

# 为什么你家冰箱总是“臭”的

有的细菌在-20℃条件下仍可存活一年



不少家庭都有过这样的体验:每每打开冰箱,总有一股怪味扑面而来……甚至一些蔬果的保存期,也比以往更短了。明明冰箱内的食物都是新鲜的,为什么会有异味?冰箱里的异味究竟来源于哪儿?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红,教你几招清除冰箱异味,还你一个清新洁净的冰箱。

## 冰箱的异味到底来自哪里

储存美味的冰箱,为什么会散发莫名的臭味?其实你闻到的异味,大概来自于它们:

### 食物本身的味道

每种食物都有自己的味道。有的食物气味会比较浓郁,如:蒜薹、榴莲、洋葱、腊肠等。这些气味会在冰箱里保持一段时间,不容易散去。

### 细菌代谢

冰箱里的细菌只是长得

慢,并不是不生长了。

全球卫生理事协会调研的《家庭卫生报告》中指出:中国46%的家庭冰箱内部细菌超标,包括大肠杆菌、沙门氏菌和李氏杆菌等,定时清洁非常重要。

细菌代谢产生气体,比如硫化氢甲基胺等。冰箱的异味就来源于它们。

这些细菌产生的气体不仅难闻,吃了被它们污染的食物,还会对人体健康造成威

胁。

生食中存在李斯特菌等细菌。李斯特菌生存能力强,在0℃—4℃冷藏环境下仍能存活,甚至在-20℃下仍能生存一年。

李斯特菌主要以食物为传染媒介,肉、蛋、禽、奶及海产品等均可成为其感染源,在土壤、水源甚至动物粪便中也能找到它的身影。

李斯特菌的侵袭能力也很强,轻则引起腹泻,严重时

甚至会危及生命。

### 食物腐败变质

食物在冰箱里存放时间长了就会变质。在变质的过程中,食物同样会释放一些有异味的物质。

如豆腐会影响含氧化合物变化,在腐败时释放高含量胺类气体。青菜会影响醇类、胺类物质的变化,释放的气体味道更大。

## 4种使用习惯加重冰箱异味

不良的存放习惯不仅不利于食物保鲜,还会使细菌大量繁殖,偷走你的健康。下面这些使用习惯,会让冰箱细菌翻倍:

### 剩菜直接放冰箱

把饭菜直接装在盘子里塞入冰箱,空间不够就一层层摞盘子摞碗,不但会导致食物串味,还容易使饭菜洒出来,为细菌滋生提供条件。

**正确做法:**剩饭菜最好分别放在有盖的保鲜盒里,容量以食物占据1/2以上容积为好。

### 蔬菜直接放入果蔬盒

蔬菜放在冷藏室里可以保持鲜嫩,但如果买回后直接放入果蔬盒,水分就会蒸发,表面皱缩、菜叶萎蔫,且不同品种蔬菜上的微生物会交叉污染。

**正确做法:**给每一种蔬菜包两层软纸,再分别放入塑料袋,扎口要松。

### 肉类重复解冻

冷冻室中的食品一旦拿到室温环境下接触空气,处于休眠状态下的细菌就开始大量繁殖。即使重新放入冷冻室,细菌繁衍速度减慢,但总量已经增多,且营养和风味也会受损。

**正确做法:**在冷冻前先将肉类切成适当的大小,分别装袋冷冻,用时取出一块,解冻后就吃完。

### 拆封的食物不封口

未喝完的牛奶、未吃完的调味酱等,如果不封口、不盖盖子就直接放入冰箱,存在较大的交叉污染风险,加速食物氧化和变质。

**正确做法:**袋装牛奶最好挤掉空气后,在开口处折三折。保存不超过24小时,饮用前要加热杀菌。橙汁等饮料开封后盖严再冷藏,一般不能超过48小时。

## 七招清除异味,避免李斯特菌

定期清理冰箱不仅是为了清除异味,也是为健康安全着想。正确使用冰箱要注意七点:

1.冰箱应定期除霜清洗,保持清洁。关注冰箱温度,尽量保持在4℃以下。

2.为防止食物串味,应用保鲜袋或保鲜膜等将食物裹紧之后放入冰箱保存。

3.生熟分开。肉类在放入冷冻层之前最好先切成几份,每次按份拿取;熟食、剩饭、剩菜等放于冰箱上层,果蔬类食品最好放下层。

4.化冻过程中微生物会迅速繁殖,解冻过一次的肉类不宜再放回冰箱,建议吃多少解冻多少。

5.肉类烹调前应彻底解冻,并充分煮熟,以消灭潜在的微生物。

6.不同位置储存不同

食物。不怕冻的豆制品、奶类、剩饭菜可放得靠里些。蔬菜、水果等怕冻食品可放得靠外一些。冰箱开口的部分温度最高,适合放不易坏食品,比如鸡蛋、奶酪、鱼干、虾皮、海米等。

7.尽量做到随买随吃,不要囤放太多食物。处理食物前后、进食前、上厕所后清洗双手。

### 小贴士:

清洁冰箱时,要先断电,将食物全部取出,用干净的抹布或湿巾清洁,尽量不要用消毒液清洗,以免造成二次污染。及时清理冰箱中的剩饭剩菜,尤其是剩余饭菜多时,长时间放置不但滋生微生物,营养价值也会大幅下降。冰箱门的胶条很容易被菜汁等污染,建议拿棉签蘸取酒精进行擦拭。

据《生命时报》

## 泡腾片口服令人窒息 高锰酸钾烧坏消化道

### 误服药 危害大

前不久,有媒体报道称,广东佛山一名女童在奶奶不注意的情况下,误服了放在桌上的降压药,后因未及时送医,孩子在误服药两个多小时后经抢救无效不幸离世。

上述悲剧不是个例,医院急诊中因误服药来就诊最多的人群便是一老一小。

有研究显示,导致儿童中毒的事件中,79.2%都是因误服药物所致。例如,一女童误服了妈妈随手放在床上的高锰酸钾片,导致口腔黏膜灼伤溃烂,被紧急送往医院,治疗两个月才康复。

老年人群因服用药物多,加上记忆力、认知能力下降,也容易误服药物。曾有一位患慢阻肺的老人,睡前不小心将用于吸入的噻托溴铵粉胶囊当成口服药吃了下去,半夜紧急通过微信向药师求助。幸好老人反应迅速,经过药师指导后并未出现不良反应。

在众多药物中,彩色包衣的药物、味道较甜的糖浆剂和蜜丸、外用药片、特殊剂型药物(如需要溶解后服用的泡腾片、用于吸入的干粉胶囊)等是最容易被误服的。

尤其是儿童吃药困难时,常有家长把吃药说成是吃糖果来哄孩子,还有大人当着孩子面吃药,这些都容易引起幼儿模仿,从而增加误服药物的风险。从家庭药箱管理角度来说,随手乱放药物、内服药和外用药不加区分等做法,也容易导致药物误服。

一旦误服药物,危害将是各种各样的。比如误服降压药可使血压急剧下降,甚至引发循环衰竭导致死亡;

误服外用的高锰酸钾片,其强烈的腐蚀性会让人的口腔黏膜出现烧灼性刺激,损害咽喉和消化道,甚至出现消化道出血、器官坏死等;

泡腾片直接口服后会迅速吸收口腔内水分,溶解后在咽喉处产生大量二氧化碳气体,导致局部刺激和窒息。

避免误服药物要从多方面加以注意。家里有小孩的,家庭药箱的管理首先应记住的关键字是:高而远。高高在上,让孩子不容易拿到;药柜加锁,远离孩子视线。家长还应注意,不要在两次服药期间,将药物随手放于床头、餐桌、背包等孩子容易接触到的地方。

家庭药箱的药品需要分门别类存放:内服药和外用药分开,儿童用药和成人用药分开;一些特殊剂型的药物需单独贴标签警示,比如泡腾片、外用剂等;供吸入的胶囊要和吸入装置放一起;服用药物过多的老年人,建议使用七日药盒来放置每日所需的口服药物,每周整理充实一次药盒里的药物即可。另外,还需要注意药品的有效期,每季度整理一次药箱,将过期药品清除。

邓体瑛



## 橘皮不能当陈皮用

很多人以为,陈皮就是橘子皮,吃橘子剥下来的皮晾干就能代替陈皮。中医专家提醒,这是个误区,陈皮吃不对反伤身。

从安全性讲,陈皮和橘皮虽然“母体”都是橘子,但作为中药来讲的“陈皮”属于药物,需要严格按照药品标准生产,其生产过程中会剔除农药等

有害物质,保证食用安全性。而普通橘皮晒干虽然看起来和陈皮没啥两样,但其表面有农药残留,一般的水洗很难将这些有害物质去除干净,直接食用可能对身体有害。

从有效性讲,陈皮对储藏环境要求较高,一般存储时间为3年以上,药用价值比较好。家庭达不到储藏陈皮的条件,

存储时间不够的橘皮,烈性大、味道酸苦,不适宜直接食用,而且鲜橘皮含挥发性芳香油较多,会刺激肠胃,有效性难以保证。

因此,不要将橘皮当陈皮食用。陈皮最好从正规药店购买。日常生活中,每次可取2克—3克陈皮代茶饮,缓解消化不良引起的恶心、泛酸

等症;怀孕早期孕吐严重的孕妇,可根据体质,在医生指导下经常闻一闻陈皮,或少量服用陈皮制作的食物。

陈皮虽是药食同源之品,但属于理气药,辛温香燥。因此,气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者慎服。

杨萌