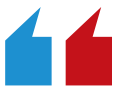


过年剩下的饭菜再吃会致癌?

专家:一顿隔夜菜产生的亚硝酸盐不足以致癌,但要注意保存方式



热热闹闹地过年,团圆饭是必不可少的。可满满一大桌,能一顿吃完的却很少。吃又吃不下,倒了又可惜。今天春节假期正式结束,那么问题来了:再吃春节时剩下的饭菜是否会致癌? 扬子晚报/紫牛新闻记者采访了南京市第二医院营养师王霞。



隔夜饭菜会不会致癌?

王霞介绍,隔夜饭菜中可能含有亚硝酸盐,而亚硝酸盐在一定条件下可能转化为亚硝胺,这是一种致癌物质。然而,隔夜饭菜中的亚硝酸盐含量通常较低,一顿隔夜饭菜产生的亚硝酸盐含量,不足以致癌。

食物中的致癌物质,主要来自于不当的烹饪方式、保存方法以及长期

摄入某些有害物质。如果食物在烹饪和保存过程中受到污染,或者长期食用含有致癌物质的食物,才可能增加患癌风险。

“隔夜饭菜真正的安全风险,是在食物储存过程中,微生物污染的危害。”王霞表示,烹饪出的美味佳肴在长时间放置冷却后,致病微生物可能

会悄然滋生。尤其是那些富含蛋白质的水产品、肉蛋类和豆制品,它们更易成为细菌和微生物的温床。这些“入侵者”可能引发食物变质,进而引发胃肠道不适。而且,隔夜饭菜中的营养成分也会随着时间的流逝而逐渐流失,降低其营养价值。



如何安全保存隔夜饭菜?

专家提醒,很多人习惯等饭菜在室温下放凉了再放进冰箱,这是不正确的。如果没吃完,一定要及时放进冰箱保存。

《中国居民膳食指南2022》提出,4℃到60℃属于危险温度范围,细菌容易生长繁殖。超过60℃时,绝大多数细菌无法存活;4℃及以下

的储藏条件,能降低大多数细菌的繁殖速度,相对比较安全。如果饭菜长时间放置在室温下,细菌会快速繁殖。同时,长时间的放置也会让饭菜暴露在空气中的微生物当中,加剧了变质的风险。

所以,如有吃不完的饭菜,一定要减少翻动,放在干净的密封盒里盖好

盖子,然后置于冰箱冷藏保存。这样能够尽快降低菜肴的温度,并使密封盒内形成负压,从而降低食物变质的风险。蔬菜类建议在24小时内食用完毕,以免营养流失和细菌滋生;肉类、禽类可在冰箱冷藏1天~2天;海鲜类尽量当天吃完;米饭、面食类冷藏可保存1天~2天。

>>>特别提醒

划重点:再次加热食用需注意

专家提醒,如有吃不完的饭菜,要尽可能在2天内吃完。食用前,需检查食物是否有异味、变色或发霉等迹象。加热时需做到均匀、彻底加热,适时搅拌食物,确保每一部分都能充分受热。食物内部温度务必达到70℃以上,以杀灭可能存在的细菌和微生物。同时,吃多少热多少,不要反复加热。

动物性食物:在动物性食物中,再次加热时,虽然会损失一些维生素B族,但蛋白质和矿物质可以得到保留,口味上也没有太大变化。但虾蟹贝类等水产品烹调通常以鲜嫩为上,加热时间较短,如果加热不透,未能杀死所有

微生物,即便在冰箱中冷藏,也有致病微生物的繁殖风险,应当尽量先吃完。

凉拌菜类:凉菜类更容易受到微生物污染,不便二次加热,因此也应尽量当天吃完。

蔬菜类:如果做了一些蔬菜,应尽量先把茎叶类蔬菜吃完,因为再次加热后蔬菜的颜色变暗,质地软塌,口感较差。同时蔬菜经过久放和重复加热会损失大量营养素,如维生素C的含量会因贮存时间的延长而减少,而菜汤中钠的含量则会相应增加,长期食用,对身体健康不利。

主食类:如果剩了米饭,也可以加胡萝卜丁、肉末、鸡蛋等做成炒饭,

这样既能充分利用剩饭,还能丰富营养。如果剩了饼、馒头、包子、饺子等面食,装入保鲜袋或饭盒中,第二天食用的可冷藏,其余放入冷冻室,需要食用时上锅蒸。

王霞再次强调,一旦发现隔夜饭菜的味道已经不新鲜甚至变质了,就千万不要再吃了。对于免疫力低下的人群,如婴幼儿、老人、孕产妇以及慢病患者、肿瘤患者,更需注意食品安全问题,尽量避免吃隔夜饭菜。“我们应养成节约粮食、按需备餐的好习惯。在烹饪时,合理控制食物的分量,既能满足需求,又能避免浪费。”

据《扬子晚报》

春节返程归来记得给爱车做检查



春节假期结束,不少车主自驾返程上班。交管部门提示,长途自驾归来,一定别忘了给爱车做一次检查和保养,消除潜在交通安全隐患,保障出行安全。



查验爱车“小伤痕”

首先要对车身、底盘、轮毂、前后灯、保险杠、门窗玻璃等“外观”进行清洗,将长途行车时附着的泥土等污垢冲洗掉。尤其注意仔细清理车身漆面,车身的污垢长时间不清理会造成车漆变色。一些车主在自驾途中由于对路况不熟悉或遇到路面情况较差时,车身容易刮伤或磕碰。虽然这些“小伤痕”不太影响整体美观,但其内部金属层容易锈蚀。车身清洗干净后,要重点检查一下是否有划痕或者凹陷,一边及时修补处理,以免锈蚀影响车辆使用寿命。



护好爱车“四只脚”

长途驾车磨损最大的就是轮胎。长途归来后,要注意全面检查胎压、四轮平衡以及轮胎是否出现创伤或老化裂纹等问题。检查轮胎时,首先要确保胎压正常,还要注意磨损程度。轮胎上有一个标志,如果轮胎花纹已低于该刻度就必须更换。如果还未磨损到刻度标记位置,但使用时间较长已出现龟裂,为了安全起见也应及时更换。轮胎花纹中卡住的小石子需及时剔除,以免造成轮胎花纹变形和降低摩擦系数。



检查“五油”和“两液”

长途出行高强度用车后,车辆的汽油、机油、变速箱油、刹车油、方向助力油和水箱防冻液、玻璃清洁液等消耗较大,及时检查,缺少时要及时补充。同时,在检查中如果发现机油过脏,需换新机油和新滤芯。



新能源车应这样保养

现在开新能源车长途出行的人越来越多。纯电车型新能源车和燃油车最大的区别在于动力系统的不同,所以传统汽车针对发动机的保养,如机油、“三滤”、火花塞等,纯电动汽车都不需要。混合动力车型新能源车,保养基本与燃油车一致,像机油、“三滤”(机油滤清器、燃油滤清器、空气滤清器)、火花塞等发动机保养项目,一个也不能少。不同的是,还要兼顾电池组及电动机的养护和检查。

自驾归来,对新能源车的保养,主要集中在四个方面。首先是检查机舱。新能源车机舱内的线路连接以及老化程度需及时关注,而且由于新能源车的特殊性,机舱内切不可用水清洗。其次是检查防冻液。和燃油车不同,新能源车的防冻液主要用来冷却电机,而且需要按照厂家给出的时间定期更换(更换周期一般为2年或4万公里)。再次是检查电池。电池作为一切动力的来源,是新能源车最特殊最关键的部件。自驾归来,需格外关注电池的状态。要检查高压电池包是否有异味,附近底部护板是否变形异常,高压电池包与车身之间的紧固螺栓是否松动。最后是检查底盘。新能源车的大部分部件都集中在底盘上,因此底盘的检查尤为重要。

据《今晚报》

车厘子是大号樱桃?

人们走亲访友时,喜欢带上一些水果。味道酸甜的车厘子被列入许多人的采购清单。最近,有关“车厘子是大号樱桃吗”的话题引发网友热议。那么,车厘子到底是不是大号樱桃?怎么挑选优质的车厘子?

“车厘子和樱桃是同属不同种的‘兄弟’。它们都属于蔷薇科樱属,只是品种不同,类似于猕猴桃和奇异果的关系。”北京林业大学生物科学与技术学院博士、北京市园林绿化科学研究所正高级工程师李俊介绍,车厘子一般个头较大,而樱桃通常个头较小。

“除个头外,同属樱桃‘家族’的车厘子与樱桃,还存在一些差别。”李

俊说。

一是颜色不同。车厘子果皮颜色较深,一般呈暗红色。国产樱桃果皮颜色较浅,通常呈浅红色。

二是口感不同。车厘子口感绵密,味道偏甜,甜度超过樱桃。樱桃则口感偏硬,味道酸甜,有很明显的果酸味。

三是产地不同。车厘子属于进口水果,主产地是智利等国。远距离运输和长时间储存,在一定程度上造成车厘子新鲜度以及品质下降。樱桃是我国土生土长的水果,运输时间、路程较短,在新鲜度上更有保障。

网上有种观点认为,车厘子是反

季节水果,食用不利于健康。“现在市面上的车厘子不属于反季节水果。”李俊解释,车厘子多从智利等南半球国家进口,南半球的季节和我国正好相反。车厘子是在11月左右,即当地的夏季才开始成熟。

李俊建议,消费者在选购车厘子时,要挑选新鲜、表皮完好、饱满硬挺、带着果梗的。“尤其要注意查看水果外包装上的‘J’标识。这是南半球常用的分级单位。‘J’越多,车厘子个头越大。在吃之前,建议将车厘子在淡盐水中浸泡10分钟至15分钟,再用流动水冲洗干净即可食用。”他说。

据《科技日报》