

别让餐桌上的“俭省”成为健康杀手

□策划 张世彬 记者 张延



在很多家庭中,老人们秉持着艰苦朴素、勤俭节约的传统美德,对剩饭剩菜总是格外珍惜。早上吃不完的饭菜,中午接着吃,中午吃不完的,晚上继续吃。然而,随着夏季的到来,气温持续升高,这些不舍得扔掉的剩饭剩菜,却悄然变成了影响健康的潜在杀手。近日,记者采访了新乡医学院第一附属医院消化内科副主任医师郭晓鹤。郭晓鹤在此提醒大家,要正确处理夏季的剩饭剩菜,确保身体健康。



吃不完的西瓜要尽快覆上保鲜膜,再放入冰箱

夏季剩饭剩菜风险高

夏季高温炎热,为细菌等微生物的生长繁殖提供了极为适宜的环境。当饭菜被放置一段时间后,细菌便会迅速在其中大量滋生。相关研究表明,在 25℃~37℃ 的温度区间内,常见的大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等细菌,每二三十分钟就能繁殖一代。这意味着,一顿在常温下放置了几个小时的剩饭剩菜,其中

含有的细菌数量可能已经数以亿计。如此庞大数量的细菌,进入人体后,极易引发一系列身体不适症状,严重的甚至会导致食物中毒。

在湖南长沙,70 岁的李先生平日就十分节俭。夏日的某天,他将前一天剩下的凉拌黄瓜和米饭简单加热后便食用了。没过多久,李先生就开始出现腹痛、腹泻的症

状,频繁跑厕所,整个人也变得虚弱无力。家人急忙将他送往医院,经医生诊断,李先生是因食用了被细菌污染的隔夜凉拌黄瓜,引发了急性肠胃炎。医生表示,夏季气温高,凉拌菜本身未经过高温烹煮杀菌,在常温下放置一段时间后,细菌会迅速繁殖,食用后容易引发肠道疾病。

哪些隔夜饭菜不能吃?

A、绿叶蔬菜类

菠菜、小白菜、生菜等绿叶蔬菜,在生长过程中会从土壤中吸收大量的硝酸盐。当这些蔬菜被采摘并烹饪后,如果放置时间过长,蔬菜中的硝酸盐会在细菌的作用下,被还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐是一种对人体有害的物质,进入人体后,会与人体血液中的血红蛋白结合,形成高铁血红蛋白,从而使血红蛋白失去携氧能力,导致人体组织缺氧,出现头晕、乏力、恶心、呕吐等中毒症状。人长期大量摄入亚硝酸盐,还可能增加患癌症的风险。

相关实验数据显示,一份新鲜的炒菠菜,亚硝酸盐含量约为 3mg/kg,在常温下放置 12 小时后,亚硝酸盐含量可上升至 10mg/kg 左右;放置 24 小时后,亚硝酸盐含量更是高达 20mg/kg 以上。虽然人体一次性摄入 200mg 亚硝酸盐才会产生明显的不良反应,但长期食用亚硝酸盐含量超标的隔夜绿叶蔬菜,其潜在危害不容忽视。

B、海鲜类

夏季,海鲜是餐桌上常见的美

食。然而,海鲜富含蛋白质和水分,在高温环境下,极易成为细菌滋生的温床。鱼类、虾类、螃蟹等海鲜,烹饪后如果没有及时食用,即便放入冰箱冷藏,随着时间的推移,也会逐渐变质。一方面,海鲜中的蛋白质会在细菌的作用下分解,产生组胺等有害物质,食用后可能导致人体过敏反应,出现皮肤瘙痒、红肿、呼吸急促等症状。另一方面,海鲜还容易受到副溶血性弧菌、沙门氏菌等致病菌的污染,这些病菌在适宜的温度下会迅速繁殖,食用被污染的海鲜,人很可能会食物中毒,出现剧烈腹痛、腹泻、呕吐等症状。

浙江宁波的王女士,在夏季的一次家庭聚餐中,将吃剩的清蒸螃蟹放入冰箱冷藏。第二天,她取出螃蟹加热后食用,没过多久就感觉腹部疼痛难忍,随后出现了频繁的腹泻和呕吐症状。家人赶忙将她送往医院,经检查,王女士是因食用了被副溶血性弧菌污染的隔夜螃蟹,导致食物中

毒。医生提醒,海鲜最好现做现吃,尽量避免食用隔夜海鲜。

C、凉拌菜类

凉拌菜清爽可口,是夏季人们喜爱的菜肴之一。但由于凉拌菜大多未经高温加热,食材本身可能携带的细菌、病毒等微生物没有被完全杀灭。在制作过程中,切菜的刀具、案板以及盛装凉拌菜的容器,如果没有经过严格的清洗和消毒,也会引入大量细菌。而且,人们在食用凉拌菜时,通常会反复翻动,这进一步增加了细菌污染的机会。即便将吃剩的凉拌菜放入冰箱冷藏,其中已经存在的细菌并不会被冻死,部分细菌仍会在低温环境下缓慢繁殖。当人再次食用时,这些大量繁殖的细菌就会进入人体,引发肠道感染等疾病。

北京市疾控中心曾对市场上销售的凉拌菜进行过微生物检测,结果显示,部分凉拌菜的菌落总数严重超标。如此高的细菌含量,远远超出了食品安全标准范围,食用这样的凉拌菜,健康风险极大。

吃不完的西瓜冷藏后第二天能吃吗?

炎热的夏季,西瓜是人们消暑解渴的佳品。但很多时候,一个大西瓜切开后,一顿往往吃不完。不少人会选择将吃不完的西瓜用保鲜膜包裹好,放入冰箱冷藏,留到第二天再吃。那么,这样的隔夜西瓜还能吃吗?

从科学角度来看,西瓜切开后,其新鲜的果肉暴露在空气中,会不可避免地受到细菌污染。即便用保鲜膜包裹,也只能在一定程度上减少细菌的进入,但无法完全阻止。当西瓜被放入冰箱冷藏后,低温环境确

实能抑制大部分细菌的生长繁殖速度,但并不能杀死细菌。而且,冰箱内部本身也并非完全无菌的环境,其中可能存在一些耐低温的细菌,如李斯特菌等。这些细菌在低温下仍能缓慢生长,随着时间的推移,冷藏的西瓜中细菌数量会逐渐增加。

如果西瓜在切开、保存过程中,卫生措施做得不到位,比如刀具、案板不干净,保鲜膜质量不佳等,那么隔夜西瓜中的细菌含量可能会超标更多。食用这样的西瓜,人很容易引起胃肠道不适,出现腹痛、腹泻、

呕吐等症状。特别是对于老人、儿童、孕妇以及免疫力较弱的人群来说,风险更高。

如果在切开西瓜时,人们使用的刀具和案板经过了严格的清洗和消毒,西瓜切开后及时用优质保鲜膜包裹好,并尽快放入冰箱冷藏,且冷藏时间不超过 24 小时,那么第二天食用时,相对较为安全。但在食用前,建议您先观察西瓜的外观,看是否有变色、异味、黏液等异常现象。如果西瓜表面出现了明显的变质迹象,应坚决丢弃,切勿食用。

水果削掉烂点后能吃吗?

苹果、桃子等水果,如果保存不当,有时会出现烂点。很多老人出于节俭的习惯,会将水果上的烂点削掉,认为这样就可以继续食用。但实际上,这种做法并不科学。

水果一旦出现烂点,通常是由于受到了霉菌等微生物的感染。霉菌在水果内部生长繁殖时,会产生一些毒素,如展青霉素等。这些毒素具有较强的扩散性,即便只在水果表面看到一个小小的烂点,其内部可能已经有大量的毒素扩散开来。研究表明,当苹果出现烂点后,距离烂点 1 厘米以外的正常果肉中,也可能检测出展青霉素等毒素。而且,普通的削切方式无法彻底去除水果内部的毒素。食用含有这些毒素的水果,可能会对人体的神经系统、呼吸系统等造成损害,长期食用还可能增加患癌风险。

因此,为了您的身体健康,当水果出现烂点时,无论烂点大小,都不建议再食用,应果断将其丢弃。在购买水果时,建议市民适量购买,避免因存放时间过长导致水果变质腐烂。

如何正确处理剩饭剩菜?

当饭菜吃不完时,建议尽快将其放入冰箱冷藏。因为在常温下,细菌繁殖速度极快,每二三十分钟就能繁殖一代。一般来说,夏季室温较高,饭菜在常温下放置不应超过 2 小时。如果超过这个时间,细菌数量可能已经大量增加,食物的安全性会受到严重影响。将剩饭剩菜放入冰箱冷藏时,应注意将其放在冰箱的冷藏室上层,避免与下层未清洗的生肉、果蔬等混放,防止交叉污染。同时,要用保鲜盒或保鲜膜将剩饭剩菜密封好,减少与冰箱内其他食物的接触。

不同种类的食物,在冰箱中的合理储存时间也不同。一般来说,冷藏的肉类、炖菜等可以保存 2 天~3 天,蛋类可以保存 1 周左右,而蔬菜尤其是绿叶蔬菜,保存时间应尽量控制在 1 天以内。对于已经开封的酱料、牛奶等食品,也应尽快食用完,避免长时间存放。此外,要定期清理冰箱,及时扔掉那些存放时间过长、已经变质或有异味的食物,保持冰箱内部的清洁卫生,降低细菌滋生的风险。

食用剩饭剩菜前,一定要进行充分加热。充分加热的目的是杀死食物中可能存在的细菌、病毒等微生物,同时破坏食物在存放过程中产生的一些有害物质。一般来说,食物的中心温度应达到 70℃ 以上,并持续加热 2 分钟~3 分钟。对于大块的肉类食物,加热时间应适当延长,确保内部也能热透。如果使用微波炉加热,要注意加热均匀,可将食物分成小块,并在加热过程中适当搅拌,避免出现部分食物过热、部分未热透的情况。

勤俭节约是中华民族的传统美德,但在对待剩饭剩菜的问题上,我们不能只考虑节约,而忽视了身体健康。我们应学会正确处理剩饭剩菜,对于那些不能吃或不宜吃的隔夜饭菜,要果断丢弃。同时,尽量合理规划饮食,根据家庭成员的食量准备饭菜,减少剩饭剩菜的产生。