

2025賽 0鏈 3鏟 03:28:49 - 1

不该食用的隔夜食物有鱼、海鲜、绿叶蔬菜、凉拌菜等。鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。绿叶蔬菜中含有不同量的硝酸盐，烹饪过度或放的时间过长，不仅蔬菜会发黄、变味，硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐，有致癌的作用。凉拌菜由于加工的时候就受到了较多污染，即使冷藏，隔夜后也很有可能已经变质，应现制现吃。