

“春节剩宴”到底能不能吃

剩饭剩菜处理“口诀”来了

不少网友在春节期间开启了天天吃剩菜的生活,这样的“剩宴”安全吗?哪些食物不适合二次加热?

不同剩菜如何处理? 剩菜“口诀”请牢记!

1. 绿叶菜→不要剩

反复加热后维生素损失严重,隔夜后容易生成亚硝酸盐。

处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷藏,存放别超过24小时。

2. 根茎类蔬菜→分装冷藏

反复加热后维生素损失明显,隔夜后口感尚可。

处理建议:吃不完的尽快分装冷藏,可以保存1~2天。

3. 肉类、蛋类→吃前热透

再次烹饪对营养影响较小,但其蛋白质丰富,易于细菌繁殖。

处理建议:可以适当保存,需尽快分装冷藏,超过24小时需冷冻。熟食再次食用时需要重新热透。

4. 海鲜等水产品→需要冷冻

反复加热后不饱和脂肪酸容易受损,隔夜后容易产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。

处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷冻。

5. 汤类→避免铁锅保存

剩汤长时间存放在铝锅、铁锅内会生成有害物质。

处理建议:可少放盐等调味料,用瓦锅或保鲜盒冷藏。

6. 豆制品→及时冷藏

重新加热后蛋白质等不太容易流失,但煮好的豆制品容易变质。

处理建议:尽量当餐吃完,买回来后尽快冷藏保存。

7. 凉菜→不要剩

隔夜后生成有害物较多,且不适合加热处理。

处理建议:无论荤素,尽量当餐吃完。

请您牢记这份剩饭剩菜处理“口诀”——

宁剩荤,不剩素,叶类先吃完,根茎适当存,海鲜、凉菜一个不留。

饭菜凉了放冰箱好 还是趁热放好?

饭菜趁热放进冰箱

食物在室温下放得越久,细菌繁殖越多。趁热把食物放进冰箱,目的就是在细菌大量繁殖之前,尽快把温度降到4℃以下,减少细菌快速繁殖的时间。所以,吃不完的饭菜要提前拨出来,放在保鲜盒里,尽快存放在冰箱。

冰箱内东西不宜太满,菜不宜太大份,尽量用轻薄、导热快的保鲜盒,可以加快降温速度。

注意储存温度

冷藏室温度应设在0℃~6℃之间,有利于减缓某些微生物的繁殖速度,降低食物中有害细菌过度生长或产生毒素的可能性。

分开储存

分开存放可以避免细菌交叉污染,用干净的容器密闭储存,或者把碗盘包裹上一层保鲜膜。

从冰箱里拿出剩饭剩菜,食用前要先看、闻,判断无异常后彻底加热再食用。剩菜吃之前一定要高温回锅,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。微波炉加热需要翻一翻,多热几分钟。吃多少热多少,避免反复加热。

别总是“热热再吃” 这些食物不能“二次加热”

菌类食物

菌类里的蘑菇放在冰箱中低温保存,第二天加热后,亚硝酸盐含量会增加。

经常吃二次加热的蘑菇可能出现腹痛、腹泻等症状,长期这样会增加罹患消化系统肿瘤的概率。不建议蘑菇二次加热后继续吃,尽量一次吃完。

菠菜

菠菜中草酸含量高,需要焯水之后食用。另外,菠菜中含有大量的硝酸盐,二次加热会转化为亚硝酸盐,对人体有害。

银耳汤

银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤如果放置时间过久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白丧失携带氧气的功能,从而破坏人体正常造血功能,影响健康。银耳汤最好现做现喝,不要隔夜。

牛奶

反复加热会使牛奶中的蛋白质变性,导致营养缺失。同时,细菌会快速繁殖,使牛奶变质,容易造成腹泻。

溏心鸡蛋

是指没有煮熟的鸡蛋,这样无法彻底杀灭沙门氏菌,如果再放置一晚,会增加细菌繁殖和产生毒素的机会。即使第二次煮熟了,也存在致病风险。

生活中牢记这几点 避免剩菜剩饭

日常生活中,有哪些办法可以避免剩菜剩饭呢?

尽量减少蔬菜,尤其是绿叶蔬菜的保存时间,现吃现买。

吃不完的菜提前洗净用保鲜膜包好,可以减少携带的细菌。

肉类、海产品等在放入冷冻层前,最好切成小块分装,吃多少取多少,避免因反复冻融加速腐败变质或造成营养素破坏和丢失。

对于做好的饭菜,如果意识到吃不完,可以先分装冷藏,减少细菌污染。

此外,还需要提醒大家,免疫力低下人群,如幼儿、老人、孕产妇,以及患慢性病、癌症或正在使用免疫抑制药物的人群,应尽量避免食用剩饭剩菜。若食用剩饭剩菜后,出现恶心、呕吐及腹泻等症状,应尽快就近就医。

据央视财经报道

【相关】

吃、喝、动各记住1个字 健健康康过春节

忙碌了一年,谁不想开开心心舒坦几天?但如果一直盲目地吃、喝、躺,会让身体苦不堪言。春节期间吃、喝、动各记住1个字!

一、吃要有“主”

每逢过年,常常干果、水果、糖果摆满一桌,很多人都是嘴不停,从早吃到晚,吃得太随意,反而对身体不好。

北京友谊医院营养科副主任医师丁冰杰介绍,过节控制自己的嘴瘾,得遵循主食摄入“定量、简单、杂粮”三个原则,从吃好主食开始。

1. 首先需要保证主食的量。每天至少4~5两,不能用水果、蔬菜替代。一斤蔬菜所含的能量不如二两馒头,用菜来代替主食,容易饿,吃零食就会多。

2. 主食还得简单化。制作越繁琐的主食,所含的添加剂就越多,反而不那么健康。高档的糕点不如烙饼有营养,烙饼不如直接煮的饭,简简单单就行了。

3. 在做主食的时候,还要粗细搭配。在精米、精面里面加一些燕麦、玉米面等,能为身体提供更多的膳食纤维,排解大鱼大肉的节日带来的油腻。粗粮最好是选择现磨的,比较新鲜。

二、喝要选“短”

过节时,人们会聚在一起举杯表达团圆和欢庆,但是喝什么也是一个艰难的选择。

丁冰杰说,选择饮料要看两短:

一个是配料表越短越好。那些配料表有一长串的,往往添加剂较多,很多人看都不看就喝下去一大堆的添加剂。

一个是保质期越短的越好。那些保质期长达半年、一年的饮料,主要还是靠防腐剂来起作用。

丁冰杰推荐了两类饮料,原果汁含量40%以上果蔬汁和酸奶、纯牛奶、豆浆这类蛋白饮料,营养丰富,口感也很好。

三、动要挑“时”

节节节后大家吃得好了,害怕身体会臃肿起来,会有去锻炼的冲动。运动是好事,但得挑挑时间。

一般情况下,越往天上气温越低,这样空气就会上下对流。但是冬季早晨地面气温低,天上气温高,空气的对流活动就停止了。

这样,汽车尾气等各种有害物质就会聚在地面,不能向空气上层扩散。人们如果早起锻炼,大多出现乏力、头晕、咽喉炎、气管炎等疾患,反而危害了身体健康。

因此,推荐上午10点左右出门锻炼身体。这时,太阳把地面慢慢晒暖,空气开始上下对流,污染物向高空扩散,地面变得清新,这时候锻炼呼吸到的空气更健康。

另外,人在正常的适度锻炼后应感到很舒服。如果没有舒适感,说明锻炼强度过大。过度锻炼会造成关节、肌肉、肌腱和骨骼疼痛,反而使人感到烦躁不安。

据《健康时报》报道



【链接】

这种食物春节特别受欢迎

健康腊味建议这么吃!

春节期间,家家户户少不了腊味,缺了这个感觉就缺了年味。腊味为什么格外香?腊肉、香肠有没有赏味期限?来听听专家怎么说。

一般情况下,腌制肉类中的亚硝酸盐含量在腌制后的一个星期达到顶峰,两三周后含量逐渐减少,因此,建议在腌制三周后开始食用。

高温会促进亚硝胺的合成,而潮湿环境有利于微生物的滋生,因此腌制肉需密封、冷冻存储,可以有效延长保质

期并保持其风味。

在室温下,腌制肉类的保质期一般为6到10个月,最好在4个月内食用;而在冰箱低温保存时,保质期可延长至8到12个月。

此外,腌制肉类往往高盐、高脂肪,可能会加重高血压、心血管疾病患者的病情;腌制肉类肉质较硬,不易消化,且含盐量极高,会增加肠胃与肾脏的负担。因此,建议每次控制在40~75克之间,50克大约是2根手指的量。

医生建议,食用腌制肉类时可与富含维生素C的食物搭配一同摄入,如猕猴桃、酸枣、生菜、圆白菜和紫甘蓝等。维生素C可以有效阻断亚硝酸盐和胺类的反应,从而明显减少N-亚硝基化合物的生成。另外,富含胡萝卜素、维生素E等抗氧化营养物质的食物,也具有抑制和减少亚硝胺合成的作用,如胡萝卜、南瓜、枇杷、杏等红黄色的蔬菜水果。

据新华社电