

安全吃瓜 科学享甜

警惕让西瓜细菌暴增的3个坏习惯



近日,石家庄市快递小哥在“暖新驿站”吃西瓜。 新华社发

炎炎夏日,没有什么比吹着空调、啃着西瓜最让人放松了。中国是全球最大的西瓜生产国和消费国,中国人一年吃掉全球七成西瓜。

但买回家的大西瓜,通常一次吃不完,切开放久了又易变质。每年夏天,都有很多因吃隔夜西瓜患急性肠胃疾病的案例。西瓜切开后能放多久?隔夜西瓜到底能不能吃?记者邀请专家,为您一一解答。

切开的西瓜能放多久

一般来说,一个健康完整的西瓜,内部基本上是无菌的。一旦切开,它就会接触外界的细菌,从而随着时间延长,开始腐败变质。

西瓜个头较大,不容易一次吃完,含糖又高,如果长时间暴露在空气中,会成为很好的细菌培养基;夏季高温高湿,也为细菌繁殖提供了绝好条件。

浙江省杭州市市场监管局做过一项名为“西瓜细菌滋生”的小实验:

将两个新鲜西瓜和刀具清洗干净,分别将样品切开;将其中一个置于冰箱4℃冷藏,另一个置于室温(26℃)保存;放置8小时、24小时后分别检测样品切面中的菌落总数。

结果显示,8小时后,常温、冷藏保存的西瓜无明显差异。保存24小时后,冷藏保存的西瓜菌落总数明显少于常温保存的,是否用保鲜膜对冷藏西瓜的菌落总数基本没有影响;常温保存的西瓜覆盖保鲜膜后,菌落总数则大幅上升。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,决定西瓜变质速度的是细菌数量、储存时间和温度等。保鲜膜的透气透水功能有限,温度下降慢,如果在封保鲜膜前,西瓜表面就存在细菌等微生物,则可能使其繁殖更快。

一般来说,西瓜放置4小时内,无论在室温还是冰箱,都可放

心食用。

西瓜切开后,在室温或冰箱里保存超过24小时,都不建议食用。切开后,如需超过8小时再食用,应盖上保鲜膜放入冰箱储存。

真正危险的吃瓜习惯

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,隔夜西瓜还能不能吃,其实和很多因素有关。比如是否及时冷藏,切的刀、盖的膜是否干净,冰箱里有没有交叉污染等。西瓜上的致病菌来源,主要有3个“重灾区”。

刀和砧板生熟混用——

刀具和砧板是常用厨具,由于厨房潮湿的环境和食材残留,很容易成为细菌、霉菌滋生的温床。

尤其是使用切过生肉的刀和砧板切西瓜,极易将生肉上的致病菌(如沙门氏菌、李斯特菌)带入西瓜,导致食物中毒。

因此,切西瓜前要洗净刀和砧板,并与切生肉的器具严格分开。通常,鲜切蔬果,建议选塑料材质或有抗菌涂层的合成板。

冰箱中存在交叉污染——

虽然冰箱的低温能抑制细菌生长,但是不能杀死已有的细菌,特别是冰箱管理不当的时候,发生交叉污染的风险很大。

像鸡蛋壳容易携带沙门氏菌,如果交叉污染直接入口的熟食,就可能引起食物中毒。

冰箱储藏一定要生熟分开,切开的西瓜用保鲜膜包好后放在上层,或放在专用的储藏水果的保鲜抽屉中。切忌让西瓜直接和生蔬



菜、生豆腐挤在一起,更不能让它接触到生肉、生鱼、生海鲜等。

保鲜膜不卫生——

很多人喜欢把保鲜膜挂在水槽、砧板附近的墙上,这样处理完食材就能直接贴上放冰箱里。这种做法虽然方便,但会使处理食材时的汁水溅上去,导致保鲜膜被污染,引起细菌繁殖。

另外要注意的是,传统卷裁式保鲜膜为一次性使用,不应重复利用;浴帽式保鲜膜虽可清洗再用,也应注意消毒,出现破损及时更换。

营养专家教你科学吃瓜

夏日想要安全、健康地吃瓜,挑选、存放、食用都有安全要点。

挑选:4个步骤

一看,选纹路整齐清楚,深浅分明的。

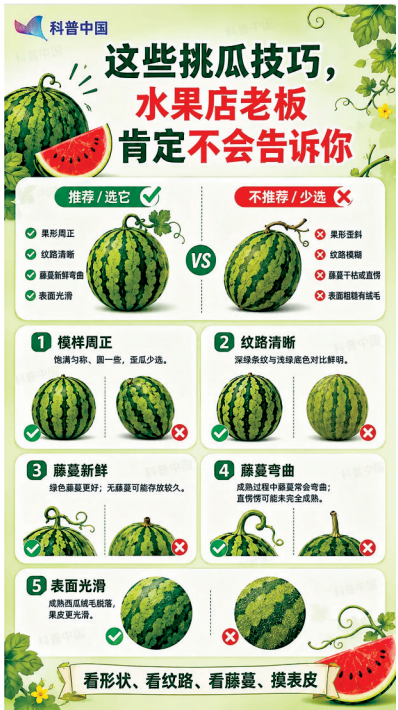
二摸,瓜皮光滑、手感结实的是好瓜,发黏或发软的则为次瓜。

三掂,成熟度越高的西瓜,分量越轻,同一品种、体积差不多大的西瓜,越轻的越好,过重的多为生瓜。

四听,将西瓜托在手中,用手指轻轻弹拍,发出“咚、咚”清脆声,手感有些颤动的为好。

西瓜摊上、水果店里、超市里,常有切开一半或1/4的瓜。购买时最好询问是什么时候切开的,买回去后建议削掉切口处的一层,及时吃完。

鲜切西瓜果盒如果没有放在冷藏柜里,最好不要买。西瓜切得越小,和细菌接触面就越大,风险也就更高。



存放:及时冷藏

西瓜外皮也可能有污染物,所以买回去后,要先把西瓜整体洗干净,再用干净的刀和菜板切开吃。

切开一个西瓜之后,先把马上要吃的部分留出来,其余不吃的部分不要切小块,而是要立刻盖上保鲜膜,放在冰箱里,冰箱储藏一定要生熟分开。

即使把西瓜放入冰箱保存,也建议在24小时内吃完,放置时间越久,西瓜变质的可能性越大。

食用:适时适量

健康成年人每天西瓜摄入量以200~350克为宜。西瓜中含有大量水分,饭前或饭后立即食用可能会影响消化,最好在两餐之间吃。

西瓜最好切块吃而不是用勺子吃,用勺子吃,一不小心容易吃过量;切块定量吃,记住自己拿了几块,无论从卫生还是健康角度,都更科学。

隔夜的西瓜拿出来后,先切掉表面一层,然后切成片,稍微在室温下放会儿再吃,而且一次别吃太多。因为即便微生物没有超标,在冰箱里冷透的西瓜,对肠胃也有一定刺激。

严重口腔溃疡患者、消化不良及肠胃虚寒的人、糖尿病患者、孕妇、正在服用某些中药的人、高龄老人、肾功能不全患者、刚运动完的人等,这些人群吃西瓜一定要注意控制食用量,吃太多易刺激胃肠道、引起身体不适。

综合《生命时报》《科技日报》报道