

怕浪费，又怕致癌？

# 营养专家教你“拯救”剩饭剩菜

文：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双

晚上做饭，第二天带餐，这让不少上班族解决了“温饱问题”；中午做饭，剩下的晚上再吃，不少老人也因此避免了多次做饭的麻烦，省去了餐桌上的浪费。

“隔餐进食”的习惯，中国人坚持了数十年。近日，中国营养学会的一项调查显示，有超过七成中国人每天都在吃剩饭剩菜，而不健康的食用方法也加大了致癌风险。

一边是传统的饮食习惯，一边是可能被癌症“盯”上……本期，咱们就来聊这样一个餐桌话题——该怎么处置你，我的剩饭剩菜？



热点 >>

## 为啥剩饭剩菜踩了“致癌雷区”

中国人的各种餐桌习惯，总能带出各种养生观点大讨论。而近年来，争议较大的一个话题就是——剩饭剩菜到底能不能吃？

“我们一直是不提倡大家吃剩饭剩菜，毕竟从营养学角度说，食材越新鲜，营养价值越高。”11月13日，今日女报/凤网记者来到湖南中医药大学第一附属医院营养科门诊，营养科专家蔡年中表示，每天都有不少市民前来咨询“营养进食”的话题，其中，提及次数最多的也是“剩饭剩菜”。

记者从营养科了解到，《中

国居民膳食指南》(2007)中提到，建议尽量食用新鲜卫生的食物(刚烹调好的饭菜也包含在内)。而WHO(世界卫生组织)提出的“食品安全五要点”第四点“保持食物的安全温度”中建议：熟食在室温下不得存放2小时以上，应及时冷藏(最好在5℃以下)，不要在冰箱里存放超过3天，剩饭菜加热的次数不应该超过1次。

“网传剩饭剩菜的致癌风险主要是亚硝酸盐。”蔡年中解释，“不建议”不代表“完全不能”，只要能够合理烹饪加工，剩饭菜也是可以吃的。

探秘 >>

## 营养学家的“餐桌秘密”

既然剩饭剩菜并没有被营养学家“一棒子打死”，那么，究竟怎样吃才是最养生的呢？蔡年中给咱们湖南人分享了一份“变废为宝”的小秘方——

一份辣椒炒肉、一碗水煮活鱼、一碟新鲜时蔬……荤素搭配，营养均衡。在我们家，由于每餐饭都是严格依照营养学标准来吃，所以剩饭剩菜也是常有的。不过，我不会简单地将这些剩饭剩菜加热进食，而是用一些小办法进行“二次加工”。

众所周知，饭菜在空气中搁置太久容易产生亚硝酸盐，滋生细菌，导致疾病的产生。因此，不论是保存方式还是二次食用时，都需要有些小技巧。比如，蔬菜和海鲜，不建议剩超过24小时以上，尤其是绿色蔬菜和凉拌菜。

总有人问我：“为什么绿色蔬菜吃着吃着就黄了？到下午，甚至会变黑……”这就跟营养流失速度相关。从营养学角度来看，瓜果类(南瓜、黄瓜等)、根茎类(萝卜、淮山等)食物

是可以短暂保存的，也就是说，中餐剩下的蔬菜若是这两类，晚餐也能进食；而叶类食物是一定不能反复加热进食的，因为不仅没了营养，还可能产生亚硝酸盐，导致血管扩张等疾病风险。

那么，大家最关心的一定是怎样“二次加热”剩饭剩菜吧！以我们家餐桌“明星菜”为例，讲究一个“加工”过程。

比如，当午餐的辣椒炒肉成为晚餐时，我会首先将辣椒全部挑出来。辣椒中富含的维生素C已经所剩无几，再翻炒只会导致口味更重。所以，在晚餐制作时，在剩下的肉中加料，放一些木耳、胡萝卜等，中和高油多盐的菜汤；而针对水煮活鱼这道菜，我在“隔餐进食”时，会加入适量的白开水，加入一些大蒜叶、香葱、姜片等，为剩菜杀菌。



支招 >>

## 拯救剩饭剩菜，你需要这样做

话说“物无美恶，过则为灾”，不想浪费食物，科学食用剩饭剩菜究竟需要遵循哪些小原则呢？湖南省胸科医院营养科专家张胜康给出了4个建议。

关键词：剩油

经过反复高温油炸食物过多、时间过长，颜色发暗发黑、里面含有很多杂质的剩油，这样的油脂会产生致癌物质，建议直接扔掉。但是短时间内只炸过一次食物的油脂，建议换个方式“二次加热”，比如，做凉拌菜、面食以及调馅。

需要提醒的是，剩油倒入碗中，需要盖上保鲜膜或放入瓶中，放在低温、干燥、避光的橱柜里，最好放入冰箱保存。切勿敞口放在阳光直射的灶台上，因为这样易发生氧化酸败。

关键词：剩肉

肉类富含脂肪和蛋白质，是营养学提倡进食的好食材。不过，如果肉类食物剩太多，也是会滋生细菌的。所以，建议用干净、卫生的容器存储，尽快放入冰箱最上层——熟食在上，生食在下。而再次食用时，要彻底加热，使食物的中心温度达到80℃左右。

关键词：剩米饭

米饭剩太多，很多人会用以炒蛋炒饭。其实，这样并不是最养生的方法，因为会增加不少油脂，导致热量超标。最佳的办法是熬粥以及做面食，比如发面做米馒头、鸡蛋煎饼等。

关键词：剩汤

面对新鲜出炉的营养汤，建议提前盛到干净的容器中，趁热密封，晾凉后再放入冰箱保存。而砂锅、陶罐等煲汤后，剩汤不建议二次食用，因为无法密封的容器会导致细菌滋生。



健康身边事 >>

## 空港实业女工委教授员工“爱的抚触”

今日女报/凤网讯(通讯员 莫玉炎)如何避免宝宝反复生病，是每个家长在乎的问题。11月10日，空港实业公司工会女工委特邀楚璞小儿推拿专家邓平均，举办了

一期“爱的抚触”小儿护理培训班，公司30余名员工参加了培训。通过一天的教、学、做，孕妈妈和家长们初步学会了小儿保健方法和引导孩子正确饮食起居的办法。

## 女子卵巢长“牙齿”，原是畸胎瘤作怪

今日女报/凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 刘振)近日，患者刘女士腹痛难忍，来到郴州市第一人民医院进行治疗。可是，医生在她体内竟发现了“牙齿”。原来，这是卵巢畸胎瘤在作祟。

该院妇科副主任彭丽秀介绍，卵巢畸胎瘤多发

生于年轻女性，由于它像“怪胎”一样，因此俗称“畸胎瘤”。畸胎瘤随着患者年龄的增长，其体积也会越长越大，有的还会出现多个畸胎瘤。所以，建议广大女性要定期做好子宫附件B超检查，做到早发现早治疗。

小科普 >>

## 孩子急性中毒怎么办

文/周秀芳(湖南省儿童医院重症医学二科)

家长应避免小儿接触毒性物质，以免引起不必要的伤害。但万一小儿中毒，家长该怎么急救？

首先要保持呼吸道通畅，必要时气管插管，扩张血容量，应用血管活性药物，接着给孩子吸氧；其次，要

补充维B1、维生素K1，阻止或延缓毒物的吸收。若为气体，应及时离开现场；若是消化道中毒应及时洗胃、催吐、导泻等。

最后，要加快毒物的排泄，清除体内肝、肾器官的毒素，可用护肝药物及血液透析，促使毒物尽早排出。注意观察生命体征。

## 周岁前，宝宝神经发育很重要

文/康庆云(湖南省儿童医院神经一科)

宝宝9个月了，还不能独坐，家长却不引起重视；宝宝多动、冲动，家长以为这是“小毛病”……其实，大家都忽视了一个重要问题——那就是神经发育。神经系统是小儿生长和发育最早的系统，0-3岁是孩子大脑生长和发育最快的时期，尤其是1岁前。在

这段时间，孩子不仅脑重量迅速增加，也是接受各种环境刺激和治疗的敏感期，是人的一生中身体素质、智力发展、个性品质形成的最重要时期。

因此，父母一定要留心对周岁前儿童神经心理发育、黄金期体格生长及神经、行为发育的观察，如有异常，应及时带孩子看专科医生。