

先是频繁腹泻,随后又神志不清、身体不受控制

吃了隔夜菜,竟患上脑炎



资料片

近日,江苏省中西医结合医院收治了一名72岁的老人。这位老人平时身体健康,但据家属回忆,在发病前10天左右,他吃了冰箱里的隔夜菜后就开始浑身不舒服,起初是频繁腹泻,没几天就神志不清、身体不受控制,最终被确诊为李斯特菌感染导致的脑干脑炎。

为什么隔夜菜有些人也吃了,却没事?问题到底出在哪里?究竟哪些隔夜食物能吃,哪些不能吃?

1 隔夜菜可以吃吗

隔夜菜到底能不能吃?我们先要搞清楚一个问题,隔夜菜并不单指放了一夜的菜,如果放置时间超过8个—10个小时,就应该算“隔夜”了。

隔夜菜中有些成分增加,主要有两个方面的原因:一是因食物中的化学物质产生了致癌物,如亚硝酸盐,即使加热也不能去除;二是在放置时受到了外来细菌的二次污染。

浙江宁波市食品检验检测研究院曾做了一项关于隔夜菜的科学实验,用30道菜,450个检测数据,解开了隔夜菜的谜团。

他们采集了刚出锅的菜肴(肉菜、半荤半素、素菜和凉拌菜),分别放置于4℃环境(模拟家用冰箱)及25℃环境(模拟常温环境)中。最后,检测这4种菜肴中亚硝酸盐的含量和细菌含量。

检测结果显示,在4℃条件下,冷藏储存24小时内的隔夜菜中,亚硝酸盐含量基本不变,不存在隔夜菜亚硝酸盐超标、有毒的风险;而在25℃条件下,存放了

24小时的菜品,尤其是绿叶菜,亚硝酸盐含量高达100毫克/千克以上,存在亚硝酸盐超标的食品安全风险。

根据本次实验,可以得出以下结论:

1.中午做的菜,放进冰箱,晚上是可以拿出来吃的 从实验结果可以看出,菜肴在4℃条件下冷藏储存,过了6小时后,亚硝酸盐含量基本不变,微生物增值较少。

2.中午做的菜,放常温下,最好晚上就不要再吃了 实验结果显示,在25℃环境下保存的菜,即常温下保存的菜过了6小时后,虽然亚硝酸盐含量变化不大,但是微生物开始增殖,菌落数量比刚出锅时增加了不少。其中,凉拌菜更容易导致微生物增殖。

3.中午或晚上做的菜,若还要吃,一定要放进冰箱 从此次宁波食检院的实验结果看,在4℃条件下,冷藏储存的隔夜菜,不论是肉类还是菜类,24小时内亚硝酸盐含量基本不变,菌落总数的增

加量也非常小,都不存在隔夜菜亚硝酸盐超标、菌落总数超标、有毒的风险。

吃隔夜菜吃进医院,往往与保存方式、时间不恰当等有关。江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任张晓燕曾谈到,隔夜菜被细菌性污染的过程,跟隔夜无关,只跟食材制作本身是否变质有关,当然也跟制作过程及保存条件等有关。

因此,可以得出这样的结论:大部分隔夜菜可以吃,但一定要及时放进冰箱,且注意加热后食用。

最后,提醒一下大家,对于隔夜菜要注意这3点:

- 1.大部分的隔夜菜可以吃,但还是尽量少吃,按量做菜,尽量不剩菜。
- 2.如果在日常生活中无法避免吃隔夜菜,就应采用低温储存,还要注意分开储存,避免交叉污染,可选用干净的加盖容器或保鲜膜覆盖。
- 3.吃隔夜菜,一定要彻底加热。

2 喝隔夜水会增加致癌风险吗

有些老年人习惯晚上睡前晾一杯水,以便晨起时喝几口。不过,有人也担心隔夜水、反复烧开的水中亚硝酸盐含量会超标,经常饮用会致癌。

山东省威海市市场监管局食品检测中心工作人员曾专门做了一个实验,用数据还原真相。

他们用不锈钢电热水壶加热自来水,分别烧开1次、5次、10次后,倒入杯中自然冷却,依次在放置0小时、24小时、48小时后,检测水中的亚硝酸盐含量。

得出的结论是:亚硝酸盐没有超标,

推荐饮用放置时间不超过24小时的。

实验发现,随着加热沸腾次数的增加,水中亚硝酸盐含量有略微增加的趋势。

随着放置时间的延长,水中亚硝酸盐含量明显增加,放置24小时后,亚硝酸盐含量增加了2倍—4倍,放置48小时后,亚硝酸盐含量最高为0.014毫克/升。我国国家标准生活饮用水中亚硝酸盐参考指标限值为1毫克/升,从这一点来看,烧开后放置48小时的水是可以放心喝的。

亚硝酸盐增加,是因自来水本身含

有硝酸盐,反复烧开后,因高温缺氧,少部分的硝酸盐会转化成为亚硝酸盐,同时,加热过程中水的蒸发,也会导致亚硝酸盐浓度增加。

最后,可以得出这样的结论:隔夜水可以喝,但最好别超过24小时。虽然“隔夜水”可以饮用,但是考虑到细菌污染的问题,还是建议放置时间最好不要超过24小时。

水烧开后,应盖好盖子保存,防止被细菌污染。烧水时,尽量一次不要烧太多,如有剩余,再次加热后也可继续饮用。

据《健康时报》

喝完酒 最好吃碗热汤面

酒后增加碳水化合物的摄入,可以降低酒精对人体的伤害。在各类碳水化合物中,热汤面是一个不错的选择,它不仅能稀释胃内的酒精浓度,减少酒精对胃黏膜的刺激,还可产生一种重要的结合解毒剂——葡萄糖醛酸。这种物质可与肝脏中的酒精结合,消除或减轻其毒性。

吃热汤面时,加入少量醋,效果更佳,因为醋中的有机酸可以与乙醇发生酯化反应,降低乙醇浓度,从而减轻毒性。

——《生命时报》

月经周期短 更年期症状重

近日,《更年期》杂志上发表了一篇北美更年期协会关于月经周期的一项新研究。这项研究认为,年轻女性每月月经周期的长度可以用来预测其更年期的开始时间以及严重程度。该研究涵盖了600多名女性,结果显示,月经周期少于25天的女性与月经周期多于26天的相比,更年期开始时间往往会提前,也容易有抑郁、焦虑的情绪,更可能出现思维改变、睡眠障碍、心脏不适等更年期症状。

——《生命时报》

参加会议或进餐时 如何防疫

开会时:

- 1.佩戴口罩,进入会议室前要洗手。
- 2.开会人员之间应间隔一米以上的距离。减少会议,控制会议时间,会议时间较长时,应开窗通风一次。
- 3.会议结束后,场地、家具应进行消毒。茶具应该用开水浸泡的方法消毒。

进餐时:

- 1.采用分餐进食,避免人员密集。
- 2.餐厅每日消毒一次,餐桌椅使用后也要进行消毒。
- 3.餐具、厨具应高温消毒。食堂应保持清洁干燥,严禁生食和熟食厨具混用,避免生食肉类。

据《健康时报》

沧州市民公约

爱国爱党爱人民,遵纪守法守公德;
 敬业爱岗爱集体,诚实守信讲奉献;
 尊老爱幼爱邻里,勤俭节约讲卫生;
 文明有礼讲礼仪,遵德守礼树新风;
 保护环境爱家园,低碳生活讲绿色;
 移风易俗树新风,文明出行讲公德;
 志愿服务献爱心,见义勇为树新风;
 诚实守信讲信用,邻里和睦讲和睦;
 遵纪守法守公德,敬业爱岗爱集体;
 尊老爱幼爱邻里,勤俭节约讲卫生;
 文明有礼讲礼仪,遵德守礼树新风;
 保护环境爱家园,低碳生活讲绿色;
 移风易俗树新风,文明出行讲公德;
 志愿服务献爱心,见义勇为树新风;
 诚实守信讲信用,邻里和睦讲和睦;

沧州市文明办 宣