

# 隔夜菜放冰箱里24小时后 亚硝酸盐含量超标 隔夜菜吃不得

养生界一直有种说法,夏季隔夜菜,特别是隔夜蔬菜不能吃,说隔夜菜中有大量细菌,而且亚硝酸盐含量很高。真是这样的吗?如果超标,到底有多严重?红烧肉、红烧鱼呢,是不是也超标?

近日,记者在浙江大学食品科学与营养系实验室,与实验人员一起测了隔夜菜亚硝酸盐的含量。之所以只测亚硝酸盐含量,是因为隔夜菜中的细菌可以用加热的方式杀死,而亚硝酸盐是加热也去不掉的。

## 炒四个菜测亚硝酸盐含量

为了测隔夜菜亚硝酸盐的含量,实验人员特请杭州一家餐厅的厨师石瑞烧了4个菜:炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉和红烧鲫鱼。

石瑞说,剩菜时间放久了,营养成分会流失,还容易滋生细菌。肠胃不好的人吃了很容易拉肚子,这种情况平时碰到很多,所以他们一般会建议顾客,打包的菜要在2个小时内吃完。

实验人员特地将每个菜分成4

份,分别装入一次性降解餐盒,包上保鲜膜后,分别贴上半小时、6小时、18小时、24小时的标签。然后,将这些样本放进实验室冰箱,在4℃下冷藏,这个温度就是普通家用冰箱设置的温度。



示亚硝酸盐含量的三次测试平均值为8.9mg/kg,超出国家限量标准一倍以上,比在冰箱中放了24小时超标得还要多。

## 肉类亚硝酸盐含量比蔬菜类高

实验人员先把菜肴研磨成浆状,称取1克样品置于锥形瓶中,加蒸馏水稀释。暗处静置15分钟,由快速检测仪直接读取亚硝酸盐含量。

出锅后半小时内,炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉这三个菜的检测结果是:亚硝酸盐含量都没有超过我国《食品中污染物限量标准》的最高限值,即蔬菜

类4mg/kg、肉类3mg/kg(注:mg毫克,kg公斤)。但红烧肉中亚硝酸盐含量比韭菜炒蛋和炒青菜要高。对此,实验人员说,肉类菜肴一般比蔬菜类加入更多的调味料,调味料中本身就含有硝酸盐,这些硝酸盐被微生物转化为亚硝酸盐,就导致了红烧肉中亚硝酸盐含量较高。

## 红烧肉亚硝酸盐含量最高

实验人员打开冰箱,把贴有“6小时”标签的炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉和红烧鲫鱼取出来,然后放进微波炉,用中低火加热1分钟,拿出微波炉后,这些菜肴看起来仍然新鲜。

实验人员对这些菜肴的亚硝酸盐含量进行了测定,结果发现,6小时后

剩菜中亚硝酸盐含量都有所增加,炒青菜增加了16%,韭菜炒蛋增加了6%,红烧肉增加了70%。其中,红烧肉中亚硝酸盐含量达4.2mg/kg,超出了国家《食品中污染物限量标准》中“肉类3mg/kg”的限量标准。

## 在冰箱里放24个小时后亚硝酸盐全超标

18小时后,按照之前的方法检测发现,炒青菜中亚硝酸盐含量增幅非常大,比6小时增加了443%,红烧肉增加了54%,韭菜炒蛋增加了47%,红烧肉中亚硝酸盐含量变化不大。

24小时后,检测结果发现,跟18小时相比,4个菜肴亚硝酸盐含量继续大幅增加,且全部超出了限量标准,其中炒青菜超标34%,韭菜炒蛋超标41%,红烧肉超标84%,红烧鲫鱼超标141%。

## 常温下亚硝酸盐含量上升快

为了解冰箱冷藏与常温下菜肴亚硝酸盐含量的变化,实验人员还将一

份红烧鲫鱼样本在常温下放置了4小时然后测定其亚硝酸盐含量。结果显

## 蔬菜越不新鲜 亚硝酸盐含量越高

浙江大学生物系统工程与食品科学学院食品科学与营养系实验室沈建福副教授介绍,总的趋势是,越不新鲜的蔬菜,亚硝酸盐含量越高,而那些烂了的蔬菜,亚硝酸盐超标比较明显。

蔬菜中之所以含有亚硝酸盐,是因为蔬菜生长过程中要施氮肥,硝酸盐就是从氮肥中来的。硝酸盐没有毒性,但空气中的微生物会进入到剩菜中,而常温下微生物更加活跃,会产生一种还原酶,这种酶的硝酸盐转化成亚硝酸盐。

沈教授说,从生的蔬菜含亚硝酸盐的情况看,熟菜的亚硝酸盐含量只多不少。“理论上,剩菜放的时间越长,微生物活动得越厉害,亚硝酸盐含量也就越高,而且不同的菜,亚硝酸盐含量也不同。”

## 摄入3克亚硝酸盐即可致人死亡

亚硝酸盐可使血中低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,失去运氧的功能,致使组织缺氧,重则死亡。长期食用可引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等疾病。成人摄入0.2克至0.5克即可中毒,3克即可致死。(据《都市快报》)

## 蔬菜也能抗癌

搭配均衡是关键

很多人知道蔬菜能补充人体所需的营养,但对蔬菜的抗癌功效知之甚少。近来,美国、日本等科学研究证实,科学食用蔬菜对预防癌症有着积极的作用。

## 日本排出抗癌蔬菜排行榜

蔬菜的抗癌功效一直是各国科学家研究的热点。早在1995年,美国生物学家就发现,多吃花椰菜的人患肠癌、肺癌的风险会小得多,而英国科学家则证实了西兰花的抗癌功效。

最近,日本国立癌症预防研究所的科学家,对蔬菜的抗癌功效进行了全面的研究。他们对26万人的饮食习惯进行了跟踪调查,最终发现,蔬菜的确具有一定的防癌作用,并从高到低排出了20种对肿瘤细胞有明显抑制作用的蔬菜,分别是:熟红薯、生红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、花菜、芹菜、茄子皮、甜椒、胡萝卜、金针菜、荠菜、番茄、大葱、大蒜、黄瓜和白菜等。

对此,上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞称,营养学家一直把蔬菜视为人体维生素和微量元素的重要来源,不过近些年研究发现,蔬菜中存在一些植物化学物质,能对致癌物质和促癌因子起到一定的抑制作用,从而更好地防癌。

## 不同蔬菜预防不同癌症

蔬菜不同,预防的癌症也各异。此次日本国立癌症预防研究所也对排行榜中蔬菜的抗癌功能进行了区分。

红薯预防结肠癌、乳腺癌。科学家发现红薯中含有一种化学物质叫氢表雄酮,可以用于预防结肠癌和乳腺癌。

番茄预防前列腺癌、乳腺癌。研究人员指出,番茄中的番茄红素能促进一些具有防癌、抗癌作用的细胞因子的分泌,激活淋巴细胞对癌细胞的杀伤作用。同时,研究表明,摄入适量的番茄红素还可降低前列腺癌、乳腺癌等癌症的发病率,对胃癌、肺癌也有预防作用。

十字花科蔬菜可防胃癌。花椰菜、花菜等十字花科蔬菜中含有的硫甾葡萄糖苷类化合物,能够诱导体内生成一种具有解毒作用的酶,经常食用,可预防胃癌、肺癌、食道癌的发生。

此外,大蒜能预防结肠癌,胡萝卜则能降低肺癌的患病率。

## 均衡搭配是关键

“这些蔬菜特别是对预防胃癌、结肠癌、肺癌、口腔癌、喉癌的发生有很大的功效。”陈霞飞进一步解释说,“尽管不同蔬菜抗癌能力和抗癌功效有所不同,但也不能只吃一种。”陈霞飞说,要想通过蔬菜吃出健康,最重要的还是营养搭配、均衡饮食。每天要吃不同种类的蔬菜,这样才能起到长期预防癌症的作用。

不过,陈霞飞还指出,人们吃蔬菜不仅仅是抗癌,更重要的是吸收各种有益的营养成分。如果身体出现癌症的迹象,要及时到医院确诊,并在医生的指导下调节饮食。

(据《生命时报》)

**白癜风患者特大喜讯!**

鹤壁爱民医院与北京白癜风医院全面合作,独家引进美国308准分子激光、韩国无痛黑色素细胞活体种植术、白癜风病因检测等全部尖端技术,全面快速治疗白癜风;现面向社会征集200名久治不愈的患者开展“先治疗,后收费,你困难,我补贴,轻松治疗白癜风”大型公益活动,一个电话就可能重新还您健康肤色! **报名电话:3368120**

**湘西药草 苗医世家**

**岳灵生发**

岳灵为什么敢免费体验上市?天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢  
岳灵为什么要免费体验上市?倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择

岳灵生发源于纯天然、无毒、无任何化学添加剂。针对青少年、中年人头发早白、斑秃、全秃、普秃、脂溢性脱发,女性产后、病后、儿童脱发,头痒、头油多、头屑多等,对无法治疗的白发顾客建议清水染发。免费体验、见效付款。

河南总店:淇滨区兴鹤大街与淮河路交叉口上岛咖啡南20米 电话:6999219  
淇滨分店:淇滨区海棠巷(裕隆购物中心北门口向东100米) 电话:69911937  
淇滨分店:九州菜市场西门口对面天宝药店西 电话:15139267151  
浚县店:浚县北关心脑血管医院对面 电话:13939233815  
诚招:老区加盟商 电话:13569633905