡萄球菌、大肠杆菌、肉毒杆菌、肝炎病毒等。这些细菌、病毒可存活于食物中，也可经过食品操作人员的手或容器，污染其他食物。当人



细菌性

们食用这些被污染的食物，有害菌所产生的毒素就可引起中毒。每至夏天，各种微生物生长繁殖旺盛，食品中的细菌数量较多，加速了其腐败变质；加之人们贪凉，常食用未经充分加热的食物，所以夏季是细菌性食物中毒的高发季节。

■ 2. 真菌毒素中毒



真菌毒素性

真菌在谷物或其他食品中生长繁殖产生有毒的代谢产物，人和动物食入这种毒性物质发生的中毒，称为真菌性食物中毒。中毒发生是由被真菌污染的食品导致的，用一般的烹调方法加热处理不能消除食品中的真菌毒素。

真菌无处不在，引起中毒反应的只是其中一部分，例如霉菌。霉菌属于丝状真菌，常见的霉菌有曲霉属菌、孢霉属菌和青霉属菌等，玉米、花生、黄豆等则易受黄曲霉侵害。例如，黄变米可被岛青霉、橘青霉、黄绿青霉等霉菌污染，积累多种毒素，可引起

肝脏病变，有些还能引起肾脏和神经损害，具有强烈的致癌作用。

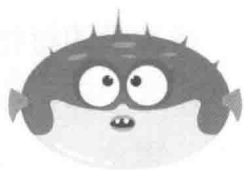
■ 3. 动物性食物中毒

食入动物性中毒食品引起的食物中毒即为动物性食物中毒。动物性食物中毒主要有两种情况。

1) 将天然含有有毒成分的动物或动物的某一部分当作食品，误食引起中毒反应。

2) 食用在一定条件下产生了大量的有毒成分的可食的动物性食品，如食用鲐鱼等引起中毒。

近年来，中国发生的动物性食物中毒主要是河豚中毒，其次是鱼胆中毒。人们日常吃的青鱼、草鱼、鲤鱼等，其鱼胆都有一定的毒性，有人因不了解这一点，常服用鱼胆来治病，易造成鱼胆中毒。还有人因食用病死、毒死的动物或存放时间过长变质的动物引起中毒。



动植物性

4. 植物性食物中毒

植物性食物中毒主要有三种情况。

1) 将天然含有有毒成分的植物或其加工制品当作食品, 如桐油、大麻油等引起的食物中毒。

2) 在食品的加工过程中, 将未能破坏或除去有毒成分的植物当作食品食用, 如木薯、苦杏仁等。

3) 因误食有毒植物或有毒的植物种子, 或烹调加工方法不当, 没有把植物中的有毒物质去掉而引起的中毒, 如食用鲜黄花菜、发芽马铃薯、未腌制好的咸菜或未烧熟的扁豆等造成中毒。

最常见的植物性食物中毒为扁豆中毒、毒蘑菇中毒、木薯中毒; 可引起死亡的有毒蘑菇、马铃薯、曼陀罗、银杏、苦杏仁、桐油等。植物性中毒多数没有特效疗法, 对一些能引起死亡的严重中毒, 一定要尽早去医院救治。

5. 化学性食物中毒

化学性食物中毒指健康人经口摄入了正常数量、在感官无异常但含有较大量化学性有害物的食物后,

引起的身体出现急性中毒的现象。化学性食物中毒的发病特点是发病与进食时间、食用量有关。一般进食后不久发病，常有群体性，病人有相同的临床表现，剩余食品、呕吐物、血和尿等样品中可测出有关化学毒物。



化学性

化学性食物中毒主要有三种情况。

- 1) 误食被有毒害的化学物质污染的食品。
- 2) 因食用添加非食品级的、伪造的或禁止使用的食品添加剂、营养强化剂的食品，以及超量使用食品添加剂的食品而导致的食物中毒。
- 3) 食用因储藏等原因，造成营养素发生化学变化的食品，如油脂酸败造成中毒。

三 食物中毒的特点

1) 潜伏期短、发病突然。吃了某种食物后可在十分钟至十几小时发病，而且来势急剧，呈爆发性，很多人在很短的时间内同时或先后相继发病，并且很快达到高峰。

2) 病人症状大致相同或相似，多见于胃肠炎症状，也有的以神经症状为主。

3) 食物中毒有共同的致病食物。病人在相近的时间内都食用过某种致病食物，而且发病范围仅限于食用过某种有毒食物的人群中。一旦停止食用这种食物或污染源被除去后，发病立即停止。

4) 不具有传染性。

5) 有明显的季节性，主要在夏秋季。

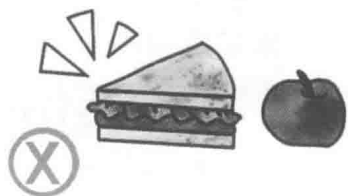
6) 有明显的地区性。如肉毒杆菌食物中毒主要发生在新疆，河豚中毒和副溶血性弧菌中毒主要发生在沿海地区。现在，由于市场的流动性很大，在流转的各环节也可能发生食物中毒。

四 食物中毒的误区

■ 1. 误区一：有坏味儿的食物，只要煮一煮，就可以吃了

有的细菌耐高温，如能破坏人体中枢神经的肉毒杆菌，其菌芽孢在100℃的沸水中仍能生存5个多小时。

时。有的细菌虽然被清除了，但它在食物中繁殖时所产生的毒素或死菌本身的毒素，并不能完全被沸水破坏。所以，变坏的食物即使蒸煮再吃，也会使人中毒。



■ 2. 误区二：细菌怕盐，所以咸肉、腌鱼等不用消毒

实际上，使人肠胃发炎的沙门氏菌，能够在含盐量10%~15%的肉类中生存几个月，只有用沸水煮30分钟才能将其全部消灭。因此，食用腌制食品时，也需要严格消毒。

■ 3. 误区三：冰冻的食物没有细菌

细菌的种类不计其数，千差万别，有的耐高温、耐高浓度盐分，也有的可在低温下生活、繁殖。如使人发生严重腹泻、失水的嗜盐菌，能在-20℃的蛋白质内生存11周之久。所以，食用冰冻食物时，也不能大意，要煮熟炖透才行。

■ 4. 误区四：食物只要煮沸，就可以达到消毒杀菌防病目的

这种说法只对了一半。食物中毒可分为生物型和化学型两大类。生物型中毒主要指细菌、病毒、微生物等污染食物，这一类食物可用高温蒸煮进行消毒，即使留有少量毒素也不会造成严重危害。但化学型中毒不是高温处理所能避免的，有时煮沸反而会使毒素浓度增大。比如，烂白菜中产生有毒的亚硝酸盐，人吃了就会发生严重的中毒现象。此外，发芽和未成熟土豆中的龙葵碱、油料中的黄曲霉毒素等，均不能通过高温达到消毒目的。

为了身体健康，在日常的饮食中一定要注意避免上述误区，做到饮食科学卫生，避免食物中毒。

五 哪些食物易引起中毒

■ 1. 豆类食物

1) 豆浆：生活当中，很多人爱喝豆浆，但其实豆浆中含有一种毒性物质，叫作皂素，可能导致恶

心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。根据验证，豆浆在加热到80℃的过程中会出现许多气泡，很多人以为豆浆煮开了可以喝了，就停止煮豆浆了，其实豆浆中的皂素还没有完全分解，会造成人体中毒。

建议：豆浆在煮沸后，继续煮5分钟左右。

2) 四季豆、芸豆、黄豆、扁豆等豆类：豆类也含有皂素，未煮熟可造成恶心、呕吐、腹痛、头晕等，通常在食用后的1~5个小时会出现中毒症状。

建议：将四季豆等完全煮透。

■ 2. 果壳类食物

1) 苹果、梨、桃、杏、李子、梅、樱桃等的种子和果核是剧毒物，大量误食后会造成人体中毒，严重的导致死亡。目前，已有儿童发生此类事故。

建议：在吃水果时，专门为儿童去掉果核和种子，或者叮嘱他们不要吃里面的新鲜的种子。

2) 白果：又称银杏，不同于开心果，它含有多种植物毒素，儿童及易中毒者不宜多吃，多吃会出现呕吐、抽搐等症状，严重的致人死亡。

建议：宜少不宜多。

3. 蔬菜类食物

1) 新鲜黄花菜：新鲜黄花菜不能立即食用，否则会导致咽干、烧心、口渴、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重者可出现血便、血尿或尿闭等现象，甚至致人死亡。

建议：可将新鲜黄花菜煮熟晒干后食用，干黄花菜是无毒的。



2) 青色或发芽的马铃薯和青色番茄：青色或发芽的马铃薯、没有成熟的番茄中含有糖苷生物碱，食入后的中毒症状为呕吐、腹泻和神经毒性，严重的甚至会导致死亡。

建议：在挑选的过程中要注意。

3) 木薯或竹笋：生的或者没有煮熟的木薯或竹笋含有天然毒素，食用后会导致食物中毒，严重的可