

# 西瓜反复“挖呀挖” 当心挖成“毒西瓜”

要说夏天最好吃的水果,那当然是西瓜,而且必须是冰西瓜!甜甜的西瓜一入口,奔波一天的暑热都消失了。

隔夜的西瓜会不会变质,还能吃吗?吃冰西瓜健康吗?来,咱们挨个解决,让你吃西瓜的时候不光吃得开心,更吃得放心!



## 隔夜的西瓜会不会变质还能吃吗?

很多人应该都看过吃隔夜西瓜结果吃到上吐下泻进医院的新闻。但西瓜这么大,一天能吃的量也有限,究竟怎么办才好呢?

1.不要反复拿出来挖着吃 西瓜是很容易变质的食品。一旦切开,西瓜就开启了变质过程,微生物会沿着它的切口滋生,深入果肉,直到让整个瓜都变质。

不过,整个变质过程也不是那么快,如果将西瓜切开后立刻裹上保鲜膜并且放进冰箱冷藏储存,其实隔夜西瓜也是可以吃的。另外,如果想要延长西瓜的保鲜期,不建议经常拿出来挖着吃,吃完再放回去。

我们每一次拿出来,用勺子接触西瓜,不仅会引入空气中的微生物,还会通过勺子将我们口腔中的微生物也引入到西瓜上。

因此,如果一个西瓜你实在需要分好几天吃,最好每次吃的时候切一部分,切开的西

瓜及时重新裹保鲜膜冷藏。

2.切开的西瓜用保鲜膜密封 需要注意的是,虽然冰箱是低温条件能够有效抑制微生物的滋生,但冰箱内部如果没有定时清理,其实也会存在很多微生物。因此切开的西瓜切勿直接放进冰箱,而是必须用保鲜膜密封保存。

此外,冰箱也不是万能的,它只能延缓西瓜的变质,并不能彻底阻止这个过程,因此哪怕是放进冷藏室的西瓜也需要尽快吃完。

3.切开后常温放置超2小时的西瓜别吃 如果切开的西瓜敞口放置在常温下,超过2小时左右最好就不要吃了。在放置的这段时间内,微生物会快速增殖,如果你的肠道比较敏感就有可能出现问题。

4.有破损、霉菌斑、局部腐烂的西瓜不要吃 没有切开的情况下,西瓜可以储存的时间是比较长的。但需要注意,如果切开后就发现西瓜有肉眼可见的破损、霉菌斑、腐烂,那么即使你把坏掉的那部分切掉,其他部分的果肉其实也可能早

早受到了污染。因此,这种西瓜就别吃了。

## 吃冰西瓜健康吗?

其实冰西瓜是否健康,最关键的一点就是——它究竟在冰箱里放了多久,放的时候有没有做好密封。

正如前文所说,冰箱并非一个真空无菌环境,而是存在着很多可能导致我们发生腹泻的微生物,因此如果你吃的冰西瓜在冷藏的时候没有做好防变质措施,那么就不太安全。

只要你本身肠胃没有问题,并且吃的时候没有一口气吃太多,那么冰西瓜并不会给你的身体带来太多负担。

但如果你本身肠胃就比较弱,或者有肠易激、消化不良等问题,那么一口吃下太冰的西瓜,肯定会刺激你的肠道,引起腹泻。

另外,无论是冰西瓜还是冰淇淋,食用冰品都会刺激到我们的头部,引发头痛,因此本身有心脑血管疾病的人也尤其需要注意。

## 吃隔夜菜到底有没有中毒风险?

# 这6种美食 当天吃不完最好倒掉

面对家中的剩饭剩菜,您会怎么处理?是直接倒掉还是第二天热一热再吃?面对网上关于剩饭剩菜“亚硝酸盐超标”“中毒”等众多热词,您又是否为家人的健康担心?今天,我们就来好好聊一聊这个话题。

## 吃隔夜菜到底有没有中毒风险?

“首先我们要明确一点,从健康角度看,隔夜菜不单单指放置了一夜的饭菜,一般只要放置时间超过8-10小时的菜,就算隔夜菜,多项研究表明,随着食物放置时间增加,亚硝酸盐含量确实会随之增多,但亚硝酸盐本身并不致癌,只能算健康的一大隐患。”杭州市肿瘤医院营养师陆梦珊表示,亚硝酸盐进入胃部这个酸性环境后,在一定条件下会和体内的胺类物质结合生成致癌的亚硝胺,长期摄入有可能会增加机体患胃癌、食管癌、肝癌、结肠癌等疾病的风险。

不过,以上原理不能抛开剂量谈毒性。据国内相关研究报道,成人口服亚硝酸盐的最低中毒剂量约为300mg-500mg,摄入1g-3g可导致死亡。而一般在冰箱冷藏室里存放24小时的隔夜菜(不算腌制蔬菜、加工肉类),亚硝酸盐含量不会超过10mg/kg(1g=100mg)。因此,隔夜菜中亚硝酸盐含量,离中毒剂量相差很远,偶尔吃一点问题不大,重点是吃的频率和量不要太高太大。

## 这6种美食当天吃不完最好倒掉

另外,需要注意的是,即便忽略亚硝酸盐这一隐患,隔夜菜也不可以放心大胆地吃。隔夜饭菜在存储、二次加热的过程中,不仅会导致有些营养素的破坏和流失,还容易滋生细菌,食用后易引起肠胃不适,甚至食物中毒。陆梦珊在此提醒,以下这6种美食,当天吃不完最好倒掉:

1、烹饪过的隔夜绿叶菜。通常,茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,尤其是菠菜和芹菜,煮熟后如果放置时间过久或储存不当,会产生大量的亚硝酸盐,隔夜剩菜中的含量很可能达到重度。

2、烹饪过的隔夜海鲜。海鲜过夜后容易产生蛋白酶降解物,细菌等致病菌,存放期间,营养成分不仅会被破坏,致病菌进入人体后,还会刺激胃肠道黏膜,引起腹痛、腹泻等不良现象,同时,这些海鲜也会对人的肝、肾功能造成伤害。

3、隔夜银耳蘑菇。不论是野生的还是人工栽培的银耳、蘑菇等食用菌,煮熟后若存放时间较长,会生成亚硝胺(一种强致癌物),同时,这些菌菇还比较容易滋生细菌,如果储存不当,产生了黄杆菌毒素,食用后很容易出现腹痛、腹泻等状况。

4、隔夜“溏心蛋”。半生不熟的“溏心蛋”没有完全杀菌,或含有沙门氏菌等多种致病细菌,久放更易滋生细菌,食用后会危害肠道。(低温密封保存的全熟蛋可隔夜吃)。

5、隔夜凉拌菜。凉拌菜在加工时就已经受到了较多污染,即便将它冷藏,也很可能出现变质情况。

6、隔夜卤味。卤味即使放在冰箱里,也容易滋生霉菌、嗜冷菌,若前期清洁不到位、食材未密封,较易引发食物中毒。

除了以上六种情况,冰箱存放其他剩菜时,最好分装密封来储存,以避免交叉污染。第二天食用前,一定要彻底加热——确保食材中心温度达70℃以上,保持至少3分钟。“剩饭剩菜的加热次数不要超过一次,且最好在2天内吃完,若超过3天则建议倒掉;老人、孕妇、小孩以及慢性疾病等特殊人群,最好不要食用剩饭剩菜。”陆梦珊强调。

据《每日商报》

## 相关链接

### 西瓜这么甜

# 吃多了会不会影响减肥?

先说答案,正常吃就不会!西瓜的主要成分,其实就是“水”,西瓜的含水量能达到90%左右,吃一颗西瓜,其实大部分吃的都是“水”。

当然,西瓜中也有不少营养成分,比如提供甜味的糖、提供颜色的番茄红素,以及具有营养价值的钾、维生素C、瓜氨酸等成分。

那么这些成分的含量分别有多少呢?

西瓜的糖含量不算高,但也不是像很多人想象的那么低。

以前的西瓜,含糖量大概是6%~10%区间,而现在新培育的一些西瓜品种含糖量已经可以达到8%~13%的水平,所以西瓜已经越来越甜了。

而且这种越来越甜的趋势不限于西瓜,现在的大部分水果中都存在。无论是芒果、葡萄、樱桃、苹果、橙子还是荔枝,大家的努力方向都是“甜似蜜”,有的水果一口咬去除了纯纯的甜味什么也没有,真是不给酸甜口味爱好者留活路啊!

虽然8%~13%的含糖量对于西瓜来说已经算很高了,但其实这个糖含量在水果界根本不值一提。

公平起见,就不跟甘蔗这种制糖作物比较了,我们挑几个常见水果比比:提子,无论红绿基本上含糖量都能达到16%左右,轻轻松松超越西瓜。

吃起来甜滋滋的石榴,也是真的糖多,含糖量13%左右,也是西瓜含糖量的巅峰值了。最深藏不露的大概是菠萝蜜,含糖量其实高达19%,绝对是不折不扣的高糖水果。

总而言之,西瓜的含糖量虽然不高,但也不是完全没有。

100克西瓜的热量在27千卡左右,但考虑到吃西瓜经常一吃都是按大半个吃,吃西瓜的时候还是有必要考虑热量摄入问题的。

因为西瓜的含水量高,冰镇过的口感更是让人上头,而且西瓜的饱腹感很低,经常一个不小心半个大西瓜就炫掉了。

现在市面上常见的中小型西瓜,半个的重量也差不多能达到500克了,就算按照8%的含糖量计算,炫掉这半个西瓜也会让你轻轻松松摄入40克的糖了,热量大概相当于一小碗饭。

如果你每天一日三餐正常吃的情况下,还要额外来上半个甚至更多的大西瓜,那摄入

的热量确实会超标。

因此,如果你有减肥的需求,每天吃西瓜的量最好控制在300克左右,尽量不要超过500克。

此外,吃了西瓜最好就不要吃别的水果了。如果实在忍不住想多吃,那么你的主食量可以适当减少,均衡一下热量摄入。

如果患有糖尿病,那需要看看血糖控制的情况,再决定是否能吃西瓜,吃多少西瓜。糖友在血糖控制稳定的情况下,是可以吃西瓜的,控制在200克左右为宜。

另外,炎热季节很多人会食欲不振,甚至直接用西瓜替代主食。

这种做法也不太建议,因为西瓜虽然能提供糖分,但却缺少蛋白质,如果长期用西瓜替代正常食物可能导致肌肉流失、营养不良,长期下去反而会容易导致代谢率降低,就算我们吃得少,也会发胖。

此外,由于西瓜中的大量钾具有促进水分排出的作用,如果一口气吃太多西瓜,还可能导致体内钠钾失衡。因此无论是出于健康,还是减肥,西瓜都不宜多吃。

据科普中国