

冰箱头痛、冰箱肺炎、冰箱胃炎…… 夏天别让冰箱成健康“冷陷阱”

记者 王敏

日常生活中，人们习惯将各种食品一股脑塞进冰箱，似乎只要进入那个冰冷空间，食物就能一直保鲜。然而，这种认知背后却隐藏着健康隐患——“冰箱病”。银川市中医医院中医内科主任医师李菊花指出：“夏季门诊中因‘冰箱病’就诊的患者能占到消化科门诊量的30%左右，多表现为腹痛、腹泻、呕吐等症状。”



资料图片

“冰箱病”的四种常见类型及危害

“冰箱病”并非单一疾病，而是指因食用了在冰箱中储存不当的食物后，引发的一系列健康问题。

“冰箱头痛”通常发生在快速食用刚从冰箱中取出的食品。这是因为冷冻食品会刺激口腔黏膜，反射性地引起头部血管痉挛，从而产生头痛、头晕、恶心等症状。李菊花提醒：“大汗淋漓时直接吃冷冻食品，最容易诱发这种头痛。”

“冰箱肺炎”的发生则与冰箱卫生状况直接相关。长期未清洁的冰箱容易滋生真菌，这些真菌随尘埃散布于空气中。过敏性体质者和儿童吸入这种带菌空气后极易出现咳嗽、胸闷、气喘等呼吸道症状。

“冰箱胃炎”多由短时间内大量摄入冷藏食物引起。李菊花指出：“中医认为‘寒凉伤脾’，夏季本就湿气重，再过多摄入寒凉食物，极易损伤脾胃阳气。”

“冰箱肠炎”主要由嗜冷菌引起，患者会出现腹痛、腹泻、呕吐等症状，幼儿和老年人还常伴有发热。严重的“冰箱肠炎”还可能引发败血症、脓毒血症，甚至危及生命。

冰箱使用的误区要了解

日常生活中许多人对冰箱的使用仍存在诸多误区，增加了健康风险。了解并纠正这些误区，是预防“冰箱病”的第一步。

误区1：食物包上保鲜膜就健康保鲜

许多人认为只要给食物裹上保鲜膜或装入保鲜盒，放入冰箱就能确保健康保鲜。事实上，保鲜膜只能防止食物串味和表面污染，对已经存在的细菌毫无杀灭作用。某些细菌（如李斯特菌）甚至能穿透保鲜膜污染其他食物。正确的做法是：生鲜食品先清洗处理后再密封存放，熟食和即食食品应放在上层专用区域，避免交叉污染。

误区2：所有食物都适合冷藏

实际上，许多食物放入冰箱反而会加速变质或影响口感。比如，香蕉、芒果、荔枝等热带水果冷藏后，果肉会变黑和变味；土豆、红薯、萝卜等根茎类蔬菜只需存放在阴凉干燥处即可。李菊花还特别提醒：“中医讲究食物的四性五味，很多寒性食物再经冷藏，寒上加寒，食用后对脾胃伤害更大，所以西瓜、梨等水果冷藏后应回温再食用。”

误区3：冷冻可以无限期保存食物

虽然冷冻能延长食品保质期，但并不意味着可以永久保存。冷冻过程中产生的冰晶也会破坏食物的细胞结构，导致口感变差，甚至产生有害物质。通常，肉类冷冻期不宜超过2~3个月，鱼类不宜超过1~2个月。

误区4：冰箱温度越低越好

不少人习惯将冰箱温度调至最低，认为这样更有利于食品保鲜。实际上，冷藏室温度应保持在4℃以下，冷冻室在-18℃左右最为适宜，温度过低可能会影响食物营养和口感。可以购买一个冰箱温度计定期监测，确保冰箱温度在安全范围内。

误区5：冰箱塞得越满越省电

冰箱内食物堆放过多会阻碍冷空气循环，导致温度不均，反而更耗电，同时也更容易滋生细菌。一般来说，冰箱填充率不应超过80%，食物之间应留有空隙。食物不要挡住冰箱后壁的冷气出口，否则会影响整体制冷效果。

误区6：清洁冰箱只需擦拭可见部分

冰箱中最脏的地方往往是看不见的角落和缝隙，如门封条、排水孔、蛋架槽等。单纯擦拭冰箱表面无法彻底清除隐蔽处的细菌。

“冰箱细菌”引发肠胃病 低温环境也滋生致病菌

最近，银川市民张女士因为腹泻进了医院，医生分析，她可能是吃了冰箱中不干净的食物，导致轻微食物中毒。

许多人认为冰箱的低温环境能够完全抑制细菌生长，事实并非如此。李菊花解释道：“冰箱冷藏室的温度通常在4℃左右，这个温度虽然能抑制大多数常温细菌的活动，但一些嗜冷菌和耐寒霉菌却能在这种环境下继续生长繁殖。”这些“冰箱细菌”中最具代表性的包括耶尔森氏菌、李斯特菌等，它们能够在0℃~4℃的环境中存活甚至大量繁殖。

李斯特菌被称为“冰箱杀手”，在-20℃的冷冻环境中仍能存活一年之久，尤其容易污染乳制品、肉制品。而耶尔森氏菌则广泛存在于动物体内，最容易污染蔬菜、水果和乳制品。这些细菌通过被污染的食物进入人体后，轻则引起肠胃不适，重则可能导致败血症等严重并发症。

小贴士

预防“冰箱病”的实用指南

预防“冰箱病”，需要从食物储存、冰箱清洁到个人饮食习惯等多方面入手。

1

合理分区存放食物是预防交叉污染的关键。李菊花建议将冰箱划分为三个区域：上层存放熟食和即食食品，中层放置半成品，底层放置生食。

2

严格控制食品存放时间能有效降低“冰箱病”的风险。不同食物在冰箱中的安全存放期限差异很大：绿叶菜不超过3天，肉类生品冷藏不超过2天；剩饭菜最好在24小时内食用。

3

定期深度清洁冰箱至关重要。夏季应每周清洁冰箱一次，其他季节每月至少清洁一次。

4

科学处理冷藏食物，也是远离“冰箱病”的重要环节。从冰箱取出的食物，如冷饮、冷食等，应在室温下放置一段时间后再食用；对于一些熟食能加热的要加热，彻底加热后再食用才吃得安全放心。