

# 隔夜菜到底能不能吃? 这4类危险!

隔夜菜到底还能不能吃?哪些菜应该毫不犹豫倒掉,哪些可以留到下一顿?今天,就来为大家一一解答。

## 亚硝酸盐本身并不致癌

首先我们要明确一点:所谓“隔夜菜”,并不是单单指当天吃剩下、放到第二天的菜。科学来说,放置时间超过8~10小时的菜,都属于隔夜菜。食物放置的时间越长,里面的亚硝酸盐含量也会随之增多。不少人总担心吃了会引起亚硝酸盐中毒,甚至导致癌症。事实真的是如此吗?

实际上,亚硝酸盐本身并不致癌。它广泛存在于自然界环境中,尤其是在食物中,比如:蔬菜中亚硝酸盐的平均含量大约为4mg/kg,肉类约为3mg/kg,蛋类约为5mg/kg。而蔬菜水果在被采摘收割之后,还会不断地产生亚硝酸盐。

另外,亚硝酸盐也是可以合法使用的食品防腐剂,只要在国家食品安全标准范围内,是没有健康风险的。

## 一定条件下亚硝酸盐有毒害

不过,大家总说隔夜菜有毒性、会致癌,也不完全是空穴来风:

一方面,如果短期内摄入过量的亚硝酸盐,会造成急性中毒,影响红细胞的运作,使得血液不能运送氧气。轻则可能出现头晕无力、胸闷气短、恶心呕吐、腹痛腹泻、口唇指尖变成蓝色等症状;严重则可能导致脑部缺氧,甚至死亡。

另一方面,亚硝酸盐进入胃部这个酸性环境后,会跟吃下去的蛋白质发生反应,产生真正具有致癌作用的亚硝胺。长期大量食用,就可能导致细胞突变,甚至诱发胃癌、食道癌、肝癌、结肠癌等多种癌症。

## 隔夜菜中亚硝酸盐超标了吗?

据国内相关研究报道,成人口服亚硝酸盐的最低中毒剂量约为300~500毫克,摄入

1~3克可导致死亡。

这是什么概念呢?一般在冰箱冷藏室里存放24小时的隔夜菜(不算腌制蔬菜、加工肉类),亚硝酸盐含量不会超过10毫克/千克。所以,隔夜菜中亚硝酸盐含量,离中毒剂量还相差很远,偶尔吃一点问题不大,大家没必要“谈隔夜菜色变”,重点是吃的频率和量。

## 这4种隔夜菜最好倒掉

那么,隔夜菜可以放心大胆地吃了吗?不行!

这是因为隔夜饭菜在存储、二次加热的过程中,不仅会导致有些营养素的破坏和流失,还容易滋生细菌,食用后易引起肠胃不适甚至食物中毒。尤其是以下4种隔夜菜,对身体的隐藏危害较大,吃不完最好倒掉:

隔夜蔬菜 有一句老话说得好:“宁剩荤,不剩素。”蔬菜煮熟后如果放置时间过久或储存不当,在硝化细菌的分解作用下,大量产生亚硝酸盐,使剩菜中的含量很可能达到重度极限。强烈建议绿叶菜不要隔夜后食用。

隔夜海鲜 虾、蟹等海鲜类产品,用一般的烹饪和食用方法很难保证完全消灭海鲜类本身可能存有的各种细菌,如果不趁着新鲜时烹煮,及时食用,可造成从内到外出现腐败!如果当天没吃完再隔夜吃的话,有可能会使细菌繁殖并产生细菌毒素,从而导致肝、肾功能的损害。

隔夜银耳蘑菇 一般来说,干制的银耳和菇类,不论是室内栽培或野外采集,亚硝酸盐的含量相对蔬菜要低。但是,如果室温泡发过久,或煮熟后放的时间较久,不仅食用后导致亚硝胺的生成增加,而且也比较容易滋生细菌,如果再有储存不当存在产生黄杆菌毒素的可能性,吃了之后就会出现腹痛、腹泻等症状。

隔夜“溏心蛋” 比起熟透的白煮蛋,很多人更爱吃半生不熟的“溏心蛋”。可是这种半熟蛋杀菌不彻底,可能含有沙门氏菌等多种致病细菌;久放就更容易滋生细菌,食用后会危害肠道。

文/新华社



## 赵立新: 外科医生要有“三把武器”

赵立新,内蒙古自治区中医医院普外科学科带头人,主任医师,科室主任,医学博士,内蒙古医科大学硕士研究生导师,内蒙古医学会普通外科分会常委,内蒙古医学会肝胆胰脾肿瘤专委会常委,内蒙古医学会肠内肠外营养学会副主任委员,内蒙古医师协会胃与结直肠外科分会常委。内蒙古自治区、呼和浩特市二级医疗事故鉴定专家库专家,先后在武汉同济医院、北京大学肿瘤医院、香港中文大学威尔斯亲王医院学习深造。发表论文30余篇,其中SCI 1篇,主编医学著作1部,参编2部。承担内蒙古科技厅、卫健委多项课题。

在赵立新主任的带领下,自治区中医医院外科逐具专业特色:以腹腔镜微创为特色治疗普通外科常见的肝胆及胃肠疾病,如腹腔镜治疗胆囊结石伴急(慢)性胆囊炎、胆总管结石、肝囊肿、肝血管瘤、胃癌、结直肠癌、胃十二指肠穿孔、腹壁疝及阑尾炎等。同时发挥祖国医学特色,中西并重,尽量在外科治疗的过程中,发挥中医治疗的独特作用。如扶正理气汤、粘连缓解汤治疗粘连性肠梗阻,茵陈蒿汤治疗梗阻性黄疸及胆管泥沙样结石术后,阑尾清化汤治疗急性阑尾炎、阑尾周围脓肿,清胰汤治疗急性胰腺炎,所有腹部手术后给予吴茱萸大青盐热奄包治疗、口服扶正理气汤,个别患者足三里针灸促进胃肠功能恢复,尽早进食。赵立新和科室同事们运用多种治疗方式,减少患者住院费用及住院时间,获得了患者及家属的一致好评,以实际行动践行着他一直提倡的微创手术治疗加术后中医药治疗的术后快速康复(ERAS)理念。

在他的带领下,目前科室开展手术范围不断扩大,腹腔镜胆囊切除术、腹腔镜肝囊肿开窗引流术、腹腔镜全结肠切除术等逐步开展。

工作中赵立新兢兢业业,勇于担当,以身作则,对患者有耐心、会交流,解决患者及家属的各种疑问。他常说,一个外科医生要具备“三把武器”:话聊(谈话沟通治疗、人文关怀)、刀和药。

文/北方新报正北方网记者 王利军

