

食品安全系列宣传（2023 年第七期）：

警惕食物中的寄生虫感染，听听专家的建议

来源：2022-08-13 人民网

警惕食物中的 寄生虫感染



听听专家的建议

哪些食物容易含有寄生虫？

最常见的**六类寄生虫载体**包括：猪牛羊肉，醉蟹、醉虾，福寿螺，淡水鱼如草鱼、鳊鱼、虹鳟，三文鱼，水生植物如菱角、荸荠、茭白、藕。

感染寄生虫后有哪些危害？



猪牛羊肉

不全熟的猪牛羊肉中可能含有**猪肉绦虫**。生肉经食用后，虫卵可以发育成幼虫、成虫。成虫可能引起恶心、食欲不振、腹泻等。幼虫则可能引起头痛、头晕、视力障碍甚至失明。



醉蟹醉虾

醉蟹醉虾容易含有**肺吸虫**，感染后可能引起发烧、腹痛、腹泻、咳嗽。长期感染还可能诱发视力障碍、引起癫痫、脑膜炎、运动和感觉神经损伤。



福寿螺

生食福寿螺易感染**广州管圆线虫**，感染后的症状有头痛、颈项强直、脑膜炎，甚至可能引起死亡。



淡水鱼

淡水鱼生食后易感染**肝吸虫**，轻则引发食欲不振、腹痛、腹胀、腹泻的症状，重则引起肝损伤等。



三文鱼

三文鱼中可能含有**寄生虫**，如异尖线虫，食用感染后会引发胸腹疼痛。



水生植物

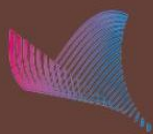
水生植物可能被污染**姜片虫**，其感染人后可能引起腹痛、腹泻、脸部和身体水肿、吸收障碍、营养不良等。

如何避免寄生虫感染？

用酒、盐或酱油腌制，冷熏，蘸芥末和醋都不能杀死寄生虫，避免寄生虫感染的最有效方法是彻底做熟食物。

同时，为了避免感染寄生虫，还应当注意以下事项：

- 在户外不喝泉水、井水等生水
- 蔬果生吃前要洗净、去皮
- 避免不卫生饮食
- 处理食物前要洗手
- 饭前便后要洗手，养成好习惯
- 与动物接触时要小心谨慎
- 在户外要避免经皮肤感染寄生虫
- 户外游泳避免吞水



科 普 中 国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

把关专家：中国首批注册营养师、营养与食品卫生学硕士
首都保健营养美食学会副秘书长谷传玲

策划：陈夏琳

编辑：傅雨暘（实习生）

设计：郭淑敏（实习生）