

健康贴士

隔夜的东西究竟哪些能吃、哪些不能吃？

隔夜茶、隔夜水、隔夜饭菜……生活中这种情况太常见了。毕竟过日子,该省也要省。有人看茶叶还能冲,想放到明天继续喝;有人饭菜做多了,放着明天继续吃。但网络传言也多,隔夜水亚硝酸盐会超标,隔夜茶细菌会超标。普通的茶水和食物,隔了一个晚上真的会产生很大的毒害吗?今天就带大家一探究竟。

●隔夜茶还能喝吗？

2014年,央视财经《是真的吗》节目组对这一说法展开了调查,并且还专门请了高级品茶师进行品鉴。得出的结论是:隔夜茶是安全且可以饮用的。实验选取了龙井、普洱、菊花3杯茶,并隔夜放置一段时间。结果发现:1、隔夜茶没有变质,没有馊味。无论隔夜茶被放置了12个小时还是24个小时,它还是具有该茶本来应该具有的这种口感。2、亚硝酸盐没有超标。经过检测,隔夜茶中亚硝酸盐的含量远远低于生活饮用水卫生标准:亚硝酸亚≤1mg/L。

因为茶中含有丰富的茶多酚和维生素C,它们阻碍了亚硝酸盐的形成。所以,隔夜茶或是冲泡时间过久的茶水,只要没有变质,都是可以饮用的。

●隔夜水可以喝吗？

2020年,山东威海市市场监管局食品检测中心工作人员专门做了一个实验,用数据还原真相。他们用不锈钢电热水壶加热自来水,分别烧开1次、5次、10次后倒入杯中自然冷却,放置0小时、24小时、48小时后分别检测水中的亚硝酸盐含量。得出的结论是:亚硝酸盐没有超标,推荐饮用放置时间不超过24小时的。

实验发现,随着加热沸腾次数的增加,水中亚硝酸盐含量有略微增加的趋势。随着放置时间的延长,水中亚硝酸盐含量明显增加,

放置24小时后亚硝酸盐含量增加2-4倍,放置48小时后亚硝酸盐含量最高为0.014mg/L。但我国国家标准生活饮用水中亚硝酸盐参考指标及限值为1mg/L。所以从这点上来看,是可以放心喝的。

亚硝酸盐增加,是因为自来水中本身含有硝酸盐,当反复烧开之后,由于高温缺氧,会导致少部分的硝酸盐转化成为亚硝酸盐,同时加热过程中水的蒸发,也会导致亚硝酸盐浓度增加。

不过,虽然“隔夜水”可以饮用,但是考虑到细菌污染的问题,还是建议放置时间最好不要超过24小时。而且水烧开后尽量盖好盖子保存,防止被细菌污染。烧水时尽量一次不要取太多,按需所取,如有剩余,再次加热也可继续饮用。

●隔夜饭菜可以吃吗？

很多人经常会遇到这些情况,做多了不想浪费,放冰箱第二天继续吃。有些人还贪图省事,一次性做了好几天的份量……但是也有人吃隔夜菜吃进ICU的新闻。

隔夜菜到底能不能吃?首先,我们要搞清楚一个问题,隔夜菜并不单指放了一夜的菜,如果放置时间超过8-10个小时,就应该算“隔夜”了。隔夜菜中有毒成分增加,主要有两个方面的原因:

一是因为食物中的化学物质产生了致癌物,如亚硝酸盐,即使加热也不能去除;二是在放置时受到了外来细菌的二次污染。

那么隔夜菜到底能不能吃?宁波市食品检验检测研究院2019年曾做了一项关于隔夜菜的科学实验,用30道菜、450个检测数据,解开隔夜菜的谜团。他们采集了刚出锅的菜肴(肉菜、半荤素、素菜和凉拌菜4种),分别放置于4℃环境(模拟家用冰箱)及25℃环境(模拟常温环境)中。最后检测亚硝

酸盐含量和细菌含量。本文根据本次实验梳理出以下结论:

1、中午烧的菜,放进冰箱,晚上是可以拿出来吃的;从实验结果可以看出,菜肴在4℃条件下冷藏储存,过了6小时后亚硝酸含量基本不变,微生物增值较少。

2、中午烧的菜,放常温下,最好晚上就不要再吃了;实验结果显示,25℃环境下保存的菜,即常温下保存的菜过了6小时后,虽然亚硝酸盐含量变化不大,但是微生物开始增殖,菌落数量相比刚出锅时增加不少。而且凉拌菜更容易导致微生物增殖。

3、中午或晚上烧的菜,如果还要再吃,一定要放冰箱。从此次宁波食检院的实验结果看,4℃条件下冷藏储存的隔夜菜,不管是肉类还是菜类,24小时内亚硝酸含量基本不变,菌落总数的增加量也非常小,因此不存在隔夜菜亚硝酸盐超标、菌落总数超标、有毒的风险。而隔夜菜吃进医院,往往可能与保存方式、时间不恰当等有关。江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任张晓燕2018年就在健康时报刊文谈到,隔夜菜被细菌性污染的过程,跟隔不隔夜无关,只跟食材制作本身是否变质有关,当然也跟制作过程及保存条件等有关。

所以,隔夜菜可以吃,但一定要及时放在冰箱存放。最后提醒一下大家,对于隔夜菜要注意这3点:

1、大部分的隔夜菜可以吃,但还是尽量少吃,按量做菜,尽量不剩菜。能不能吃,主要跟储存条件和储存时间有关。

2、如果在日常生活中无法避免吃隔夜菜,也要采用低温储存,冰箱里放剩菜要注意分开储存,避免交叉污染,可选用

干净的加盖容器或保鲜膜覆盖。
3、吃隔夜菜,一定要彻底加热。
(长宁食药安办)

社区卫生服务中心 12月新冠疫苗接种门诊安排

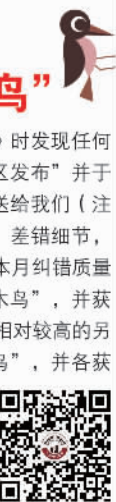
地址:长宁路1700号二楼计划免疫门诊
接种服务时间:周二、周五13:30-17:00
(接种截止时间16:30);周日8:30-11:30
(接种截止时间11:00)
温馨提醒:3-18岁请预约指定接种点(同仁医院、光华医院、天山中医医院)。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2022年1月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2021年11月优秀“啄木鸟”:李群、周福明、徐鸣、唐金虎、严志明、胡根宝、朱建国、吴英雄、吴伟民、邵晓华
2021年11月最佳“啄木鸟”:吴振源



长宁商圈 跨年迎新购物季 火热开启

2021年来到了最后一个月。过去11个月,长宁区在“五五购物节”“金秋购物季”火热的氛围中,擦亮了新的消费名片,为助力国际化精品城区建设、打响长宁购物品牌交出了亮眼答卷。聚焦数字首发、凸显国别特色、彰显时尚活力,长宁的消费氛围越来越浓厚,特色商圈的营造越来越深入人心。

步入年终,喜迎“双旦”,长宁各大商圈徜徉在浓郁的圣诞氛围中,商场纷纷亮出“大招”,集锦各类精彩活动,汇聚各类品牌促销,为长宁居民端上丰盛的“双旦”大餐。

◆长宁龙之梦购物公园

●12月11日-12日、12月24日-26日、1月1日-3日,小鹏P7万元购新车,消费满5999享仟元购Phone13,消费满999享佰元购新装,消费满599拾元购大餐,消费满99元暖冬下午茶1元喝。
●12月24日-26日,平安夜唱诗班、巡游、乐队演出,庆生蛋糕免费吃,更有整点抽奖,有机会享小鹏P7五折购。
●12月24日-26日,凭任意消费满160元小票兑换抽奖券,100%中奖。当天下午2、4、6、8整点,凭任意消费满160元购物小票,兑换抽奖券,参与整点大抽奖。

◆长宁来福士

●12月1日-1月3日凯德许愿季,100份花花盲盒18.8元限量开抢,开启冬日好运。凭有效订单电子兑换码至商场L4服务台可获得花花盲盒1份,必含精美定制笔记本1本,随机获得商户福利券5张。

◆尚嘉中心

●高达13米的[O'DREAMS]圣诞礼物工坊屹立于LG1层中庭,开启造梦时刻。
●会员圣诞好礼,尊享节日礼遇。
●11月18日起消费满额有机会获赠时限定奢礼及礼券,还能参与扭蛋机与娃娃机抽奖,赢取千元圣诞壕礼基金等。
●新入会员首单尊享4倍积分,积分兑换奢品包袋、精致美妆好物及现金礼券等,多重时尚购物礼券限时开抢。

◆虹桥南丰城

●11月20日“The Place of FUN星聚场”主题展。互动拍照点位+六大主题区,超百款知名IP收藏性手办快闪店,引入“百老汇剧院”的场景,14个经典IP形象融合其中,共同演绎百老汇式的欢乐语境。活动持续至明年。
●12月10日-12日7周年庆。大众点评7.7团50、77团100、周大福黄金每克立减40、Ole超市82团100、购物满额赠100元现金券。
●积分商城兑1777份豪礼、全场消费享3倍积分及美容10倍积分、277积分抽金条数码产品及27777份礼品,还可免费领12h停车券。

◆金虹桥商场

●12月11日-18日“冬之乐章音悦季”,每周末不同主题音乐表演带你感受各国音乐文化魅力。
●12月24日-25日圣诞节,嘻哈、说唱、街舞、DJ等各类超酷音乐种类贯穿,用热



情的音乐燃烧整个冬夜。

●1月1日,以钢琴、小提琴结合琵琶、箫等乐器,感受中西方不同音乐融合。
●1月1日-3日,任意消费可领取新年福袋礼1份。

◆IM长宁国际

●结合凯田路“咖啡一条街”,打造“卓大王圣诞咖啡工厂”,带你找回童真和梦想。
●12月13日-22日,人气咖啡师评选选出“IM咖啡之星”,参与投票还能拼手气抱走隐藏款卓大王。
●12月17日-1月3日卓大王请客喝咖啡,买三杯不同品牌任一咖啡,再得一杯咖啡,多买多送。
●12月13日起每日10:00、0.1元团20元丽人优惠券;1月31日起每日10:00,65元团100元团购提前抢。
●入会IMCULB,即可享受诸多缤纷好礼。
●12月23日-24日限时两日圣诞派

对,乐队现场演绎经典圣诞曲目,暖心好礼持续派送。

◆高岛屋

●12月3日-2月20日《咒术回战》主题咖啡馆进驻,海量周边、限定饮品等你选购
●12月7日-16日、12月22日-31日,《咒术回战》角色生日主题活动,周边彩蛋、限定餐点惊喜连连。
●日本馆迎日本东京映动画有限公司正版授权“超级卡通街”,《美少女战士》《龙珠》《数码宝贝》《灌篮高手》……诸多经典IP、童年回忆等着你。

◆百盛优客

●12月30日-1月3日跨年狂欢微信领券598-100,童装398-58(个别品牌不参加),消费满额赠礼。

◆巴黎春天天山路店

●11月25日-12月12日迎8周年庆,消费满100元凭收银小票兑换印章,集齐三枚参与幸运盲盒抽奖。
●大众点评57团100餐饮券,平台限时推出秒杀礼券活动。

◆百联西郊

●12月1日开始会员积分8大好礼限时超值兑换。
●12月25日-31日会员圣诞手作课堂、社群集章活动、圣诞抽奖。
●12月17日-1月23日,凡与西郊场内美陈“虎年吉祥”打卡合影,将照片或视频上传至抖音,关注@百联西郊,并添加话题标签#虎年吉祥,前30位顾客可获得双人观影券一份。
●12月31日19:30在中庭广场举办迎新晚会,美轮美奂的背景特效结合舞蹈、乐队、B-BOX、杂技、魔术等演出,充分突出迎新跨年氛围。
这个冬天,嗨购长宁等你来,更多精彩待你亲自来“解锁”!