

隔夜菜就是放了一夜的菜？

这五类食物最好不“隔夜”！

放了一晚上的隔夜食物，究竟还能不能吃？别急，今天我们就来聊聊隔夜食物那些事……

放置超过8~10小时都属于隔夜食物！

隔夜菜就是放了一晚上的菜？并非如此，放置超过8~10小时都属于隔夜食物。

每年夏天，“切开后的隔夜西瓜还能不能吃”，都会被拿出来讨论一遍。西瓜切开后是否还能吃，要看是否变质，以及致病菌的种类和数量，与是否隔夜并无直接关联。正常情况下，完整西瓜是无菌的，如果用沾细菌的刀具和砧板处理，被有害细菌污染后就不适合隔夜食用了。

小贩为了顾客方便预先切成小块用保鲜膜包好售卖，但切的越小受污染的面积就越大，如果在外买切好的西瓜，建议立即食用。

若自己在家切西瓜，要清洗刀具和砧板，切开后剩下的部分用保鲜膜包好放入冰箱，不必切成小块。保鲜膜本身没有抑制细菌增殖的作用，用保鲜膜盖住是为了避免西瓜跟其他食物及冰箱里面存在的微生物接触，发生交叉污染。

隔夜菜真的会致癌？

说起隔夜菜，大家最担心亚硝酸盐超标，对健康带来威胁。那事实到底是不是这样呢？

食物里的硝酸盐从哪来？亚硝酸盐广泛存在于环境中，平常食用的各类食物，如蔬菜、肉、蛋、奶中都含微量天然亚硝酸盐。蔬菜生长过程中吸收氮肥或氮素后经过复杂反应产生的硝酸盐，一部分会在还原菌作用下产生亚硝酸盐。

另外，亚硝酸盐也是可以合法使用的食品防腐剂，我国《国家食品添加剂使用标准》中规

定加工食品亚硝酸盐最大使用量不超过0.15g/kg，只要在国家食品安全标准范围内，食物中的亚硝酸盐就不会引起健康风险。

正常饮食情况下，人体中的亚硝酸盐主要是食物和饮水中的硝酸盐在口腔及胃中细菌的作用下转化而来，其中真正产生致癌风险的，是亚硝酸盐在胃酸作用下，与蛋白质分解产物二级胺反应生成的亚硝胺。如果长期大量食用，可能诱发胃癌、食道癌、肝癌等多种癌症。

更需要担心的是食物中的细菌污染！

既然如此，隔夜菜是不是可以放心吃了？也未必，比起致癌，你可能更需要担心的是食物中的细菌污染问题。

菜品放的时间越长，微生物污染的可能性越大。一般来说，微生物大量繁殖的“危险区间”在4℃~60℃之间。冷藏温度虽然在4℃，但还是有一些耐热细菌（如李斯特菌）和霉菌等会大量繁殖。这些也是造成冰箱里食物腐坏的罪

魁祸首。

李斯特菌是一种常见的食源性致病菌，会污染如海鲜、肉制品、奶制品、蔬菜等食物。如果人们误食用受李斯特菌污染的食物，通常会在8~24小时内出现腹泻、呕吐、恶心等症状。尤其是夏天气温高，隔夜饭菜更容易引起腹泻，免疫力低下的人群如老人、婴幼儿等就容易中招。

这5类食物不能久放

◎**绿叶蔬菜**：蔬菜经过久放和再加热，维生素、叶绿素等营养流失多、口感变化大，还更易变质；而且，绿叶菜本身硝酸盐含量就比较高，煮熟后如果放置的时间过久，硝酸盐会被还原成亚硝酸盐，不利于身体健康。

◎**泡发的木耳、银耳等**：干制的木耳和菇类含亚硝酸盐，若泡发、储存不当还会产生黄杆菌毒素，进食后会出现腹痛、腹泻等症状。黄杆菌不耐热，56℃加热5分钟可将其杀灭，但如果已经感染并产生了黄杆菌毒素，一旦产生，即使高温烹调也不能将其破坏。

夏季银耳汤也不要一次炖太多，实在有多余的银耳汤，应密封好放入冰箱冷藏，也需在1~2天内饮用完。若是被勺子搅动，并接触口水，吃剩的银耳汤就不要再留着了。

◎**海鲜、水产品**：海鲜和水产品本身特别容易被微生物污染而变质，如果加热不充分即便在冰箱中冷藏，也易产生蛋白质降解物，可能损伤肝、肾功能，极易出现食物中毒。

◎**溏心蛋、半熟蛋**：比起熟透的白煮蛋，很多人更爱吃半熟的“溏心蛋”。可是这种半熟蛋杀菌不彻底，久放食用后可能引起胃肠道不适，严重时还可能引起食物中毒。

◎**卤味和凉拌菜**：散装卤味长时间存放有很大的安全隐患，即使冷藏，也绝非保险，易滋生霉菌、嗜冷菌等。

凉拌菜未经高温烹调，本身就更容易残留细菌微生物。而且凉拌菜的汁水，更是相当于给细菌繁殖提供了优越的条件，即使放在冰箱里存放，也容易细菌超标，最好不要隔夜吃。

隔夜菜这样处理 吃得更安心

总体来说，饭菜最好是吃多少就做多少，实在做多了吃不完，有剩下的可以这样进行妥善处理：

◎宁剩荤菜，不剩素菜

肉菜相对于素菜、凉拌菜来说，微生物增殖较慢。所以，如果一定要剩下菜的话，比起剩下绿叶菜，剩下纯荤菜是相对更好一些的选择。

◎及时冷藏，生熟分开

因为食物刚出锅，还没吃之前受到的细菌污染最少，最好吃之前将多的菜盛出，等菜品凉到不烫手的温度后，用保鲜膜封装好放入冰箱中。不要等到多的菜彻底凉了之后再冷藏，在室温下放置的时间越长，细菌滋生的风险就越大。

剩饭菜需要分类包装和存放，生熟分开，避免生食中携带的一些寄生虫、细菌在取用的时候掉落到剩饭菜等熟食上，降低交叉感染的风险。

◎存放时间不宜过长

注意，剩饭剩菜的冷藏时间不宜过长，最好在6小时之内吃掉。

据研究，大部分冰箱存放的菜品，亚硝酸盐含量都会从第4天开始剧增。

◎吃之前要彻底加热

低温只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀死细菌。所以，在吃之前剩饭剩菜还要彻底加热，把菜整体加热到100℃，保持沸腾3分钟以上。

此外，为了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。

来源：武汉协和医院公众号