

冰箱不是保鲜盒！ 认清食物保鲜的五大误区

很多人把冰箱当作万能的保鲜盒,认为将食物放进去就不会坏。殊不知,冰箱并不是食品的“保险箱”,如果食品存放不当,照样会腐败变质,甚至引起细菌性食源性疾病。

低温能杀菌吗?冰箱里的东西到底能放多久?哪些食物不能放冰箱呢?……今天,协和营养科医生来聊聊,如何科学地选择食物保鲜方式,以保证饮食的卫生、营养及健康。

误区一 放在冰箱里的食物不会坏?

很多人都会把家里的冰箱当做保险箱,每次都会把很多吃不完的食物放到冰箱里,也几乎不清理,认为食物放冰箱里就是万无一失了。

事实上,冰箱不能防止细菌滋生,只是通过低温让细菌生长变慢。而且有一类耐冷细菌,它在冰箱冷藏室也能生存繁殖,最常见就是李斯特菌。它在低至零摄氏度的冷藏温度下也能缓慢生长,一般的冷冻也不足以将它们杀死,三分之二的家庭冰箱里都有它潜伏。所以,冰箱并不是“保险箱”,只是延长部分食物的保质期,食物在冰箱里一样会变质。

误区二 肉类反复解冻冷冻?

冷冻肉类不宜反复解冻。肉类、海鲜等动物性食物往往更容易携带致病菌,肉类在冷冻的过程中,其表面的细菌并不会因为冷冻而被杀死。在反复冷冻解冻的过程中,肉类所处的环境温度是不断波动变化的,一旦存活的细菌遇到了适宜的温度,它就会在肉类表面及内部快速繁殖。再加上冻肉在被放入冰箱保存前,往往经历了屠宰、运输、售卖等一系列环节,附着在肉上的原始菌落基数较大,在反复解冻的过程中,细菌的数量就会飞速翻倍增长。

另一方面,反复冻融过程会更严重地破坏肌肉纤维,导致肉变得没有弹性,也留不住汁液,很难吃。除了冻肉,绝大多数冷冻食品都不建议反复冻融。

误区三 什么食物都往冰箱里塞?

冰箱虽然是保鲜的利器,却不是什么食物都适合保存的。很多热带水果(如香蕉、芒果、木瓜等)对低温比较敏感,冷藏后容易出现冻伤,轻者表皮变褐、长出麻点点,严重的甚至会内部软烂。

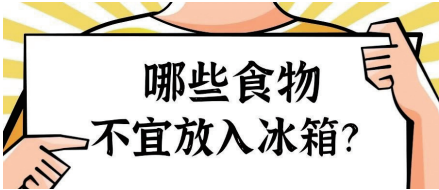
另外,芒果、香蕉、菠萝、牛油果这类热带水果没熟的时候,也不建议放冰箱。这类水果通常没熟透的时候就会被采摘下来售卖,如果直接放进冰箱,会抑制自身乙烯(帮助水果成熟的成分)的释放,导致它们无法变熟,即使再从冰箱里拿出来放在高温下也不会熟了。

误区四 饭菜放凉后才能放冰箱?

恰恰相反,饭菜需要趁热密封好放进冰箱。很多人习惯等饭菜凉了才放进冰箱,主要是觉得太热的东西放冰箱会损伤冰箱。但把食物在室温下放凉的过程会给细菌提供大好的繁殖机会,尤其是高温天气下,不到半小时细菌数量就能翻倍,可能还没等放进冰箱,食物就已经隐匿着大量的细菌了。为自己的健康着想,饭菜还是趁热密封好就放进冰箱,当然最好的办法还是买多少吃多少。

误区五 鸡蛋洗干净再放冰箱?

鸡蛋的表面有一层蜡质层,能阻止外面的细菌进入鸡蛋内部,起到保护鸡蛋的作用。清洗鸡蛋会破坏蜡质层使得外面的细菌更容易进入鸡蛋内部。但是鸡蛋表面有携带沙门氏菌的风险,建议放进冰箱时用保鲜袋或者保鲜盒密封,单独存放。



◎部分水果、蔬菜

除了前文提到的热带水果,会发生冷害的食物品种还不少,比如柑橘类水果、姜、四季豆、西葫芦、秋葵等,都不适合冷藏。

◎烘焙食品

面包这样的烘焙食品,如果冷藏则容易变干、变硬,想要保持风味就需要冷冻。

◎干制食品

茶叶、咖啡、奶粉这样的干制食品,它们经过干燥处理后,水分含量极低,微生物无法繁殖,只要注意防潮,就能保存很长时间。但是开封以后别放冰箱,因为密封不严容易变潮、发霉,而且冰箱中的味道还会混进去影响风味。

◎部分甜食

像巧克力、蜂蜜这类甜食本来就渗透压高、水分少,不容易变质,最好是在室温下保存。如果将它们放冰箱里,低温会加速食品结晶析出糖分,影响成色和口感。



放进冰箱里的食物同样也有“保质期”,存放时间不宜过长,否则容易“变坏”。

◎剩菜

剩菜剩饭、已经开封的食物,即使冷藏也要在24小时内尽快吃掉。凉拌菜应当天吃完,不建议冷藏。

◎蔬果类

大多数蔬果类都是属于高水分食材,建议3—4天就要吃完,苹果、萝卜这样的食材可以保存的时间稍长一些。

◎生鸡蛋

生鸡蛋可以冷藏3—5周。

◎肉类

肉类冷藏放3天,冷冻建议一个月內吃完。

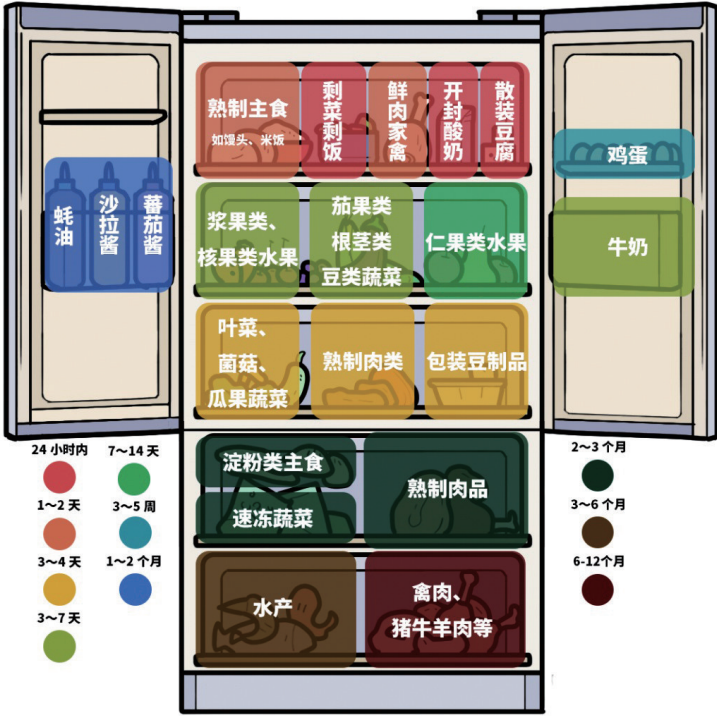
◎豆制品

豆制品含水量高,建议冷藏也要在1—2天内吃完。

◎鱼类

鱼类一般需要冻存,建议最好不要超过两个月。

如何正确使用冰箱储存食物?



冰箱冷藏室不同位置温度也有所不同。因此,各类食物存放的最佳位置也不一样。

●冰箱门架处温度较高,适合放室温下也能暂存或马上要吃掉的食物,如鸡蛋、奶酪、饮料、调味品等;

●上层靠近门的位置,适合放熟食、酸奶、甜点等;上层靠后的位置温度比靠门处低,适合放不怕冻的食物,如剩饭菜等;

●中下层靠近门的位置,适合放各种绿叶蔬菜、水果;下层靠后的位置适合放没有烹调熟、又需要低温保存的食品,如豆腐。

●而保鲜盒里可以放24小时内要吃的冷藏肉、冰鲜鱼和其他水产品。

低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。所以,剩饭剩菜吃之前还要彻底加热,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。此外,为降低微生物的侵袭风险,避免发生食物中毒,建议剩饭菜加热不要超过1次,每次加热能吃得完的量即可。

定期清理过期、变质食品,同时建议每个月清洗一次冰箱,按周期除霜,只有冰箱安全清洁,食物才能更加安全。
吴艳 武汉协和医院

