

隔夜饭、隔夜菜 究竟能不能吃?

过年自然少不了大快朵颐,为了满足所有家人的胃口,家家户户通常会做满满一大桌美食,但一顿饭吃下来往往会剩下很多菜吃不完。于是初一、初二、初三……都避免不了解决剩菜。

民间因为吃隔夜菜而引发食品安全问题的新闻屡见不鲜,关于剩菜的安全性是很多人都非常关心的,有传言说“剩菜含有较高的亚硝酸盐,吃了容易致癌”,这到底是怎么一回事?怎么保存剩菜既不浪费又能保证食品安全呢?这是值得关注的事情。



吃剩饭剩菜会致癌?

传言说:剩菜含有较高的亚硝酸盐,吃了容易致癌。实际上,亚硝酸盐并非只有剩菜才有,蔬菜本身就含有亚硝酸盐,新鲜蔬菜的亚硝酸盐含量约为1mg/kg,储存条件越差,亚硝酸盐含量越高。烹调后的蔬菜虽然也有亚硝酸盐,但烹调的过程却能降低亚硝酸盐的含量,蔬菜经炒熟或煮熟后亚硝酸盐含量均会降低,并且煮熟的蔬菜亚硝酸盐含量低于炒熟的蔬菜。剩下的隔夜菜亚硝酸盐含量确实会略有增加,但并非吃了就会致癌。

大多数情况下,隔夜菜产生的亚硝酸盐含量并不高,有人从食堂随机抽取了3种

不同的烧熟菜品,包括白菜、胡萝卜以及牛肉,分别测试它们在12小时、24小时、48小时的亚硝酸盐含量。测试结果见下表。

根据国家标准规定,蔬菜制品中亚硝酸盐的残留量应不高于4mg/kg,由该实验的检测结果显示,抽样检测的三种菜品在三个时间段下4℃冷藏,其亚硝酸盐含量都在安全范围内,并未超标。

所以,隔夜菜只要在冷藏条件4℃下合理贮藏,2天内亚硝酸盐含量仍然在人体可接受的安全范围,并不用担心吃了会致癌。不过,储存过程中需要注意卫生,因为微生物和细菌的污染会大大增加亚硝酸盐的含量。

剩菜要等凉了再放冰箱吗?

虽然绝大多数的剩菜都能放心吃,但如果有剩菜吃不完,一定要及时放冰箱保存。很多人习惯等剩菜在室温下放凉了再放冰箱,这是不正确的。

因为4~60℃属于危险温度范围,细菌很容易生长繁殖。而在超过60℃的时候绝大多数细菌无法存活;低于4℃及以下,能降低大多数细菌的繁殖速度,相对来说比较安全。

如果剩菜长时间在室温下自然放凉就会给细菌的增殖提供优越的条件,不利于剩菜的保存。所以,如果有吃不完的剩菜,一定要减少翻动,放在干净的密封盒里盖好盖子,置于冰箱冷藏保存,这样能尽快降低菜肴的温度并使密封盒形成负压,降低变质风险。

冰箱不是保险箱,不能什么都放

热带水果比如香蕉、荔枝、火龙果、芒果等都不适合待在冰箱里,容易冻伤。土豆、红薯也不适合放在冰箱,只需放在阴凉干燥处即可。叶菜类、菌菇类以及鲜豆类的蔬菜可以放到冰箱冷藏室保存。

不过,放进冰箱冷藏保存的蔬菜有三点提示要注意:一是不要清洗,洗干净后的蔬菜水分含量较大,容易滋生细菌,不利于储存。二是不要包保鲜膜,蔬菜也是需要呼吸的,保鲜膜不透气会加速蔬菜变质,如果是怕弄脏冰箱,可以在保鲜膜上扎几个孔,如果有带孔的透气盒子更好。三是不要把所有的蔬菜都堆在一起储存,很多蔬菜会释放乙烯,对其他蔬菜有催熟作用,会降低保存期限,不同的蔬菜最好分装放置。

另外,冰箱不要塞得太满,会影响制冷的效果,不利于食物保存。(薛庆鑫)

过年“上火”怎么办? 四个方法可以缓解

“上火”是一种俗称。“上火”的概念来自于传统中医的身体和疾病观,现代很多科学家在研究“上火”的机理及原因,但目前依然没有统一论,所以在医学体系中,没有相应的病名,也没有客观的理化检查指标。

总体来说,“上火”的概念依然比较模糊、笼统,人们常常把眼睛红肿、口舌生疮、咽喉干痛、头昏目胀、鼻腔热烘、流鼻血、牙痛、便秘等症状,都统统称为“上火”。

这些食物会“上火”?

吃多橘子后会“上火”

很多人吃橘子后会出现嗓子发干发涩,甚至流鼻血等症状,引起“上火”。其实,这是因为橘子的高糖分所导致的。由于橘子含糖量高,可能会诱导一些急性炎症反应,同时过多摄入糖分,也会使喉咙感到干涩。

嗑瓜子嘴角起泡

这其实主要是因为瓜子太干太咸,瓜子仁比较糙,嘴唇发干的情况下容易划伤,这样一来,雪上加霜,就容易造成炎症,甚至导致嘴角起泡,成了人们常说的“上火”。

吃完坚果喉咙痛、有异物感

这可能是过敏,也可能是因为坚果太干太咸。坚果都是经过高温烘焙制成的,水分很少,很多好吃的坚果还会加盐、加辣椒等调味,如果一次吃很多就很容易使咽部黏膜充血、淋巴滤泡增生,吞咽时产生异物感,让不少人也认为是“上火”。

肉吃多了燥热口渴甚至便秘,尤其是羊肉

这是因为肉类的“食物热效应”更大,产生的热量更高。因为肉类富含蛋白质,蛋白质在消化吸收代谢时会消耗大量的水,同时高蛋白质的饮食会使身体散热增加。摄入不同种类的肉均能使人体产生热量,但其产热差异程度取决于肉类所含的蛋白质。

以羊肉为例,它的蛋白质是餐后产热的强力促进剂,并且甲状腺激素可能有助于该效应。还有研究发现,吃很多羊肉后会令身体抗利尿激素和醛固酮释放增多,影响机体水盐代谢,肾小管和集合管加强水分重吸收,导致尿量减少、粪便干硬。

喝甜饮料、吃甜点加重痘痘长势

这是因为糖分摄入太多。雄性激素水平与血糖水平呈正相关,皮脂分泌又受雄性激素调控所致,因此高血糖负荷饮食会加重痘痘长势。

如何预防“上火”?

一是尽量吃清淡。饮食尽量保持清淡,不要一味选择重口味。春节期间,亲朋好友聚在一起,心情愉悦难免放飞自我,不过,希望大家还是要注意克制,人生还很长,相聚的机会还有,健康长久才是关键。不妨在节日里也提醒自己尽量注意饮食清淡,少吃椒盐、麻辣等重口味食物。

二是适量吃,不要暴饮暴食。节日饮食也要注意适量,不要暴饮暴食,比如,吃瓜子、坚果可别“不能停”,每天的量差不多也就手抓一把的去壳果仁,不要吃太多;大口吃肉、大口喝酒虽然爽得一时,但对健康并不利;水果虽然健康,但糖分多,吃多了也不好。

三是多喝水。水分得不到及时补充,身体内的代谢反应自然会受到影响,提醒自己要多喝水。优先喝白水,所有含糖饮料(包括甜的凉茶)还是要少碰,实在想喝甜味的,不妨选择代糖饮料。

四是少熬夜。过年过节,很多人会和亲戚朋友打牌、打麻将、打游戏,通宵“作战”,休息不好,身体就更容易出现“上火”等问题。还是尽量让自己休息好,能不熬夜就不要熬夜。(阮光锋)

时间变化	12h	24h	48h	平均值
白菜常温/(mg/kg)	0.057	0.089	0.18g	0.11
4℃白菜/(mg/kg)	0.037	0.057	0.057g	0.050
胡萝卜常温/(mg/kg)	0.057	0.073	0.10	0.077
4℃胡萝卜/(mg/kg)	0.057	0.057	0.073	0.062
牛肉常温/(mg/kg)	0.089	0.087	0.18	0.12
4℃牛肉/(mg/kg)	0.067	0.089	0.089	0.082

哪些剩菜能放心吃?

虽然正常情况下,合理储存的剩菜都是可以放心吃的,但相比于烹调过的热菜来说,不建议大家吃剩的凉菜。

因为凉菜没有经过高温烹调,食物中的细菌没有被完全杀死,也很容易受到其他细菌的污染,可能会导致食物中毒,

引起腹泻、呕吐等不适症状;并且细菌繁殖速度快,细菌数量的增加,也会促使菜肴中亚硝酸盐含量增加。所以,凉菜最好一次少做,当天吃完。至于烹调过的菜肴,只要是在4℃冷藏条件下保存两天之内的,吃之前充分加热都能放心吃。

如何科学储存剩菜?

蔬菜类:菜肴中的蔬菜最好能当餐吃完,特别是绿叶菜,如果剩下了隔天不仅味道会变差,营养价值降低,颜色也会变暗,没有食欲。如果实在吃不完,可以用保鲜膜密封冷藏,第二天要全部吃完。

肉类:每逢节假日,很多家庭餐桌上荤菜占比较高,难免会剩下一些。肉类容易滋生细菌,如果剩得比较少,可以密封好后放入冰箱冷藏,下顿饭吃之前需要充分加热后食用;如果剩的量比较大,建议分装一下冷冻。

蛋类:炒熟或煮熟的鸡蛋,直接密封后放进冰箱冷藏,可在3天内吃完。但是溏心蛋最好别隔夜,毕竟溏心蛋没有熟透,杀菌不彻底,也更容易成为细菌的“温床”,安全起见,要当天吃完。

汤类:喝不完的汤可以再次煮沸消毒杀菌,倒入大一点的瓷碗中,附上保鲜膜密封后置于冰箱冷藏保存,下次喝之前需再次煮沸。

豆制品:炒豆干、烧豆腐、炒千张等如果吃不完,可减少翻动,直接密封放进冰箱冷藏保存即可,下次吃之前热透。

米饭:米饭在常温下容易滋生芽孢杆菌,剩下的米饭一定要及时放在密封盒里冷藏,最好4天内吃完。下次吃可直接热透,也可以用来做炒饭。需要注意的是,要尽量减少米饭加热的次数,否则不仅米饭的营养流失较多,也不利于血糖控制。

另外,不同的菜肴一定要隔开存放,避免串味,影响下次食用的口味。