

“喝了几口就进急诊”

# 这个网红饮料近期频上热搜

椰子是不少人喜爱的水果，不管是用椰子制作的美食还是直接喝椰子水、吃椰子肉都相当美味。不过椰子外壳过于坚硬不好开口。为方便食用，市面上会售卖预开口的椰子，消费者购买后只需要打开包装插入吸管即可饮用。但是，近段时间椰子水似乎频频登上热搜，引发了网友对预开口椰子的讨论，许多人表示这种症状并非个例：“我朋友喝了变质的椰子水后就吐了。”“我喝过之后头特别疼，胃里翻江倒海。”“椰子的保质期很短，预开口的非常不卫生。”这到底是怎么回事呢？



## A 变质椰子为何这么毒？

变质的椰子会产生椰毒假单胞菌，而由该菌产生的米酵菌酸是引起食用者严重食物中毒和死亡的主要原因。椰毒假单胞菌到底是什么？怎么会如此“恐怖”？

椰毒假单胞菌为革兰氏阴性短杆菌，两段钝圆，无芽孢，有鞭毛，在自然界分布广泛。椰毒假单胞杆菌本身并不致命，但它能产生一种致命毒素——米酵菌酸。

米酵菌酸是一种小分子脂肪酸，耐热性极强，即使用100℃的开水煮沸或用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性。进食后即可引起中毒，对人体的肝、肾、心、脑等重

要器官均能产生严重损害。

目前对米酵菌酸尚无特效解毒药物，一旦中毒，病死率高达40%至100%。

椰毒假单胞菌食物中毒多发生在夏、秋季节，食品因潮湿、阴雨天气，再加上储存不好，椰毒假单胞菌在食物中大量地生长繁殖，吃了这种食物就会发生中毒。

中毒者有急性胃肠炎症状，临床表现为进食后2至24小时出现上腹不适、恶心、呕吐，重者呈咖啡色样物，轻微腹泻、头晕、全身无力等。严重者可出现呕血、血尿、少尿、皮下出血、黄疸、肝脾肿大、意识不清、烦躁不安、四肢抽搐甚至中毒性休克等而死亡。

## B 这三类食品也需注意“椰毒”

这些食品被环境中的微生物污染后，容易产生椰毒假单胞菌。

1. 谷类发酵制品。如发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、玉米淀粉、发酵糯小米、

吊浆粑、糍粑及醋凉粉等。

2. 变质的银耳、木耳。

3. 薯类制品如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

## C 如何分辨椰子水是否变质？

最好把椰子水倒出来观察再饮用，这样容易分辨是否已变质。

1. 看颜色，椰子肉的颜色为白色，椰子水的颜色透明澄清，这样的椰子是完好的；如果椰子肉的颜色发黄，椰子水十分浑浊，说明椰子水已经变质了，不能饮用。

2. 闻味，质量好没有坏的椰子水有淡淡的清甜味，如果闻到酸苦味，说明椰子水已经变质了，不能饮用。

3. 看状态，完好的椰子水里面没有块状物，如果出现块状物且有明显的沉淀，这样的椰子水就已经变质了。

## 饮用椰子水有哪些益处？

那么，饮用椰子水有哪些益处？椰子是一种热带水果，它产生的液体——椰子水，是大自然赠予人类的天然解渴剂，这种纯液体富含营养物质，对人体将产生一系列健康益处。

1. 补充营养，椰子含有糖类、脂肪、蛋白质、维生素B族、维生素C及微量元素钾、镁等，能够有效地补充人体的营养成分，提高机体的抗病能力。

2. 利尿消肿，椰汁含有丰富的钾、镁等矿物质，其成分与细胞内液相似，可纠正脱水和电解质紊乱，达到利尿消肿之效。

3. 杀虫消疳，椰肉及椰汁均有杀灭肠道寄生虫的作用，饮其汁或食其肉均可驱除姜片虫和绦虫，用之于临床，不仅疗效可靠，且无毒副作用，是理想的杀虫消疳食品。

4. 驻颜美容，椰汁含糖类、脂肪、蛋白质、生长激素、维生素和大量的人体必需的微量元素，经常饮用，能补充细胞内液，扩充血容量，滋润皮肤，具有驻颜美容作用。

## 这8类人不宜喝椰子水

1. 脾胃虚寒，此类型的朋友，由于本身肠胃虚寒、消化功能较弱。一旦饮用过多的椰子水，恐将使脾胃损伤更为严重，造成腹泻、拉肚子等症状发生，要多加留意。

2. 脾湿重、容易疲倦，除了脾胃虚寒者应多加留意外，若是发现自身容易莫名疲倦者，恐是脾湿重、“虚火”上身所致，应适度补阳、补气血加以调理。

3. 肾气弱、频尿，容易频尿、夜尿，肾气虚弱的朋友，不宜饮用过多容易利尿的椰子水，以免影响日常生活，导致睡眠质量下降。

4. 有寒喘、寒咳、哮喘症状，常有畏寒症状、容易头痛，且伴随有鼻塞、咳嗽、哮喘等风寒症状者，不建议食用性质偏凉的椰子水，以免症状加剧。

5. 子宫虚寒，每逢生理期容易有痛经、手脚冰冷，经期需要热敷减缓不适的妇女，也不建议饮用椰子水，以避免干扰气血循环，影响子宫功能正常运作。

6. 怀孕初期，一般认为，怀孕初期(即孕程前3个月)为胚胎发育的关键阶段，保持子宫环境的温暖非常重要。因此，不建议此刻食用椰子水等性质偏凉的食物，以免影响胎儿发育。

7. 孕吐，网络上有一种说法，“孕吐者适度饮用椰子水，有助补充糖分，以维持体力”。不过，针对此一说法，中医认为，导致孕吐发生的原因，主要与胃寒有关。因此，在调理上，不建议再饮用性质偏凉的椰子水，否则会使症状更为加剧。

8. 产后坐月子，由于产后妇女体质多虚多淤，且同时有加速子宫收缩，帮助排恶露的需求。

(据《武汉晚报》)