

受访专家:何健生  
本刊健康专家咨询团成员 高级营养师

# 少吃剩菜剩饭 莫食过期食品

## 建议:与其剩下 不如每顿按量准备食材

**荤菜 2 小时易生细菌**

有相关报道显示,国家食品药品监督管理局联合国家食品安全风险评估中心等单位,经过系列实验后发现,隔夜菜在 30℃ 以上的开放环境放置 48 小时,亚硝酸盐含量确实会有一定幅度上升,但最终数值都在安全范围之内;如果放置在冰箱中储存 48 小时,亚硝酸盐含量增长很少。所以最好当天吃掉或是吃多少做多少,尽量不吃或少吃隔夜菜。

空气中的有害细菌,会在 2 个小时内附着在一些高蛋白、高脂肪的剩菜上繁殖,蛋白质和脂肪在细菌的作用下,大都会产生有害物质,如硫化氢、胺、酚等,这些物质对人体有害。因此剩饭剩菜在烹饪后两个小时内放进冰箱,用较浅容器盛放,便于冷却。

**剩饭菜别过 6 小时**

剩菜的存放时间以不隔餐为宜,早上剩的菜中午吃,中午剩的菜晚上吃,最好能在 5 至 6 个小时内吃掉它。如果食物存放的时间过长,食物中的细菌就会释放出化学性毒素,对这些毒素加热也无能为力。

**叶类蔬菜别过夜**

有些隔夜菜特别是隔夜的绿叶蔬菜,非

“2013 年 7 月,扬州一对夫妇吃过期咸肉和剩菜中毒,丈夫不幸身亡;同年 8 月,赣州一对打工夫妇吃隔夜饭菜后突然腹痛难忍,并且感觉恶心、想吐,所幸抢救及时二人均无生命危险。”

眼看又到春节,家人团聚,饭的种类和量也不少,剩饭几乎不可避免。近年来,吃隔夜饭菜惹来的麻烦不在少数,但由于中国人根深蒂固的饮食习惯,很少有家庭会认真对待剩菜剩饭中亚硝酸盐对人体的危害。虽然我国也有研究显示,这类危害并非绝对对致癌或中毒,但要想追求健康,提高生活品质,还需掌握如何正确处理剩菜剩饭。

但营养价值不高,还会产生致病的亚硝酸盐。因此,如果同时剩下不同种类的蔬菜,应该先吃茎叶类的,比如大白菜、菠菜等,不吃隔夜菜。

**剩饭剩菜不要置于铝制器皿内**

铝在空气中易生成氧化铝薄膜,较咸的菜肴或汤类存放其中,会产生化学变化,对身体造成不良影响,可以瓷器盛放后再用保鲜膜包上放进冰箱。

**海鲜类要“特别对待”**

鱼是高蛋白食物,细菌很容易繁殖,吃剩的鱼上面,大肠杆菌在 20℃ 左右的温度



里,每 8 分钟就能够繁殖两倍,在五个小时之内,上面的细菌量很多,热不透会让人的肠胃感到不适甚至引起急性肠胃炎。所以,吃剩鱼时一定要彻底加热。鱼、贝类等海鲜食品在加热时最好加一些酒、葱、姜等,这样可以提鲜,还有一定的杀菌作用,避免肠胃不适。

**剩饭剩菜需凉透后再放入冰箱**

这是因为热食物突然进入低温环境中,食物中心容易发生质变,而且食物带入的热气会引起水蒸气的凝结,促使霉菌的生长,从而导致整个冰箱内食物的霉变。

本报记者 阎韵竹

### 打包食物须知

- 1.凉拌食物由于烹调后已放置一段时间,不适于打包。
2. 打包后菜肴要迅速放在冰箱中,应尽快食用,切勿放太久。
3. 冰箱中放置的熟食品取出后必须回锅,如加热不彻底,食后就有可能致病。

## “速冻水饺”的金葡萄真的会致食物中毒?

现行冷冻面米制品国家标准中,允许速冻水饺里检出一定量的金黄色葡萄球菌。对此,有人担心会引发食物中毒。

专家指出,金黄色葡萄球菌在空气、土壤等自然环境中广泛存在,但速冻水饺的烹饪方式可以去除金黄色葡萄球菌,因为在 100℃ 条件下,5 分钟就可以将其全部杀灭。所以,烹制时足够的温度和时长是安全的关键。

不过,速冻水饺解冻化冻超过一定时间很容易变质。因此,购买速冻水饺后,要注意尽快放入冰箱冷冻层保存。专家还提示,居民对家里厨房的抹布、冰箱和砧板要及时清洗、定期消毒;食用剩菜剩饭前注意加热煮透;砧板要注意定期清洗和生熟分开,经常做一下暴晒处理,不给致病微生物的生长创造环境。

本报记者 阎韵竹 整理

## 名老中医治风湿、腰突五天止疼,四服药就好

雁滩赵师傅,患腰间盘突出多年,坐骨神经痛、风湿性关节炎。经过四服药调理,症状消失,达到临床治愈。并特别送给老专家锦旗以表感谢。并激动地说:真没想到,到哪儿看不好的病,花了几百元钱就好了。据笔者了解,老专家已 70 多岁,用此疗法已成功治愈诸多各种骨病患者,其疗法最大特点是治疗时间短,花费少,5 年之内绝不复发。主要针对治疗各种原因引起的风湿类风湿、颈椎病变、腰椎间盘突出和骨关节病变等各类疾病,采用立体综合性治疗方案,五天见效,效果好,治愈率高。老专家从医近 50 年,特别擅长各种久治不愈的腰椎关节及风湿性关节炎,经老专家问诊后,只需四服药,5 年不复发。由于应诊患者多,患者需拨打电话报名,每天前 20 名患者,专家号 50 元全部减免。

报名电话:6401882

# 糖尿病人服用蜂胶的六个理由

- 1.蜂胶一物多能,综合防治并发症,避免多药同服!
- 2.刚查出血糖高的糖尿病患者服用蜂胶,可预防并发症的发生!
- 3.刚出现并发症服用蜂胶,可达到有效治疗的目的!
- 4.重度并发症用蜂胶,可阻止或延缓病情的恶化!

- 5.安全无毒副作用,适合常年服用!
- 6.经济实惠,减轻治疗费用负担!

# 打包剩饭剩菜,你有技巧吗?



**一、蔬菜最好不要打包回家**

都说素菜一般不打包,可有时不可避免会打包一些回家。煮熟的蔬菜不要在高温下长时间存放,因为各种绿叶蔬菜都含不同量的硝酸盐。

蔬菜在采摘、运输、存放、烹饪过程中,其所含的硝酸盐会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐。尤其是隔夜的蔬菜,亚硝酸盐的含量会更高,加热后,毒性会增强。所以,最稳

妥的办法是,蔬菜不要打包带回家。

**二、淀粉类食品最多保存 4 小时**

打包回来的富含淀粉类的一些食品,如年糕等,在没有变质的情况下食用后也可能引起不良反应。原因在于它们易被葡萄球菌寄生,而这类细菌的毒素在高温加热下也不会分解,解决不了变质问题。所以,这类食品最好在 4 小时内食完。即使从外观看来没有腐败变质也不可食用。所以,切不可为了省事,将打包回来的食物用一种汤饭混吃的方法将其囫圇吞下,小心会影响你的消化机能而引起胃病。

本报记者 阎韵竹 整理

## 知蜂堂® 蜂胶

- 卫生部批准具有：调节血糖、调节血脂、免疫调节三项功能
- 提纯方法及设备获国家发明专利：专利号ZL2006 1 0078650.3
- 2010年上海世博会期间获联合国信息发展组织千年金奖

健康热线:0931-8462885

专卖店地址:

南关店: 南关什字苏宁电器对面香满楼东门旁

西站店: 敦煌路159号阳光家园玫瑰苑大门对面

西固店: 合水路兰化三校旁边