

## 一口8400个细菌？把表层切掉有用吗？

# 隔夜西瓜到底能不能吃？



近日气温逐渐攀升,吃西瓜成了不少人消暑的首选。有时候,买的西瓜太大了一次性吃不完,想放到第二天再吃,可又担心隔夜西瓜不安全,网上一直流传着很多吓人的传言:“一块隔夜西瓜就能引起肠坏死;吃隔夜西瓜险些丢掉性命;吃隔夜冰西瓜等于一口吃下8400个细菌”……隔夜西瓜到底能不能吃?把表层切掉有用吗?到底如何安心吃瓜呢?

### 吃隔夜瓜 一口吃下8400个细菌?

“一口吃下8400个细菌”的说法最早出自于央视《健康之路》的一个节目,但这一数据完全是耸人听闻。人体肠道内常年存在上百亿的细菌,重量大概1公斤左右,可这些细菌绝大部分并不会导致生病;我们生存的环境中到处是细菌,没有影响我们的健康。细菌、微生物有好坏之分,有的对人体无影响,有的甚至有好处,如“益生菌”。

8400这一数字看上去很多,但对比其他食品,这个量完全是小巫见大巫。比如婴儿配方食品,我国国标对它细菌总数的限量值是10000个/克。而大家在冷饮店里买的奶茶、果茶,细菌总数标准是不超过50000个/克,盒饭的细菌总数标准是不超过100000个/克,都比8400多得多。

最重要的是,是否会对人造成危害,关键要看有没有致病菌。如常见的沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、李斯特菌等。

### 西瓜到底放多久不能吃?

西瓜糖分高、水分足,很受各种细菌的“青睐”,所以很多人担心隔夜西瓜吃了不

安全。不过,罪魁祸首其实并不是西瓜本身!

一个好的、完整的西瓜,内部基本上是无菌的。但切开了之后,西瓜会接触到外界的细菌,而且切瓜的刀、砧板、切瓜人的手等,如果不卫生,也会污染西瓜。如果吃下了被有害的细菌污染的瓜,就可能引起食物中毒、生病。所以,隔夜西瓜能不能吃,关键要看是否被有害细菌污染。

浙江宁波市场监督管理局曾对隔夜西瓜能不能吃进行研究,实验中将切成块的西瓜放在4℃和30℃环境中,分别测量4、8、16、24、28小时后细菌总数。

**结论是:**放置4小时内,无论在冰箱还是室温放置都可放心食用,切开后室温保存超过24小时建议不要食用,切开后若需16小时以上再食用,建议盖上保鲜膜后冰箱保存。

也就是说,如果西瓜本身干净,切瓜的刀具、砧板也干净,吃不完尽快用卫生的保鲜膜包好,放入洁净的冰箱,那么即使放一夜也能放心吃。

### 把隔夜瓜表层切掉有用吗?

这种做法更多的只是让自己心里放心一点,但并没有实际作用。隔夜西瓜能不

能吃,主要还是要看它是否存在致病菌。

如果没有被致病菌污染,即使不切掉表层,也完全可以放心吃的。但如果已经被致病菌污染了,即使你切掉西瓜表层,还是可能使人生病。

### 西瓜没吃完包上保鲜膜更容易长细菌?

平常家里买了整个西瓜如果一次吃不完,也会覆上保鲜膜存放。然而,有报道称,西瓜覆上保鲜膜反而成了细菌生长的天堂,莫非之前保存西瓜的做法一直是错误的?

### 保鲜膜能给西瓜保鲜吗?

家庭常用的保鲜膜是一种高分子材料,具有一定的透气性和透湿度,能调节所包裹食物周围的氧气、二氧化碳和水分含量,起到给食品保鲜的作用。

给切开的西瓜表面覆上保鲜膜能很好地保持水分,并能阻隔环境中的灰尘和细菌,放在冰箱保存时还能防止串味儿和交叉污染。

所以说,西瓜切开后用保鲜膜覆盖后存放是正确的做法。

### 盖上保鲜膜反而细菌更

### 多是咋回事?

切开的西瓜表面含有多少细菌,取决于刀具的清洁度、保存环境的卫生情况、保存温度、保存时间等多个因素,而食品保鲜膜本身并不会造成细菌的增加。

而实际上,无论保鲜膜还是冰箱冷藏,都无法阻止细菌的生长繁殖,只要放的时间过长,细菌照样会大量增长。所以,这锅不该由保鲜膜来背,主要还是时间惹的祸。

### 如何正确使用食品保鲜膜?

1.购买正规的食品专用保鲜膜。食品保鲜膜属于“食品接触材料”,国家对其安全性有非常严格的规定。

2.保鲜膜要覆盖严实,才能起到隔离的效果。

3.保鲜膜不要覆盖太多层,那样会导致透气性大大降低,可能使得西瓜无法维持低强度的呼吸作用,反而不利于保鲜。

4.尽快食用。盖上保鲜膜只是能在一定程度上减缓变质的过程,并不能阻止变质。

5.保鲜膜不宜用于油脂含量高的食品,可能造成其中某些成分的溶出迁移。

6.尽量不要带着保鲜膜加热食品。

### 相关链接

## 吃西瓜“健康七问”

**问:**当西瓜挨第一刀,细菌就进入了?

是的。第一刀就会引入细菌污染。切得越碎,污染越大。当然,挖西瓜的勺子也一样,会把口腔和唾液中的细菌“接种”到西瓜中。所以,整瓜能放很久,一旦切开就不安全了。

**问:**西瓜在常温下能放多久?

西瓜是一个适合微生物快速增殖的基质,水分大,酸度低,渗透压也较小,夏季室温下只能放两小时内。如果你买了一块切开的瓜,最好尽快食用,就不要在室温下存放了。

**问:**专属案板和刀具能有效阻碍细菌吗?

家里多买两把刀,多备两块菜板,养成生熟分开操作、分开储藏的好习惯。虽然专属菜板和菜刀并不能预防细菌增殖,但可以有效预防其他生食物中的致病菌污染到西瓜上,也能避免串味。

**问:**西瓜是低糖还是高糖果?

现在的西瓜糖分越来越高,已经达到8%至13%的水平。按10%含糖量来算,1000克西瓜肉就会提供100克糖。如果三餐之外额外吃100克糖,就易导致发胖。所以,减肥者每天吃西瓜最好控制在200至350克之间,不超过500克。

**问:**用西瓜替代主食,就不会发胖了?

西瓜中蛋白质含量很低,偶尔替代主食还可以。经常如此,会造成肌肉流失,营养不良,代谢率下降,体脂率可能上升,反而容易发胖。同时,也会出现身体松软、食欲不振、乏力懒动等问题,不利身材线条,降低生命质量。

**问:**糖尿病、痛风患者可以吃西瓜吗?

糖尿病患者可以吃,但应少量。西瓜的水糖指数(GI)高达72,和荔枝一样在水果中属于GI值的最高一档。痛风患者可以吃西瓜。但是,考虑到西瓜含有果糖,所以不适合拿西瓜当饭吃。

**问:**吃冰过的西瓜会伤身体吗?

首先要看冰过的西瓜是否含有过多的微生物,或被致病微生物所污染。其次要看吃西瓜的人身体是否健康。

年轻、健康、胃肠功能好的人,吃冰过的西瓜不至于造成严重问题。但容易腹泻的人、消化不良者、肠易激综合征患者不建议吃冰凉的西瓜,有心脑血管疾病、胆囊疾病的患者也不适合大量吃冰西瓜。

### 延伸阅读

## 隔夜的东西究竟哪些能吃? 哪些不能吃?

隔夜菜指放置时间超过5至8小时的食物,另外,成为隔夜菜的条件还包括温度、密封性和储存方式。那么,以下三种隔夜食物能不能吃?

### ◎隔夜水

2020年山东威海市市场监督管理局食品检测工作人员,用不锈钢电热水壶加热自来水,分别烧开1、5和10次后倒入杯中自然冷却,再放置0.24和48小时后分别检测水中亚硝酸盐含量。

发现随着自来水加热沸腾次数增加,水中亚硝酸盐含量有略微上升,随着隔夜

时间延长,水中亚硝酸盐含量也在增加,其中24小时后亚硝酸盐含量增加2至4倍,48小时后亚硝酸盐含量为0.014mg/L。

因国家标准生活饮用水中亚硝酸盐参考指标限值为1mg/L,所以隔夜水亚硝酸盐并未超标。所以理论上是可以喝的,不过还是建议饮用水放置时间不超过24小时,盖好盖子保存。

### ◎隔夜茶

2014年央视财经《是真的吗》节目,聘请高级品茶师对“隔夜茶还能喝吗”进行验证。

实验选取普洱、龙井和菊花三杯茶,隔夜放置一段时间后发现:①隔夜茶并未变质且无异味;②隔夜茶亚硝酸盐未超标,远远低于生活饮用水卫生标准。

结论是隔夜茶只要没有变质,都是安全且可以饮用的。不过从营养的角度上讲,隔夜后茶水里的多酚类物质和维C等营养物质有所减少。

### ◎隔夜饭菜

2019年宁波市食品检测检验研究院开展了关于隔夜菜的研究实验,30道菜、450个检测数据。

研究人员采集刚出锅的菜,包括素菜、肉类、半荤半素和凉拌菜4种,并分别放置在4℃环境和25℃环境中,最后分别检测细菌和亚硝酸盐含量。

研究人员得出发现:①中午的饭菜放入冰箱,晚上可以拿出来吃;②25℃下的菜,常温下过了6小时后,虽然亚硝酸盐的含量变化不明显,但是考虑到微生物增殖,所以中午的饭菜常温保存,晚上最好不要吃;③中午或者晚上的饭菜,如果还要再吃那一定要放冰箱保存。

据《武汉晚报》《健康时报》

据《科普时报》