

# 预开口的椰子水，千万别随意开口喝

## 提醒：还有这些食品也要悠着点吃

今日女报 / 凤网记者 陈雪炎 通讯员 杨玲

连日来，随着湖南气温不断升高，清爽又解渴的椰子成为了不少人手里的“时尚单品”。

可是，你知道吗？预开口的椰子水容易变质，甚至有人喝了变质的椰子水进了医院。那么，怎样辨别椰子水是否变质？不小心喝了变质的椰子水又该怎样处理呢？



预开口椰子带来方便的同时也有一定的安全隐患。

科普

### 小孩患脑炎怎么治疗

文 / 胡飘飘 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

1. 中药治疗。用中药来调养和治疗，孩子的身体对于中药还是比较容易接受的。中医可根据病情程度来给予不同的药量以对待不同大小的孩子。2. 西药治疗。哪怕同为小儿脑炎，其症状也不可能完全一样。对于症状不同的孩子，医生也会开出不一样的药物。医生也可能用一些精神类的药物来治疗孩子。因为如果孩子一直哭闹，不睡觉，即便脑炎好了，也可能患有其他的病，所以，保证孩子的休息很重要。3. 手术治疗。小儿脑炎如果较严重，已形成脓肿，就要进行手术了。手术后，孩子一般都会有很大好转，但这时还需一些药物来继续治疗。因此，家长要多关心小孩，如果出现高烧要立即就医，以免误诊。

### 小儿脑肿瘤手术后遗症有哪些

文 / 覃蕾璇 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

小儿脑肿瘤手术后遗症有很多。1. 手术过程中可能让患者神经细胞受损，如果受损的脑组织范围较大，患者可能会智力下降。2. 若小儿脑肿瘤手术过程中伤害到视神经，患者术后可能会出现视力障碍，严重的还会失明。3. 在小儿切除脑肿瘤手术后，患者脑内会出现疤痕，可能会让患者出现脑细胞异常放电的状况，从而引起癫痫。出现这种后遗症时，需要服用一些抗癫痫的药物进行控制，不然会给患者的身体造成更大损害。因此，为避免小儿脑肿瘤手术出现后遗症，建议在进行手术时选择专业的医院和有经验的医生进行操作，在术后做好相关护理措施，比如卧床休息一段时间，并注意手术部位的卫生状况，避免出现感染。

### 新生儿败血症怎么治疗

文 / 曹静 (长沙市中心医院新生儿科)

新生儿败血症主要是由于各种原因导致细菌进入血液循环，产生毒素，从而导致新生儿全身感染，使其它器官化脓性感染或损伤，是危及新生儿生命的严重疾病。1. 抗生素治疗。根据细菌培养结果和药物敏感试验使用抗生素，用药原则为少用药、合理用药、联合用药、静脉给药、疗程足，并注意用药毒副作用。2. 一般治疗。注意保暖，维持水电解质平衡及补充热量，及时处理酸中毒、缺氧、局部感染灶等。3. 对症治疗。有黄疸时给予蓝光治疗，有脑水肿时给予降颅压处理。4. 支持治疗。少量多次输血或输血浆可以增加机体抵抗力，重症败血症患儿可通过换血除去血液中的细菌、毒素和酸性代谢产物，消除异常血液物质，纠正异常凝血过程，供给新生儿所需要的抗体等。

## 喝了网红椰子水，15岁女孩进了医院

“就因为喝了椰子水，我女儿得了急性肠胃炎。”4月14日，长沙市民陈女士告诉今日女报/凤网记者，前一天下午2点左右，女儿小萱(化名)喝了从超市买来的预开口椰子水，到晚上腹部便开始出现阵发性绞痛，并伴有腹泻症状，医生诊断为细菌感染引发的急性胃肠炎。

陈女士认为，女儿的这场急病很有可能就是椰子惹的祸。

而喝变质椰子水“中毒”前往医院就诊的，小萱并不是孤例。近日在网络上，不少网友分享了自己因喝预开口椰子水或味道不对的椰子水而引发不适症状紧急就医的经历。其中，有网友表示，自己喝了椰子水后，感到天旋地转、头晕目眩，随后狂吐，第二天就因为高烧不退被送进急诊室救治。

陈女士回忆，她在水果店给女儿买的椰子是已经做了开壳处理的，“买的时候椰子就已经打开了一个小口，我们食用

的时候就很方便”。但没想到，就是这个小小开口，成为了小萱中毒的“祸首”。

今日女报/凤网记者在长沙开福区多家水果销售点采访发现，很多地方都推出了“易开椰”，即提前将椰子削好皮、上端打开小口，购买后只需要打开包装，插入吸管即可饮用，赢得不少消费者喜爱。

“这样吃真的很方便，比自己在家开椰子方便多了。”长沙市民张先生从一家夜市摊位上买了一个提前开口的椰子，准备打包带回家吃。游客刘女士也给孩子买了一个，在她看来，喝椰子水一来清热解渴，二来相比于其他饮料更天然、安全。

但这种提前开口的椰子，在方便饮用的同时，也可能为细菌滋生提供了便利。有些人喝了这种椰子水后，便走进了医院。

从水果店买回来没多久的椰子，怎么

会让人中毒呢？带着这个疑问，今日女报/凤网记者采访了长沙市第一医院急诊科医师肖宝。

“所谓的椰子水‘中毒’，一般是属于感染性食物中毒。”肖宝介绍，椰子水暴露在空气中受到外界致病微生物的感染后容易变质，而变质的椰子水会进一步产生对人体有害的椰毒假单胞菌，由该菌产生的米酵菌酸是造成很多食物中毒的主要原因。

“椰子水里面含有较多电解质以及其它营养素，对于微生物来说是比较好的培养基，很容易成为细菌滋生的温床。”肖宝说，椰子外表硬硬的壳，原本是抵御细菌很重要的一层屏障，而现在市面上很多削去外皮，甚至提前打开口的椰子，不仅容易失去原本的新鲜度，降低本来的营养价值，还容易与外界微生物接触，产生变质，饮用后可能会影响身体健康。

## 预开口椰子水，保鲜期有多长

椰子水的保质期到底有多久？购买时又如何辨别是否变质呢？

“去皮，甚至预开口的椰子，保鲜期很短。”肖宝说，预开口椰子的保鲜期一般是按照无菌物品来计算，常温条件下最好不要超过24小时，冷藏条件下则48小时以内为佳。

肖宝建议，喜欢喝椰子水的人，尽量选择带有外壳现开的椰子。如果购买了预开口的椰子，在喝之前，要注意提前确认椰子新鲜。鉴别椰子水是否变质的

基本方法有三个：第一，看颜色。看椰子水的颜色是否清亮透明；看椰子肉的颜色是否为白色，有没有变黄变黑，如果椰子肉的颜色发黄，椰子水浑浊，说明椰子水已经变质了，不能饮用。第二，闻气味。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。第三，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。

如果喝了变质的椰子水该怎么办呢？

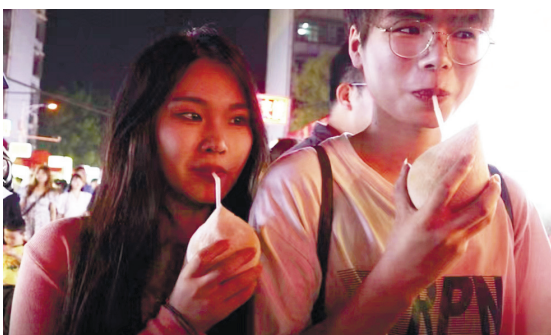
“喝了变质的椰子水后，很多人会出现类似小萱这样恶心呕吐或者腹痛腹泻等胃肠道的反应，比较严重的则可能会出现感染性休克等。”肖宝提醒，如果只是出现轻微的恶心呕吐症状，可以多补充水分，减少进食量，避免食用油腻辛辣等食物，调整好饮食和作息，一般可以自行恢复；但若出现严重的腹痛、剧烈呕吐、便血、高烧不退等症状，则需要及时就医。

## 警惕，还有这些易变质食物要注意

记者在长沙的一些夜市走访时，发现也有一些市民和游客对于预开口的椰子已经有了警惕之心。

“看网上有人说喝了一口变质椰子水，就没抢救过来，真的后怕。”4月15日，在长沙某夜市的水果摊前，长沙市民刘女士果断地拒绝了儿子想要买一只预开口椰子喝的要求。从河南来长沙旅游的游客张先生则带着朋友在摊前仔细询问了椰子的进货日期和开口时间。他告诉记者：“我尝了一口，发现两个椰子都没有异味，颜色也没问题，这样我才放心给她喝。”

肖宝表示，只要提前鉴别好，没有发生变质的椰子水，在为人们消暑解渴的同时，还能够有效地为机体补充营养。



现开现喝才是椰子的正确打开方式。

原本，椰子水就其成分而言，几乎不含饱和脂肪酸，每100克里面大概有3.7克的碳水化合物和1.1克的膳食纤维，而且富含多种氨基酸。但是，对坚果类或者是植物蛋白过敏的人、糖尿病人等要

注意减少饮用或不饮用椰子水。

“夏季即将来临，天气炎热，各种食物中毒易多发，大家要注意防范。”肖宝提醒，首先要注意防范一些本身就具有毒素的食物，比如毒蘑菇、存放时间过久的木耳、红甘蔗、发芽的土豆；其次就是变质之后会产生毒素的食物，比如说蔬菜放久了会产生亚硝酸盐，肉类变质了会产生肉毒素；最后，还要警惕那些被病原体污染的食物，像细菌、病毒、霉菌以及大肠杆菌滋生等都容易污染食物，人们食用后可能引起胃肠道的感染。