

# 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。



1. 按需做饭，分量合理，绿叶菜尽量当天吃完；
2. 剩菜尽早冷藏，避免暴露在空中过久；
3. 生熟食物分开存放，避免交叉污染；
4. 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