

# 營養專家這樣處理剩飯剩菜

有些食物不宜久放，如果放隔夜並且儲蓄不當，不僅可能失去鮮美的味道，還可能有損身體健康。

營養專家和你聊聊隔夜食物的那些事兒，並傳授正確的保存、烹飪方式。

“隔夜菜”並不單指放了一夜的菜，如果放置時間超過 8~10 個小時，就應該算隔夜了。

導致食物中有毒成分增加有兩個方面的原因，一是因為食物中的化學物質產生了致癆物，如亞硝酸鹽，即使加熱也不能去除；二是在放置時受到了外來細菌的二次污染。

### 隔夜綠葉菜

部分綠葉類蔬菜中含有較多的硝酸鹽類，煮熟後如果放置的時間過久，在細菌的分解作用下，硝酸鹽便會還原成亞硝酸鹽。但事實上，隔夜食物中亞硝酸鹽的增長並沒有人們想的那么可怕。

實驗表明，菠菜等綠葉菜如果烹調後不翻動，放入冰箱 4 攝氏度冷藏，24 小時之後亞硝酸鹽含量約從 3 毫克 / 千克 上昇到 7 毫克 / 千克，所以每天吃半斤菠菜完全無需擔心致癆問題。

綠葉蔬菜中的維生素，經過反復加熱幾乎消失殆盡。因此，無論是清炒的素菜還是涼拌菜都不宜長時間保存。

### 隔夜湯羹

熬湯費時費力，人們往往熬一大鍋，一連吃好幾天。這種隔夜湯對身體好嗎？

剩湯如果長時間盛在鋁鍋、鐵鍋內，會析出對人體有害的物質。存湯的最好辦法是，湯里不要放鹽之類的調味料；煮好湯用乾淨的勺子盛出當天要喝的，喝不完的，最好是用玻璃器皿、陶瓷器皿、保鮮盒存放在冰箱里，最好不用鋁鍋、不銹鋼鍋等盛放。

### 隔夜雞蛋

雞蛋隔夜不能不吃，要看第一次烹飪時是否把雞蛋煮熟了。如果第一次雞蛋煮熟了，而且在低溫、密封情況下儲藏，一般保存 48 個小時都沒有問題。

但是現在很多人愛吃半生半熟的溏心蛋，蛋黃是半液體狀的，這種就不能隔夜吃，即使第二次煮熟了，也最好避開。

### 隔夜茶水

隔夜茶因時間過久，維生素大多已喪失，且茶湯中的蛋白質、糖類等會成爲細菌、霉菌繁殖的養料。

甚至茶水中的鞣酸還可能成爲刺激性很強的氧化物，易傷脾胃，引起胃腸炎症。所以隔夜茶不如新茶安全，最好避免。

但“隔夜茶水有毒”的說法沒有依據。因爲正常泡一杯茶才放 1~2 克茶葉，硝酸鹽的總量是相當小的，一杯茶水的硝酸鹽總量只有 6 毫

克，即便全部變成亞硝酸鹽，也不至於引起中毒。

### 剩飯菜最科學處理方式

世界衛生組織提出的“食品安全五要點”第四點“保持食物的安全溫度”中建議：熟食在室溫下不得存放 2 小時以上，應及時冷藏（最好在 5℃ 以下），不要在冰箱里放超過 3 天，剩飯菜加熱的次數不應該超過 1 次。

剩飯剩菜並不是絕對不能吃，只要保存得當、烹飪合理，還是可以食用的。具體步驟：熱食物晾涼再放

熱食物突然進入低溫環境，食物的熱氣會引起水蒸氣凝結，促使霉菌生長，從而導致冰箱里的食物霉變。涼透後，要及時放入冰箱，即使在冬季，也不要長時間放在外面，因爲冰箱有一定抑菌作用。

### 不同剩菜分開儲存

可避免細菌交叉污染。還需要用乾淨的容器密封儲存，如保鮮盒、保鮮袋，或者把碗盤附上一層保鮮膜。

### 存放時間不宜過長

最好能在 5~6 個小時內吃掉。

但如果食物存放的時間過長，產生了亞硝酸鹽以及黃黴毒素等，加熱就起不到作用了。

### 吃前要用鍋熱透

除了合理儲存，回鍋加熱也是保障健康的關鍵。剩菜在冰箱里儲存，吃之前一定要高溫回鍋，把菜整體加熱到 100℃，保持沸騰 3 分鐘以上。因爲低溫只能抑制細菌繁殖，不能徹底殺死細菌。

### 定期清潔冰箱

不少家庭的冰箱沒定期清潔，各類細菌（尤其是大腸桿菌）會在濕冷環境中滋生。取出冷藏食物，立即食用，細菌會入侵胃腸，引發“冰箱性胃腸炎”。因此，三個月左右，冰箱要做一次大掃除。



## 蛀牙·吃糖·牙齒保健訣竅

甜食能損壞牙齒，因爲口腔里的微生物可以利用蔗糖合成多糖，多糖又可形成一種黏性很強的細菌膜（牙菌斑），它黏附在牙齒表面上，很不容易清除，細菌就可能大量繁殖而形成有機酸等，損害牙齒。

有些家長怕小孩爛牙，下“命令”不準吃糖，這是很難辦到的。糖可以吃，但不宜多吃，特別是飯前吃糖常會降低食慾，影響消化和吸收。可以教育孩子養成吃糖果、餅乾後，喝點開水的習慣，以沖淡口腔內糖的濃度；在睡覺前（中午和晚上）刷牙漱口，並且一定不能含着糖果睡覺，這樣就可以減少齲齒發生的機會。齲病不僅僅是蔗糖引起的，還應注意做好其他預防。比如正確刷牙和用氟，氟有抑制致齲菌生長、減少菌斑內酸的生成、降低牙齒酸溶度及促進再礦化等作用，但應在醫生指導下使用。

叩齒，叩齒能夠有效的增強牙齒周圍組織的健康，就好比人的身體鍛煉一樣，還能促進口腔唾液的生長，使得牙面清潔，叩齒的方法很簡單。就是口閉緊，用你的上下兩排牙齒做擊打動作，每天堅持叩齒 100

下，要養成習慣。

剔牙，有些食物嵌塞成菌斑刷牙是難以去除的，最好用牙科探針輕輕剔出嵌塞食物，清潔菌斑。有人習慣用牙籤，但一定不要用力太大太猛，以免刺傷牙齦甚至造成齒槽骨吸收。

茶水漱口，飯後或剔牙後用溫水漱口可以把口腔內殘留的食物殘渣漱掉。我國古代主張用茶水漱口，是一個很好的辦法，因爲茶含有氟，可以防齲，還含有鞣質，對防止牙齦炎也有好處。

漱口時加點食鹽在漱口水中加入少許食鹽，一般以微帶鹹味爲宜，對防止牙齦發炎也有一定效果。漱口水中加入某些藥物，如 0.2% 洗必太或 0.2% 氟化鈉溶液，就有較好的防齲效果。洗必太溶液對消除牙面菌斑也有好處。

咀嚼鍛煉，咀嚼鍛煉就是充分練習咀嚼肌。需要我們在平常多吃一點硬的粗糧含有高纖維的食物，讓自己隨時進行咀嚼，千萬不能一口下咽。這樣能有效鍛煉咀嚼肌、牙槽骨以及鍛煉頷骨。保護牙齒周圍組織的健康。

## 學會一招 延長膝蓋壽命

步入中年後，很多人爲了強身健體，經常去爬山，又或是不坐電梯改爬樓梯，結果卻出現膝蓋疼痛。這時就疑惑了，怎么鍛煉身體還鍛煉出毛病來了？

其實，並非所有運動形式都是有益的，特別是對膝關節來說，爬山是有損膝關節的。

### 膝關節磨損不可修復

#### 50 歲後爬山鍛煉，反傷身

傳統概念中，爬山是一個很好的有氧運動，能夠幫助大家鍛煉大腿和臀部的肌肉群。同時，還能夠鍛煉大家的心肺功能。

但事實卻是，不少名院骨科專家提醒：爬山是“最笨的運動”。

爬山屬於負重運動，腰部以下的關節都要承受自己身體的重量，尤其膝蓋受力最多。當身體爬階向上時，膝蓋負擔的重量會瞬間增爲平常的 4 倍左右。

### 改變運動習慣延長膝關節壽命

其實，關節的壽命是有限的。一旦關節“氣數已盡”，就會引發各種關節病！關節的壽命主要是由基因決定的，一般的健康壽命是 60 年。

一方面，大家需要鍛煉大腿和臀部的肌肉群。但是另一方面，大家又不能以傷害膝關節爲代價，因爲膝關節的壽命由基因決定。60 年，過度使用會加重對它的磨損，並且不可修復。

專家解釋說，解決這個問題並不難，只需要改變大家的運動習慣即可。

### 保護膝蓋，不做這些動作

不在堅硬地板上做劇烈運動。比如下蹲、蛙跳、跑步、跳繩還有跳舞，都會加重對膝蓋的磨損。

尤其是蹲下去再站起來，對關節的磨損最大。關節軟骨大概有 1 到 2 毫米，作用就是緩衝壓力，保護骨骼不破裂。

它就相當於跑道上的橡膠，能夠幫助大家緩衝上下運動時的力，進而來保護自己的關節。

如果非要在堅硬地板上運動，在超強的反作用下彈回來，對關節和骨骼的損傷相當大。因此，建議只在橡膠運動場地做運動。

### 這些運動不可少

最適合膝關節的運動：游泳、騎車、做體操。對於普通人來說，對關節

最有利好處的運動就是游泳。

在水里人體是與地面平行的，各個關節基本不負重。有糖尿病、高血壓等慢性病的人多游泳，對全身都好。爲了達到鍛煉身體的目的，可以選擇游泳、騎車、做體操等關節負重較輕的運動。

### 最適合的運動方法

不管你現在有沒有膝蓋不舒服的情況，這個運動都會適合你，因爲這個運動：不需要外出，不需要器械，不損傷膝蓋，還能鍛煉到膝蓋

方法：

1、找一把可以靠背的椅子，臀部往後坐，靠着椅背。雙手放在椅子背後，背部墊靠墊。

2、大腿下墊一條浴巾，也可以將幾條浴巾和毛巾捆綁在一起，只要夠厚、捆得紮實就可以，目的是要將膝蓋墊高。

3、坐姿端正，腰背挺直，兩腳垂放，一前一後地自然晃動。不需大幅度擺動，輕輕鬆鬆地晃晃就可以了！

這一招看似十分簡易，對強化膝蓋卻非常有幫助。舉個例子，如果每天可以晃到 4000 下，運動效果會比跑步更厲害！

膝蓋有舊傷或腳痛的人，可以用健康的腳去帶動痛的那隻腳。健康的腳托着痛的腳同時前後來回自然晃動，這么做相當於復健，可以讓膝蓋漸漸恢復健康。

生活中不要做損壞膝蓋的動作，保護膝蓋從現在做起，多多練練延長膝蓋壽命的方法。



## 蔬菜浸泡太久可能更臟

農藥殘留是果蔬屆的一大難題，我國每年由於食用農藥污染食品而導致中毒的人數達到 20 萬左右，約佔食物中毒人數的三分之一，而長期攝入過量農藥會對人體的多個系統造成危害。

許多人都習慣在洗菜後將其浸泡一段時間以去除殘留農藥，爲了達到更好的效果，有些人會將浸泡時間延長至 3~4 個小時甚至一夜。但是你知道嗎，這一看似健康的行爲，不僅會降低蔬菜的營養成分含量，甚至有可能會讓菜越泡越“臟”。

### 浸泡時間越久越好嗎？

按照溶解性能來分，農藥可以分爲水溶性和脂溶性兩種。水溶性農藥主要有敵百蟲、乙稀利、殺蟲雙等；脂溶性農藥大多爲有機磷類農藥，如樂果、氧化樂果等。

目前用于果蔬的農藥大多以脂溶性農藥爲主，這是因爲脂溶性農藥的滲透性遠遠大於水溶性農藥，其防治效果會比水溶性的農藥好很多。但與此同時，這一現象也造成脂溶性農藥在果蔬表面的殘留量遠遠高於水溶性農藥。

傳統用水浸泡的方法，只能去除果蔬表面的水溶性農藥，卻不能除去其主要殘留物質——脂溶性農藥。且在浸泡過程中，水溶性農藥會溶解在水中並形成具有一定濃度的水溶液，若浸泡時間過久，則很有可能導致水中的農藥被果蔬重新吸附。

此外，若是浸泡時間過久，還會造成蔬菜中的許多水溶性營養素如維生素 C、維生素 B 以及鈣、鎂、鐵、鋅等溶解在水中從而造成其營養成分損失。曾經有人做過相關研究發現，當蔬

菜的浸泡時間超過 15 分鐘後，其維生素 C 含量損失率達 90% 以上。

因此，用清水長時間浸泡果蔬的這一方法並不科學，不僅不能提高農藥的去除率，甚至可能會造成果蔬重新吸附農藥及營養成分流失。

如何正確地去除農藥？

那么，傳統的浸泡法不可行，我們又該如何才能正確地去除農藥呢？

### 1. 焯水：將蔬菜洗乾淨後焯水 1~1.5 分鐘可以去除其大部分的果

蔬殘留，而且不會對蔬菜的營養成分造成過大損失。以菜心爲例，清水漂洗只能去除其殘留的甲胺磷含量的 30%，而焯水 1 分鐘則可以去 90% 以上。

### 2. 去皮：對於一些不能焯水的水果以及表皮較厚的蔬菜（如黃瓜、蘿蔔等）而言，可以通過去皮的方式來去除農藥。一般的農藥僅殘留在水果表面，去皮方式的農藥去除率可以達到 90% 以上。

### 3. 弱鹼性水漂洗：廚房中常見的弱鹼性水

主要有淘米水、麵粉水以及小蘇打水。絕大多數的農藥在鹼性條件下都容易分解，因此使用這類弱鹼性水漂洗果蔬，其農藥清除率要比普通的水稍高一些。

### 4. 活水沖洗：用活水沖洗

果蔬替代長時間浸泡果蔬，不僅可以提高農藥的去除率，且不會造成營養成分的大量損失。同時，我們也提醒大家，我們在清洗蔬菜時一定要先洗後切以保證蔬菜的完整性，這樣不僅可以防止溶解在水中的農藥通過蔬菜的切面滲入蔬菜內部，還可有效預防其水溶性營養成分的溶解損失或氧化損失。

### 5. 巧用洗潔精清洗：清水洗滌可以去除絕

大部分的水溶性農藥殘留，但對於脂溶性的農藥殘留，我們則需要藉助洗潔精的作用。在清洗果蔬時，在浸泡的水中加入 1~2 滴食用洗潔精，並浸泡 3~5 分鐘，之後再用清水沖洗 1~2

