

2022 年食品安全系列宣传之十七：

因吃美食感染寄生虫，真的无法避免？

来源：科学辟谣 时间：2022-05-17

流言：

因为吃美食让人感染寄生虫的情况屡见不鲜，使得很多人都觉得，感染寄生虫是不可避免的。

真相：

实际上，只要注意以下几点，就能让我们在享用美食的同时避免寄生虫感染。

不生吃水生动植物和肉类：比如螺、荸荠、莲藕、醉虾、醉蟹、三文鱼等。如果要吃一定要彻底烹调熟透！

砧板生熟分开：平时经常生熟共用一块砧板，可能会导致交叉污染。建议大家一定要生熟分开，用不同的砧板，或者正面切蔬果、背面切生肉。切完生肉一定要彻底清洗砧板，悬挂晾干。

不要喝生水：生水中可能会存在某些寄生虫的虫卵和细菌，特别是河水、江水、小溪等，无论再清澈也绝不能直接喝！即使是自来水，一定要煮沸后再饮用。

勤洗手：注意个人卫生，勤洗手，避免手上可能携带的虫卵附着于生活用品以及食物上。

总结：

寄生虫对人体危害很大，所以千万不要为了图一口所谓的“鲜”，生吃不安全的食物。

参考文献:

- [1] 何战英,贾蕾,黄芳等.北京市一起广州管圆线虫病暴发疫情调查[J].中国公共卫生,2007,23(10):1241-1242. DOI:10.3321/j.issn:1001-0580.2007.10.049.
- [2] 王蝉娟,宋增福,鲁仙,王玲,骆楠,姚立农,张饮江.我国福寿螺入侵现状和防控研究进展[J].生物安全学报,2021,30(03):178-182.
- [3] 王菲,曹淑祯,张霄霄等.广州管圆线虫生长发育及形态特征研究现状[J].国际医学寄生虫病杂志,2013,40(4):225-230. DOI:10.3760/cma.j.issn.1673-4122.2013.04.011.
- [4] WS321—2010 广州管圆线虫病诊断标准
- [5] 任和,高红娟,薛娟,龚宁,陈祥.福寿螺的生物学特性与防治[J].生物学通报,2020,55(12):1-3.
- [6] 杨月欣.中国食物成分表第6版第2册[M].北京大学医学出版社,2018
- [7] 蔡武卫,林陈鑫,谢汉国,江典伟.颚口线虫III期幼虫在黄鳝体内分布调查[J].海峡预防医学杂志,2020,26(02):10-11+42.
- [8] 李燕榕,李莉莎,江典伟,陈朱云.食生三文鱼感染阔节裂头绦虫1例报告[J].中国寄生虫学与寄生虫病杂志,2013,31(06):494.
- [9] 周青,彭情情,仇锦波等.姜片虫病诊断与防治研究进展[J].中外健康文摘,2014,(23):108-109.