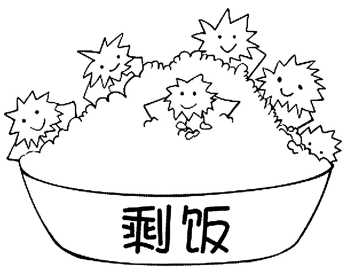

一项实验证实——

炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉、红烧鲫鱼4个菜过夜有毒

吃饭喜欢打包的人注意了

蔬菜类、腌制肉类的饭菜尽量别打包

当然，合理点菜、吃多少做多少才是最重要的

外出吃饭，把吃不完的菜打包带回去，很多人都有这种勤俭节约的习惯。但在杭州《都市快报》日前刊载的一个报道中，隔夜的饭菜放在冰箱里24小时，经过实验室的严格检测，亚硝酸盐全部超标！

对此，我们连线郑州一些医院的营养科专家，这个结论得到了他们的一致认同。

今后无论是外出就餐还是在家做饭，大家都要多加注意了——在餐馆点菜不要点多，在家做饭当天烧的要当天吃完，这才是既健康又节约的好办法。

晚报记者 邢进

4道菜24小时后亚硝酸盐含量严重超标

为了检测隔夜饭菜中亚硝酸盐的含量，都市快报记者联系一家餐馆，做了炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉、红烧鲫鱼4个菜。

他们带着这4个烧好的菜，来到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。

经实验人员检测，出锅后半小时，炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉这3个菜中的亚硝酸盐含量没有超过我国《食品中污染物限量标准》的最高限值，但红烧肉中亚硝酸盐含量比韭菜炒蛋和炒青菜要高。

实验人员说，肉类菜肴一般比蔬菜类加入更多的调味料，调味料中含有硝酸盐，这些硝酸盐被微生物转化为亚硝酸盐，导致红烧肉中亚硝酸盐含量较高。

这4个菜放置6小时之后，红烧肉中的亚硝酸盐率先超标，其他3个菜的亚硝酸盐含量均有不同程度升高。

18个小时之后，4道菜的亚硝酸盐含量全部超标。24小时之后，4道菜中的亚硝酸盐含量大幅度增加，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%。

长期食用超标食物有致癌风险

这个实验结果得到了本市两家医院营养科医生的一致认同。

郑州市三院营养科主任侯喜信说，实验用的隔夜菜包括肉类、鱼和蔬菜。除了亚硝酸盐超标，烹饪后的鱼和海鲜隔夜放置后，还容易产生蛋白质降解物，损伤肝肾功能。

绿叶蔬菜中含有不同的硝酸盐，烹饪过度或放的时间过长，不仅蔬菜会发黄、变味，经过一夜的盐渍，蔬菜里的硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐。

此外，存放过夜的剩饭剩菜中维生素等营养物质会大量流失。

亚硝酸盐会对人体产生什么危害呢？

侯喜信说，亚硝酸盐可使人体血液里的红细胞失去携带氧气的能力，致使组织缺氧，皮肤紫绀，引起头痛、头晕、恶心、呕吐、心慌等中毒症状。另外，亚硝酸盐本身就是一种公认的致癌物质，即使是进入体内的量少没有引起中毒，也有潜在致癌危险。

蔬菜及腌制肉类亚硝酸盐含量最多

郑州人民医院营养科营养师张晴说，亚硝酸盐是一种白色不透明结晶的化工产品，也可作为药物用来治疗镰状细胞血症、心脏病、脑动脉瘤等和血液流量有关的疾病。

作为一种防腐剂，它经常应用在腌制肉类产品、泡菜中。食入0.3～0.5克的亚硝酸盐即可引起中毒甚至死亡。

实际上，有些已经煮熟的食物，不必过夜，仅在存放2小时后就会产生有害细菌，蛋白质和脂肪在细菌的作用下就会产生有害物质，硝酸盐也会慢慢转变成亚硝酸盐。

其中，根茎类蔬菜、绿叶蔬菜、花菜、一些豆制品经过长时间存放以后亚硝酸盐的转变量最多。肉类产品则以腌制类食品为主，肉类在腌制时已含有亚硝酸盐，存放以后就使其含量更多。

一些体质较弱的儿童、老人在食用“隔夜菜”后会出现肠胃不适、头晕、呕吐、腹泻等疾病。

张晴建议市民，外出吃饭点菜要适量，而在家做饭，要当天烧当天吃完，做到既不浪费，又有利于健康。

“最近天气比较潮湿，买来蔬菜后应立刻从塑料袋子里拿出进行保鲜保存，否则很快就会因为潮湿空气而腐烂并易生细菌。”