

饭盒族注意隔夜菜的毒害

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/05/14 11:50

节俭归节俭,殊不知,隔夜菜不仅营养流失严重,而且还会产生对身体有危害的物质。要提醒大家的 是,隔夜蔬菜、海鲜不要吃,肉类食用时一定要蒸热熟透,以防食物储存时间长,腐败变质,导致食 物中毒。

隔夜叶菜不宜吃

据说,胃癌发病率低,与不吃隔夜蔬菜的习惯有关。由于部分绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类 ,煮熟后如果放置的时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,加 热也不能去除。

健康吃法:通常茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,瓜类蔬菜稍低,根茎类和花菜类居中。因此,如果同时购买了不同种类的蔬菜,应该先吃茎叶类的,比如大白菜、菠菜等。如果准备多做一些菜第二天热着吃的话,应尽量少做茎叶类蔬菜,而选择瓜类蔬菜。

隔夜汤存放有讲究

许多人喜欢煲汤,喝不完的汤放入冰箱里,第二天煮滚了再喝。这种隔夜汤对身体好吗?

健康吃法:最好的保存方法是汤底不要放盐之类的调味料,煮好汤用干净的勺子勺出当天要喝的 ,喝不完的,最好是用瓦锅存放在冰箱里。因为剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内,易发生化学反应 ,应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。

自带午餐应有选择

很多人吃腻了餐厅的盒饭,又不想在外面打游击,便选择了自带午餐。但带饭大多是头天晚上的饭菜,经过一个晚上和一上午时间的存放,食品中的营养流失较严重,所以自带饭的时候,也应有所选择。

健康吃法:可以自带的食物有米饭、牛肉、豆制品、各种非绿叶蔬菜、水果、酸奶等。

午餐要保证充分的能量,含蛋白质、维生素和矿物质的食物必不可少。蔬菜中,丝瓜、藕等含纤维素较多。除此之外,还可选择芹菜、蘑菇、萝卜等。要带的蔬菜在烹调时炒六七分熟就行了,以防第二天微波加热时进一步破坏其营养成分。荤菜尽量选择含脂肪少的,如牛肉、鸡肉等。烹饪之后,晾凉之后立刻加盖,放在4 冰箱中保存。第二天带到办公室后立即放入冰箱,午餐时,用微波炉充分加热后食用。

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。