

“一周备餐”会产生亚硝酸盐吗？

快节奏生活下,吃饭成了令许多上班族头疼的问题。出去吃太贵、长期点外卖怕不健康、每天做饭又太麻烦,“一周备餐”因此成了不少人的新选择。

“一周备餐”是指将一周所需食材集中进行预处理,分装后冷冻保存,每次用餐前再取出加工的一种备餐模式。社交媒体上有着丰富的教程。但不少网友也担忧,这样的吃法是否会产生亚硝酸盐。

■哪来的亚硝酸盐？ 食材处理方式导致的

亚硝酸盐是从哪冒出来的?专家指出,它是由食物中原本无害的硝酸盐“变身”而来的。而这种“变身”取决于四个核心变量:温度、细胞完整性、催化介质和时间。

简而言之,当蔬菜被切碎导致细胞破裂,其中的硝酸盐与硝酸还原酶或环境中的细菌(催化介质)接触。此时,如果温度适宜,经过一定时间的放置与发酵,这一过程持续进行,亚硝酸盐也就随之产生。放得越久,它就累积得越多。

专家指出,不同食材的处理方式会导致截然不同的亚硝酸盐生成曲线。对于“一周备餐”的食材,大多数人会选择生食、煮制或炒制



等方式。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科注册营养师陈倩怡说,像蔬菜沙拉这样的生食,切碎蔬菜会直接导致细胞液渗出,常温下放置,亚硝酸盐生成极快。她提示,此类生食最好现切现吃,或在4℃以下冷藏且不超过12小时。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛说,高温沸水会使硝酸还原酶彻底失活。但需要注意的是,蔬菜细胞壁受热破裂,硝酸盐大量流出,在冷却后容易与环境中的细菌发生作用,导致亚硝酸盐含量飙升。

高温炒制同样能使酶失活,但食材完整度更低,破碎组织多,一旦后续受到外源细菌污染,如餐具不洁等,依然有产生亚硝酸盐的风险。

值得注意的是,不同食材的硝酸盐含量有所不同。于海涛说,绿叶菜、白菜、萝卜等蔬菜天然富含硝酸盐,在适宜温度下(20℃~40℃),蔬菜的细胞破损,硝酸盐流出,就会大量产生亚硝酸盐。与之相对的,鲜肉中硝酸盐含量极低,没有硝酸盐底物,硝酸盐还原菌再活跃也没有原料,只能依靠蛋白质腐败分解生成微量亚硝酸盐。

■如何有效抑制？ 建议分装时阻断氧气

那么,冷冻可以有效抑制亚硝酸盐的产生吗?“冷冻储存食物可以抑制新增亚硝酸盐的产生,但不能消除已有亚硝酸盐。”于海涛说,如果冷冻前食材新鲜完好,几乎没有亚硝酸盐,冷冻全程不会产生新亚硝酸盐;如果冷冻前食材已经萎蔫、腐烂,在室温中放了很久,内部已经积累了大量亚硝酸盐,低温并不会破坏其结构,解冻后含量不变。

因此,于海涛建议,处理蔬菜时先焯水杀灭表面硝酸盐还原菌,过冷水降温,快速跨过20℃~40℃危险温区,再迅速冷冻,这样一来,细菌还没来得及繁殖就进入了冷冻模式,再加上低温可抑制硝酸盐还原酶活性,能有效降低亚硝酸盐的产生。“但长期冷冻仍会存在极微量亚硝酸盐缓慢累积。”于海涛说。

此外,为了降低“一周备餐”产生亚硝酸盐的风险,专家建议在分装时阻断氧气。“冷冻并非真空,推荐公众使用食品级真空密封袋或密封圈完好的保鲜盒,分装时挤出多余空气,并将生熟食材严格分装。”陈倩怡说。(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自果自。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

**内蒙古农村商业银行股份有限公司包头青山区支行
关于清理单位银行结算账户的公告**

为加强银行结算账户管理,保障开户单位合法权益,切实维护存款人账户及资金安全,根据《人民币银行结算账户管理办法》(中国人民银行令〔2003〕第5号)第五十六条相关规定,现对我行长期不动户、已被撤并、解散、宣告破产或关闭、注销、被吊销营业执照的单位银行结算账户进行公示。请以下单位于公告30日内携带相关证明文件至开户银行办理账户启用或撤销手续。逾期未办理的,视同自愿撤销账户,并同意将名下本息余额转入久悬未取专户管理,后续相关存款人仍可凭合法有效证明文件至开户银行办理对应款项的支取手续。账户清理后,对应账户的开户许可/备案信息同步注销,由此带来的风险和损失由相关单位自行承担。

特别提示:我行在账户清理过程中,不会以任何名义或委托第三方机构与个人向客户索要银行账户及电子银行密码、验证码等涉及账户安全的敏感信息或要求客户给指定账户进行资金操作。如您遇到类似情况,请注意防范诈骗风险。如有疑问,敬请垂询我行各营业网点进行咨询。感谢您的理解与支持,由此带来的不便敬请谅解,我行将继续竭诚为您提供安全、优质、便捷的金融服务。

特此公告
内蒙古农村商业银行股份有限公司包头青山区支行 2026年7月30日

内蒙古农村商业银行股份有限公司包头青山区支行 关于清理单位银行结算账户的公告		
开户网点及电话	客户名称	账号
乌盟支行(0472-3139959)	包头稀土高新区喜洋洋便民服务中心	09057012*****00684
宝鑫支行(0472-5110133)	土默特右旗永祥农民专业合作社	09040412*****26581
昌福支行(0472-3641757)	包头市边疆种养殖农民专业合作社	09031012*****03611
商办支行(0472-7088104)	包头市新城新筑建筑工程有限公司工会委员会	08074012*****12737
赵家营支行 (0472-5158004)	巴彦淖尔市金兴报废汽车回收拆解有限公司分公司五原县第三分公司	人证号:0632****20186 户:09024012*****18600
文化路支行 (0472-3109567)	中铁一局集团电务工程有限公司中铁一局包银高铁工程项目经理部	08057012*****35543
兵工支行 (0472-6880185)	包头市九原区人民公署银海新区	人行账号:0632****40076 核心账号:09025012*****7600
	包头市九原公署有限责任公司	09046012*****04005
	昆都伦镇新筑社区安置楼建设工作组/组	09025012*****06262
	包头市乳子牛食品有限责任公司	09046012*****03992
	包头市力盛德圣工贸有限公司	09025012*****06803
	包头市伊明物流有限责任公司	09025012*****08500

免责声明

声明人:韩丽宏(身份证号150223198401052114)本人系蒙哈尔右翼后旗通胜运输有限公司挂名股东、监事,自公司注册以来,从未参与任何经营管理、财务往来及业务决策,未分红,未签字授权任何文件,该公司所有债务、经营风险、法律纠纷均由实际控制人承担,本人不承担任何法律及经济责任。声明人:韩丽宏 2026年7月28日

注销公告

扎鲁特旗爱心幼儿园(统一社会信用代码:52150526MJ24697418)经理事会决议,拟向登记管理机构申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向本园清算组申报债权。逾期视为放弃。联系人:包秀英,联系电话:13314753070,地址:长江路中段西侧200米,特此公告。扎鲁特旗爱心幼儿园 2026年7月30日

遗失声明

呼和浩特市鑫鸿基房地产开发有限公司与呼和浩特市轩悦达蔬果种植农民专业合作社(统一社会信用代码:931501020995530263)经2026年7月30日成员大会决定,拟向登记机关申请注销登记,清算组组长:安恩来,清算组成员:武慧斌、杨俊梅,请本单位债权人于本公告发布之日起45日内向本合作社清算组申报债权,特此公告。联系人:武慧斌,电话:13039510011

注销公告

呼和浩特市轩悦达蔬果种植农民专业合作社(统一社会信用代码:931501020995530263)经2026年7月30日成员大会决定,拟向登记机关申请注销登记,清算组组长:安恩来,清算组成员:武慧斌、杨俊梅,请本单位债权人于本公告发布之日起45日内向本合作社清算组申报债权,特此公告。联系人:武慧斌,电话:13039510011

察右中旗畜牧标准化养殖场项目环境影响评价报告书公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、**环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:**环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1aZ8OKPx82KwrlHWVbkeGXQA?pwd=qh26,提取码:qh26

二、**征求公众意见的公告范围:**公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、**公众意见表的网络链接:**公众意见表网络链接为: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、**公众提出意见的方式和途径:**公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。

五、**建设单位名称及联系方式:**建设单位:察哈尔右翼中旗扶贫开发投资有限公司,联系人:朝格图,电话:15049127656

六、**评价单位名称及联系方式:**环评单位:内蒙古和合生态环保技术有限公司,联系人:李佳乐,电子邮件:3349385205@qq.com

七、**公众提出意见的起止时间:**公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

察右中旗畜牧标准化养殖场项目

声 明

近日,我发现罗安乐在未经我授权,未告知我公司的情况下私自刻制“南京市消防工程有限公司内蒙古第一分公司”公章,并持伪造公章对外订立工程施工合同,特此郑重声明:一、罗安乐上述行为系个人行为,所产生的法律责任及后果均由其本人承担,与我司无关,我对其行为不予认可,亦不承担任何责任。二、南京市消防工程有限公司内蒙古第一分公司已于2025年办理完工商注销手续,民事主体资格已灭失,自注销之日起不再具有任何经营、签约权限。三、敬请社会各界提高警惕,注意甄别,谨防受骗。如发现有持伪造公章以该分公司名义从事活动,请及时向公安机关报案或与我司联系,特此声明。

注销清算公告

呼和浩特市回民区海西路街道综合路社区温馨家园居家和社区养老服务中心,统一社会信用代码:52150103MJ2251224D,于2026年5月7日收到注销批复,现定于清算组负责人,请债权人自本公告见报之日起45天内向我中心清算组申报债权及办理债权登记手续,逾期未申报的,将按相关规定处理。清算组联系人:郑纪红,电话:13171414314,地址:呼和浩特市回民区海西路街道综合路社区温馨家园小区内呼和浩特市回民区海西路街道综合路社区温馨家园居家和社区养老服务服务中心清算组 2026年5月7日

遗 失 声 明

●呼和浩特市绿缘网吧遗失网络文化经营许可证正本,证号:150105200070,声明作废

通 知

股东刘志龙、内蒙古丰联文化传播有限公司决定在2026年8月16日召开股东会,决议注销该公司,请股东刘志龙按时参加会议,如逾期未参加的,视为放弃股东表决权。内蒙古丰联文化传播有限公司2026年7月30日

●达拉特旗第十八幼儿园工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码:81150621MC7171324E,声明作废

●内蒙古极骏汽车运输有限公司遗失车牌B2G32挂道路运输证,证号:150203173881,声明作废

●杭锦旗后旗梁旗丁建成游乐场遗失开户许可证,核准号:J2077000958901, 账号:0613143509100037692,开户行:中国工商银行股份有限公司杭后南路支行,以及公章一枚,声明作废

●包头市九原区麻池镇北滩村集体经济组织的法人章遗失,法人:万文礼,印章编号:1502070016223,声明作废

●科尔沁左翼中旗架玛吐镇火犁村股份经济合作社不慎遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司科尔沁左翼中旗孝庄文大街支行开户许可证,核准号:J1993000754301,账号:9150011010001483496,声明作废

●内蒙古固硕律师事务所(统一信用代码:31150000MD02111472),负责人王晓宇,公章及合同章未备案并遗失,声明作废

●王彬,性别:男,遗失出生医学证明,编号:E150072862,声明作废

●车主:张丽魁不慎将车辆蒙F72539(黄)道路运输证遗失,证号:152223004503,声明作废

●玉泉区国义废品回收站(代码:92150104MACWMBJ77G)遗失财务章一枚,声明作废

●吴刚遗失和林县天艺时代城小区13号楼一单元2楼西户301购房合同,吴刚承诺内容真实并承担法律责任,特此声明

●内蒙古众鑫鼎盛建筑工程有限公司将蒙G35626年的机动车行驶证丢失,发动机号码:06185686,车辆识别代码:LFNAFUKH491E08940,声明作废

●海勃湾区久友牛肉店(统一社会信用代码:92150302MA7KN84355)的公章和财务专用章遗失,法人:张凯丽,声明作废

●海勃湾区昌荣鲜肉店(统一社会信用代码:92150302MA7DFEL80B)的公章和财务专用章遗失,声明作废

●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇沙坝子村民委员会的公章遗失,声明作废

●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇沙坝子村民委员会的公章遗失,声明作废

●内蒙古巷王装饰工程有限公司遗失基本存款账户信息表及查询密码纸,账号:15050110738100000456,基本存款账户编号:J1910039166801,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市海拉尔大街满世尚都支行,自登报之日起特此声明作废

●内蒙古乐租电子科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150102MA13N47F50,声明作废

●玉泉区国义废品回收站(代码:92150104MACWMBJ77G)遗失财务章一枚,声明作废

●吴刚遗失和林县天艺时代城小区13号楼一单元2楼西户301购房合同,吴刚承诺内容真实并承担法律责任,特此声明

●内蒙古众鑫鼎盛建筑工程有限公司将蒙G35626年的机动车行驶证丢失,发动机号码:06185686,车辆识别代码:LFNAFUKH491E08940,声明作废

●海勃湾区久友牛肉店(统一社会信用代码:92150302MA7KN84355)的公章和财务专用章遗失,法人:张凯丽,声明作废

●海勃湾区昌荣鲜肉店(统一社会信用代码:92150302MA7DFEL80B)的公章和财务专用章遗失,声明作废

●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇沙坝子村民委员会的公章遗失,声明作废

●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇沙坝子村民委员会的公章遗失,声明作废

●内蒙古巷王装饰工程有限公司遗失基本存款账户信息表及查询密码纸,账号:15050110738100000456,基本存款账户编号:J1910039166801,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市海拉尔大街满世尚都支行,自登报之日起特此声明作废

●内蒙古乐租电子科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150102MA13N47F50,声明作废