



隔夜饭、隔夜菜……到底哪些隔夜食物不能吃?

□ 食品安全博士、科信食品与营养信息交流中心副主任 钟凯

隔夜饭、隔夜菜、隔夜水、隔夜茶、隔夜银耳、隔夜肉……不知从什么时候开始,这些隔夜食物被扣上了“致癌、有毒”的罪名。到底哪些隔夜食物不能吃?

隔夜饭菜,主要是隔夜蔬菜、隔夜肉、隔夜银耳汤等,说其不能吃的理由是会产生亚硝酸盐,导致癌症。其实,亚硝酸盐并没有大家想象的那么可怕,它要转化为亚硝胺类致癌物,需要很多前提条件。亚硝酸盐在果

蔬中很常见,几乎个个都有。大家吃的很多加工肉类里也有亚硝酸盐,比如粉红色的酱牛肉、水煮肉片、杭椒牛柳等。相比之下,剩菜剩饭里那点亚硝酸盐根本不用担心。

还有传言称“隔夜茶致癌”,因为含大量的亚硝酸盐,其实这是误解。经检测,一杯绿茶、红茶或龙井茶(240毫升)的硝酸盐和亚硝酸盐的含量均不足0.03毫克,普洱茶也差不多。泡好的

茶汤敞开放置一整天,其中的硝酸盐含量可上升数倍,不过依然很少,一杯大约只有0.2毫克左右。而亚硝酸盐的含量基本上没有太大变化。参考国家标准,腌渍蔬菜中亚硝酸钠限量为每公斤10毫克,腌腊肉中的亚硝酸钠限量为每公斤30毫克。可见隔夜茶中的微量硝酸盐和亚硝酸盐并不会对健康产生威胁。说到隔夜水不能喝,大家换个角度想想,放一白天的水能

喝,为什么放一晚上就不能喝了?饮水机里的水都不知道隔了几夜,怎么还在喝?

实际上,隔夜食物到底能不能吃,关键看储存条件。比方说室温过夜的剩菜剩饭、汤、凉菜、卤味最好别吃,因为容易细菌超标,造成腹泻等疾病。科学界的一般建议是,剩饭剩菜在室温存放不超过4小时,气温高时不能超2小时。我的建议是剩菜剩饭尚有余热的时候就装盒放进

冰箱,虽然稍微多费一点电,但更加安全。这是因为,20℃~30℃时细菌繁殖最快,因此要尽快降温到冷藏条件。此外,剩菜剩饭再吃时需要彻底热透,而且在冰箱中存放的时间不要过长。对于凉拌蔬菜一般是建议吃多少做多少,剩的就扔了吧,以免带来食品安全风险。如果是卤味凉菜或肉菜舍不得扔的,比如酱牛肉,吃前上锅蒸一下才安全。

早餐吃不好 问题真不少

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、教授 马冠生

“早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰富”,这是很多人的生活常态。《2010-2012年中国居民营养与健康状况监测报告》显示,8.6%的居民不能保证每天都吃早餐。即使你每天都吃早餐,也不代表你的早餐达标了,我国居民早餐营养不充足的比例在80%以上,其中6-12岁人群为82.2%,13-17岁为80.7%,18-44岁为80.9%,45-59岁为81.4%,60岁以上为80.1%。除了不吃早餐、早餐营养不均衡,国人还普遍存在早餐吃太快、早餐不卫生等几大问题。

作为一天中非常重要的一顿饭,早餐的作用绝不仅是“填饱肚子”。如果早餐不吃,或吃不好,各种问题都会找上你。

第一,营养素摄入不足。长期不吃早餐,容易导致蛋白质、钙、铁、锌、维生素A等营养素不足,出现营养缺乏,甚至导致营养不良。

第二,肠胃负担加重。经常不吃早餐,会影响胃酸的分泌、胆汁的排出,减弱消化系统的功能。为了节约时间,很多人会狼吞虎咽地吃完早餐,这样会加重肠胃负担,容易导致消化不良。

第三,影响学习工作效率。大脑能够利用的唯一能源是血中的葡萄糖,不吃早餐或早餐吃得不足的学生血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质,从而影响学习成绩;另外,由于不吃早餐或早餐吃得不足,未到中午就饥肠辘辘,产生应激反应而导致大脑的兴奋性降低,出现心慌、乏力、注意力不集中,使工作和学习效率降低,从而影响学习成绩。

第四,增加肥胖风险。不吃早餐,到吃午餐时饥肠辘辘,饥不择食容易不知不觉饮食过量,导致肥胖风险增加。

有人认为,不吃早餐或早餐吃得不好可以从午餐或晚餐中得到补充。然而,研究表明,不吃早餐导致的能量和营养素摄入的不足很难从午餐和晚餐中得到充分补充。没时间、没胃口、控制体重等都不是合理的借口。早餐并不是可吃可不吃的一顿饭,不仅要吃,而且应该每天吃,并保证营养充足。一顿合格的早餐至少包括三类食物,一是富含碳水化合物的食物,比如面包、粥等,二是富含优质蛋白质的食物,比如牛奶、鸡蛋、酱牛肉等,三是富含维生素、矿物质和植物营养素的果蔬,比如圣女果、凉拌菠菜等。让我们一生的健康之计开始于每天的营养早餐吧。

碳酸饮料多喝无益 这4类人群尤其要注意!

碳酸饮料是指在一定条件下充入二氧化碳气体的饮料。由于碳酸饮料中富含二氧化碳,可在炎热的夏季带走体内热量,起到降温作用。但是,如果经常饮用这些碳酸饮料,反而会给身体增加很多威胁。

科学选购碳酸饮料

碳酸饮料分为果汁型、果味型、可乐型和其它型等几大类,国家标准《碳酸饮料(汽水)》(GB/T10792-2008)中规定果汁型碳酸饮料中果汁含量必须大于2.5%,二氧化碳气容量(20℃)不低于1.5倍。碳酸饮料一旦开封后,二氧化碳会逸出而影响饮料口感,消费者应根据需求选择不同规格的包装产品。

碳酸饮料不可过度饮用

儿童和青少年是碳酸饮料的主要消费群体之一。由于碳酸饮料一般含有约10%左右的糖分,热量高,经常喝容易造成肥胖,影响青少年的生长发育。因此,切不可过度偏好碳酸饮料,尤其是对处于发育阶段的青少年来说,应尽量少饮用碳酸饮料。

易越喝越渴

有专家指出,碳酸饮料中含有大量的色素、添加剂、防腐剂等物质,没有一样是对身体有好处的。这些成分在体内代谢时需要大量的水分,而且可乐含有的咖啡因也有利尿作用,会促进水分排出,所以喝碳酸饮料,就会越喝越觉得渴。

易造成肥胖

碳酸饮料一般含有约10%左右的糖分,一小瓶热量就达到一二百千卡,经常喝容易使人发胖。如果想喝碳酸饮料,怕影响肥胖不想加糖汽水或者饮料。推荐选择一些无

糖、零卡碳酸饮料。

增加糖尿病的发生几率

碳酸饮料当中含糖量较高,另外常喝碳酸饮料容易增加肾脏的代谢负担,这都是诱发糖尿病的风险因素,所以常喝碳酸饮料会增加糖尿病的患病几率。

损伤牙齿

软饮料显然已成为造成龋牙的最重要的饮食来源之一。软饮料中的酸性物质及有酸性糖类副产品会软化牙釉质,对牙齿龋洞形成起到促进作用。如果牙釉质软化,再加上不正确刷牙、磨牙等陋习,会导致牙齿损坏。

影响消化

碳酸饮料喝得太多对肠胃非但没有好处,而且还会大大影响消化。因为大量的二氧化碳在抑制饮料中细菌的同时,对人体内的有益菌也会产生抑制作用,所以消化系统就会受到破坏。特别是年轻人,一下喝太多,释放出的二氧化碳很容易引起腹胀,影响食欲,甚至造成肠胃功能紊乱,引发胃肠疾病。

值得注意的是,如果您本身患有胃溃疡、胃糜烂等疾病,二氧化碳还会增强对于胃部的刺激,甚至容易导致胃穿孔的发生,请各位知悉。

导致骨质疏松

专家指出,饮用可乐等含磷酸盐的饮料,会影响身体对钙的吸收。碳酸饮料的成分,尤其是可乐,大部分都含有磷酸。通常人们都不会在意,但这种磷酸却会潜移默化地影响你的骨骼,常喝碳酸饮料骨骼健康就会受到威胁。大量磷酸的摄入就会影响钙的吸收,引起钙、磷比例失调。一旦钙

缺失,对于处在生长过程中的青少年身体发育损害非常大,缺钙无疑意味着骨骼发育缓慢、骨质疏松,所以有资料显示,经常大量喝碳酸饮料的青少年发生骨折的危险是其他青少年的3倍。

易导致肾结石

钙是结石的主要成分。在饮用了过多含咖啡因的碳酸饮料后,小便中的钙含量便大幅度增加,使他们更容易产生结石。如果服用的咖啡因更多,那么危险就更大。人体内镁和柠檬酸盐原本是可以帮助人预防肾结石的形成的,可是饮用了含咖啡因的饮料后,将这些也排出体外,使得患结石病的危险大大提高了。

对于神经系统有不良作用

有些碳酸饮料中还额外添加了咖啡因,饮用后容易使人开心兴奋,甚至导致呼吸加快、心跳加速的发生,另外也会降低睡眠质量。

下面4种人更要慎重饮用碳酸饮料!

1.糖尿病患者 因为碳酸饮料中含有大量的糖分,患有糖尿病的人群要禁喝,避免加重病情。

2.孕妇 一方面,孕妇在怀孕的期间很容易缺钙,可乐中含有磷酸,容易抢走人体的钙质、加重体内的钙流失,这样对胎儿的发育不好;另一方面,碳酸饮料里面含有色素、防腐剂、过量的糖分,容易造成孕妇的血糖过高,很可能造成流产。所以,孕妇喝碳酸饮料要慎重。

3.月经期间的女性 在汽水中含有大量的磷酸盐同体内铁质产生化学反应,使人体内铁质难以吸收。

4.绝经期的女性 在绝经期的女性由于卵巢功能的衰退,雌激素分泌不足,易导致骨质疏松,所以此时期的女性不宜喝碳酸饮料,避免对骨骼造成进一步的伤害。

(央广网)