

# 过年剩的隔夜菜到底还能不能吃?

## 赶紧告诉爸妈

春节是家家户户团聚,共享佳肴的节日,年夜饭上我们讲究“年年有余”。

但常听人说,隔夜菜中有亚硝酸盐,能致癌。

亚硝酸盐本身不具有致癌性,但是在胃酸环境下,亚硝酸盐可与胃中蛋白质的分解产物胺类反应生成具有极强致畸性、致癌性的亚硝胺,被世界卫生组织评为一类致癌物。

那么从科学角度,“余”的剩菜健康吗?吃隔夜菜会有什么危害呢?

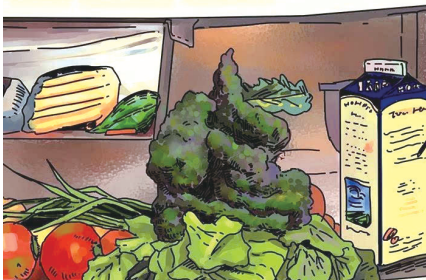


### 未烹饪的蔬菜也含亚硝酸盐?

植物性食品中本身就含有硝酸盐和亚硝酸盐,植物在生长的过程中吸收土壤和肥料中的氮,经过一系列的生化反应合成氨基酸。在这个过程中,不可避免地就会产生硝酸盐,而植物体内也存在着硝酸还原酶,能够将一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐,不过一般亚硝酸盐的含量很低。

植物被收割后,有更多的硝酸还原酶被释放,同时在放置过程中,环境中的细菌也含有硝酸还原酶,能够大大增加亚硝酸盐的含量。

绿叶蔬菜的硝酸盐含量比较高,因此买来的蔬菜如果储存过久,亚硝酸盐也会升高,一般如果冰箱冷藏的话3-5天后亚硝酸盐会达到峰值,所以对于绿叶蔬菜还是少量多次购买,尽量吃新鲜的蔬菜。



### 隔夜菜有什么健康风险?

隔夜菜最大的健康风险就是来自于亚硝酸盐。

食物在高温烹调过程中,本身硝酸还原酶活性已经丧失,所以,加热后的食物也更利于细菌的生长,如果在室温长期放置的话,细菌中的硝酸还原酶导致亚硝酸盐含量增高,因而造成健康风险。

#### 叶菜类

实验发现,室温放置12小时后,叶菜的亚硝酸盐含量就明显上升,有的超过了《GB2762-2017-食品安全国家标准食品中污染物限量》中规定的腌渍蔬菜中亚硝酸盐(以亚硝酸钠计)20mg/kg的上限量,放置24小时后,甚至部分达到了100mg/kg以上。而冷藏24小时后,所有菜的亚硝酸盐含量还在安全值内。

蔬菜中的维生素经反复加热,大部分都会失去活性,营养价值大大下降,因此大家还是养成吃多少做多少的好习惯,尽量吃新鲜的食物,就算冷藏也不要超过24小时。

#### 鱼、肉、豆制品等

它们本身的亚硝酸盐含量很低,有些加工的肉类熟食会用少量亚硝酸盐作为食品添加剂来发色和抑菌。

所以家常烹饪的肉菜隔夜一般不会有亚硝酸盐升高的风险,但是鱼、肉和豆制品都是富含蛋白质的食物,放置在室温就是一个天然的培养基,非常适合细菌的生长,包括很多有害菌,如果食用了很容易引发肠胃炎、食物中毒。

#### 米饭、面食等富含淀粉类食品

室温放置很容易被蜡样芽孢杆菌污染,食用后会引发腹痛、腹泻、呕吐等症状。对于凉拌菜而言,本身就没有经过烹饪高温杀菌这一过程,细菌含量就比较高,长时间存放更容易导致食品安全风险,建议做好后当餐吃掉,不要再隔夜。

值得注意的是,隔夜菜其实并不单指放了一夜的菜,如果放置时间超过8-10个小时,就可以算是“隔夜”了。因此,如果实在是有剩菜剩饭要隔夜,一定要记得放在冰箱中。另外,老人和小孩一般抵抗力较弱,还是不建议常吃剩菜剩饭。

### 隔夜菜到底能不能吃?

冷藏一夜存放的蔬菜中的亚硝酸盐含量大大低于加工食品的国家标准,因此隔夜菜如果保存得当其实是可以食用的,简单粗暴地说隔夜菜致癌是一种危言耸听。

而荤菜类食品长期放置的食品安全风险是来自于有害微生物,致癌风险很低。

### 隔夜菜如何储存?

在生活中我们有很多办法来避免这些食品风险。

1. 尽量减少蔬菜尤其是绿叶蔬菜的保存时间,现吃现买。
2. 吃不完的菜提前洗净用保鲜膜包好,可以减少携带的细菌。
3. 肉类、海产品等在放入冷冻层前最好先切成小块分装,吃多少取多少,避免反复冻融,加速腐败变质或造成营养素的破坏和丢失。
4. 对于做好的饭菜,如果提前意识到吃不完,可以在没有吃之前先分装冷藏,减少细菌的污染。
5. 冷藏的隔夜食物,要保证高温热透,即加热到100℃以上保持几分钟,因为大部分有害微生物和毒素都是不耐热的。

世界卫生组织曾提出“安全五大要点”,其中就提到熟食在室温下放置时间不能超过2小时,剩菜剩饭加热不要超过1次,另外要定期清理冰箱,冰箱不是保险柜,无论是冷藏,还是冷冻,食物都不要存放过久。

