

剩饭剩菜不能乱吃!

钟南山院士提醒:节约别以健康为代价

近日,国家老年大学的开学第一课上,钟南山院士向广大老年人提出了一个常被忽视的重要提醒——不要为节约而勉强食用存放过久的剩饭剩菜。他指出,不新鲜、存放不当的饭菜中可能含有大量亚硝酸盐,长期食用可能增加胃癌等消化系统肿瘤的风险。这番话引发了广泛关注。节约本是传统美德,但若以牺牲健康为代价,就得不偿失。那我们究竟该如何科学处理和食用剩饭剩菜呢?以下几点建议值得重视。

剩饭趁热放冰箱, 切忌“晾凉再收”

很多家庭习惯将吃剩的饭菜“晾凉”后再放进冰箱,其实这是一个常见误区。食物在室温下每多放一小时,细菌就可能成倍增长。正确做法是趁热分装,尽快冷藏,将食物温度迅速降至4℃以下,有效抑制细菌繁殖。

冰箱内不宜过满,保鲜盒宜选轻薄导热快的材质,能加速降温过程。冷藏室温度建议设定在0℃~6℃之间。

吃前彻底加热, 看清闻对再入口

取出冰箱的剩饭剩菜,不可直接食用,应先进行外观与气味判断,有异味、有黏滑感、有霉点的食物应立即丢弃。对于看似正常的饭菜,也需彻底加热——无论是锅中回锅还是微波炉加热,务必加热至中心温度超70℃,杀死可能存在的细菌。

注意微波炉加热需“中间搅一搅”,避免局部未熟导致细菌残留。

有些食物, 不宜“二次加热”

并非所有饭菜都适合留作“下一顿”。以下几类食物,建议尽量一次吃完:

菌类食物(如蘑菇) 再次加热后易产生亚硝酸盐,频繁食用可能增加消化系统疾病风险。

绿叶蔬菜(如菠菜) 富含硝酸盐,反复加热易转化为对人体有害的亚硝酸盐。

银耳汤 含硝酸盐较多,久放后亚硝酸盐含量升高,隔夜食用风险更大。

牛奶 多次加热会造成营养流失和蛋白质变性,且细菌易繁殖,增加腹泻风险。

科学备餐, 减少浪费与健康隐患

从源头上减少剩菜剩饭,才是最有效的方式。



- 按需做饭,分量合理,绿叶菜尽量当天吃完;
- 剩菜尽早冷藏,避免暴露在空气中过久;
- 生熟食物分开存放,避免交叉污染;
- 肉类与海产品分装冷冻,按需取用,减少反复解冻带来的腐败风险。

这些人群尤其应 谨慎对待剩菜

老年人、孕产妇、儿童、癌症患者、慢性病患者及免疫力低下人群,是食源性疾病的高风险人群,应尽量避免食用剩饭剩菜。若食用后出现腹泻、呕吐、恶心等症状,应及时就医,避免延误病情。

国家公共营养师 宁继艳

减油减盐 吃出健康

在快节奏的生活中,早上油条配豆浆,中午薯条加汉堡,深夜加班来份炸鸡,成了很多年轻人的选择。殊不知,这些高油高盐的饮食习惯正悄然威胁着身体健康。学会减油减盐,是迈向健康生活的第一步。

油盐过量,危害知多少

1. 高盐饮食 食盐中的钠元素摄入过多,会导致体内水钠潴留,增加血管压力,进而引发高血压;长期高盐饮食还会损伤胃黏膜,增加胃癌风险。

2. 高油饮食 油脂摄入超标,易造成热量堆积,引发肥胖;油脂中的饱和脂肪会使胆固醇升高,增加动脉粥样硬化、冠心病的患病几率。

科学减油减盐实用指南

1. 烹饪技巧巧升级

少用油 多用蒸、煮、炖、凉拌等低温烹饪方式,避免油炸、油煎等;使用控油壶定量倒油,每天25~30克。

少用盐 使用香料(如黑胡椒、葱姜蒜、柠檬汁)、天然鲜味食材(香菇、海带)等提味;出锅前再放盐,减少盐的使用量。

2. 食材选择有门道

警惕隐形盐 酱油、蚝油、腌制食品(咸菜、腊肉)、方便面、火腿肠等都含有大量“隐形盐”,需减少使用量。

优选健康油 选择不饱和脂肪酸含量高的油(如橄榄油、亚麻籽油、菜籽油),避免反复使用油炸油。

3. 生活习惯小改变

零食替换 少吃薯片、饼干等高盐高油零食,用适量水果、坚果代替。

聪明点餐 避免选择重口味

菜品,用清水涮去多余汤汁。

家庭减盐减油小妙招

1. 逐步过渡 每天减少一点盐和油的用量,味觉会逐渐适应清淡口味。

2. 趣味互动 和家人一起制定“健康食谱”,让孩子参与烹饪,培养健康饮食习惯。

3. 工具辅助 使用限盐勺、控盐罐,直观控制盐量;选择不粘炊具,减少用油需求。

减油减盐不是“牺牲美味”,而是用更健康的方式享受食物本真的味道。从今天起,从每一餐做起,让清淡饮食成为家庭健康的新潮流。

长沙市第四医院
公共卫生专家 邵利辉

口味太“重”, 小心胃癌悄悄找上门

近日,37岁的沈阳女子张女士被确诊为胃癌,引发关注。她两年前就有腹痛、消化不良等症状,却一直没当回事。更令人警惕的是,她父母也都患癌,一家人饮食习惯相似:重油重盐、爱吃甜食和腌制品,加上长期熬夜、情绪波动大。

这并非个例。我国是胃癌高发国家,研究表明,不良饮食习惯是诱发胃癌的重要因素。

哪些食物最易伤胃致癌

高盐食物: 咸菜、腌制品含盐量高,还可能含有亚硝酸盐等致癌物,长期刺激胃黏膜,增加癌变风险。

高油高脂食物: 油炸、烧烤类食物会增加胃负担,产生如苯并芘等致癌物。

高糖食品: 糕点、甜饮等促使胃酸分泌过多,易损伤胃黏膜。

加工肉类: 腊肉、香肠等含亚硝胺类致癌物,被国际癌症研究机构列为明确致癌物。

养胃饮食怎么吃

1. 多吃新鲜蔬果、粗粮,增加膳食纤维和抗氧化物;

2. 控制盐、糖摄入,每天食盐不超过5克;

3. 少吃腌制、油炸、熏烤类食物;

4. 饮食规律,避免暴饮暴食,晚餐不过饱不过晚。

生活习惯同样重要

1. 避免熬夜与压力大:长期失眠、情绪紧张会影响胃黏膜修复;

2. 警惕幽门螺杆菌:它是胃癌的高危因素,若有反酸、胀气、消化不良应及时检查。

像张女士这样有家族史的人群更应警惕,建议35岁后定期做胃镜,做到早发现、早干预,别等身体“敲警钟”才重视。

熊大

夏天多吃这4种食物, 真的有好处

夏天气温升高,人的基础代谢率也随之提升,这时候饮食不但要清淡,还要讲究“开胃”和“补充营养”。古人早有经验,比如“立夏吃蛋”“立夏羹”等传统食俗,就体现了顺应节气、平衡营养的智慧。现代营养也提倡,夏季饮食适当多吃些酸味食物,有助于促进食欲、增强消化功能。以下这4种酸味食物,建议夏天常备在餐桌上:

1. 番茄 番茄富含番茄红素和天然有机酸,既能生津止渴,又能刺激胃液分泌、缓解“苦夏”带来的没胃口。炒蛋、炖汤或做凉拌番茄沙拉都很合适。

2. 柠檬 柠檬含有丰富的维C和柠檬酸,不仅可以做成清爽的柠檬水或柠檬蜂蜜茶,搭配海鲜还能去腥提鲜,帮助身体更好吸收钙质。

3. 山楂 山楂是消食化积的“老帮手”,非常适合饭后冲泡成茶,或者用来制作山楂饮、冰糖葫芦。其中的黄酮类物质还能帮助调节血脂。

4. 酸奶 发酵类的酸奶富含益生菌和乳酸,夏天冷藏后饮用特别清爽解暑。建议选择无糖款,搭配燕麦、水果吃,有助于肠道健康,但注意别空腹饮用,以免刺激胃黏膜。

张瑜