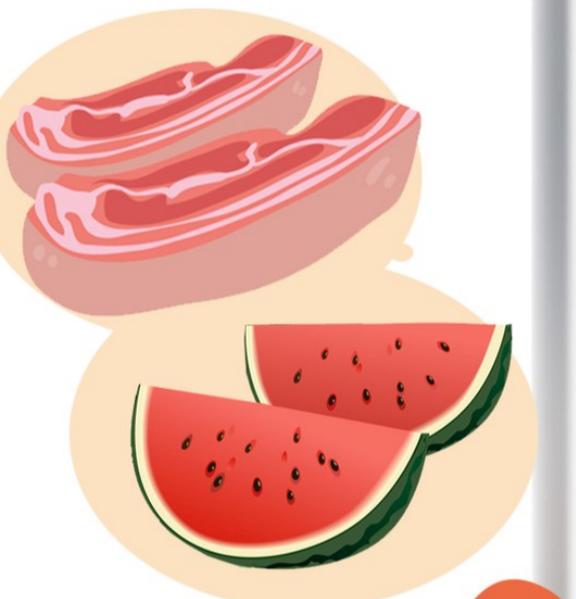




冰箱里切了1天的西瓜
冻了1年的肉……

猜猜看 哪样吃了 会拉肚子

作为世界上最伟大的发明之一，冰箱就是全家老少的宠儿，就是食物“保险柜”。相信随便打开一家人的冰箱，我们差不多可以看到相同的配置：切开了一天还没吃完的西瓜，放了两三天的剩菜剩饭，上周买的绿叶子菜和喝了一半的红酒，以及冻了以年为单位的鸡、鸭、冻肉、腊肉……“天气这么热，这些食品不放在冰箱里，怕坏了！”错，其实很多食品放在冰箱里，一样会坏！我们邀请四川大学华西医院临床营养科胡雯教授，跟大家讲一讲在日常的冰箱使用中有哪些误区，不同的食物究竟该如何在冰箱中保存，保存时又有哪些讲究！



误区1 放在冰箱里的食物不会坏

食物发生腐败变质的主因是微生物繁殖和食物中本身所含的酶类在发挥作用。这两类物质的活动都要依赖适宜的温度和水分。而通过冷藏或冷冻，可以抑制微生物和酶类的活动，延长食物的贮藏。比如霉菌生长繁殖主要的条件是25~30℃的适宜温度和必须保持一定的水分，所以在0℃以下的低温状态时，水分呈冻结状态，霉菌就无法产毒。又比如黄曲霉的最低繁殖温度范围是6~8℃，最高繁殖温度是44~46℃，最适生长温度37℃左右，最适产毒温度为28~32℃。脱离了个范围，黄曲霉的生长可能性就降低了很多。

但是大家要明白，冰箱的低温只是可以让细菌

繁殖慢一点，但并不能杀毒，让细菌消失。我们放进冰箱的食物，多数都不是无菌的，尤其在夏季高温天气下，在冰箱外的时候，细菌已经大量繁殖在蔬菜、肉类上(如李斯特菌)，放入冰箱的冷藏层，只是延缓了细菌的生长。只要时间足够长，仍然会发生从量变到质变的过程，食物仍然会腐败，所以再好的低温储藏技术也不可能保证食物无限期的新鲜。

刚才说的是冰箱的冷藏，至于冷冻层的肉、抄手、饺子，只要是常年保持不断电、温度控制在零下18度，理论上可以无限期保存。但是，这仅仅是理论上，并不主张这样做，因为除了营养有流失外，还非常影响口感。

误区2 肉反复解冻冷冻

虽然冷冻层的食物理论上不会坏，但这依旧是理论，在实际操作中冷冻层的食物尤其是肉类就不一定那么“安全”，你们想想自己有没有过下面这些“日常”的操作——买了肉回来，不进行分装就直接甩到冷冻层，要吃的时候化了切一坨，剩下的又冻起；临时有饭局，把解冻好的肉又丢进冰箱冻起；解冻就直接把肉放在室温头或泡在温热水里解冻……

这样反复把肉解冻冷冻，真的非常要不得！肉类从屠宰、运输、售卖到最后在你手中，早已经

不是无菌的状态了，而冰箱不管是冷冻层还是冷藏层，都只能是抑制大多数微生物的繁殖，没有杀菌功能。但在反复解冻、冷冻的过程中，尤其是高温夏天室温内解冻，这个温度可能就正好适合某些细菌疯狂生长，导致肉类中的细菌大量繁殖，人吃了就很容易引起食物中毒。

所以当肉买回家后，要切块分装后放入冰箱，吃一坨拿一坨，避免反复的解冻。要解冻时，可先用微波炉解冻后再室温解冻，不建议直接放在室温或者温热水中解冻。

误区3 任何食物都往冰箱里塞

把冰箱当成食物“保险柜”，还有一个表现就是啥子吃的都往冰箱头塞。有些人屋头的冰箱简直是百宝箱，除了有蔬菜瓜果肉类、剩菜剩饭、饮料冰糕，还有各种零食，以及没用完的化妆品……

其实，不是所有食物都适宜放在冰箱里的。草莓、蓝莓、葡萄等浆果如不立刻食用则宜冷藏，24小时内食用为好。柑橘类、芒果、香蕉等热带水果，如果放进冰箱，低温反而会导致它们表皮发黑，特别是没熟透的芒果、香蕉，放进冰箱只会让它们一直保持生的状态。

不同蔬果有不同的敏感温度，黄瓜、茄子、青

椒等蔬菜瓜果放在冷藏室内，容易被“冻伤”变黑变软，加快腐败。土豆、芋头、红苕也没必要放在冰箱，室温保存就好。尤其是土豆，放在冷藏室内潮湿的环境反而更容易加速发芽，吃了后可能会导致中毒。葱、姜、蒜，包括洋葱等调味香辛料，也同样需要阴凉干燥的环境，一般不推荐放冰箱。

还有些老年人喜欢把开封了的食品也甩到冰箱头，比如茶叶、奶粉、速溶咖啡等，更是没有必要。放进冰箱如果密封不够严实，反而容易变潮、发霉，这些东西放在通风干燥处就可以了。

误区4 饭菜要冷了后才能放冰箱

相信不仅老年人，很多年轻人现在都坚持要等饭菜冷了才能放进冰箱，但这种做法尤其在高温的夏天是很有风险的。之前提到，食品中主要细菌的适宜温度是37℃，其实在8~60℃都是细菌的快速繁殖温度区间，像最近这种高温天，厨房头随随便便都是三十多度，等你把菜放冷了，细菌早就大量繁殖了。为了不让细菌繁殖，应该要迅速给菜品降温，尽快放进冰箱才是正确之举。

有人会问，不是说热菜放进冰箱对冰箱不好的吗？其实，冰箱是不断进步的。虽然热菜热饭放入冰箱后，会短暂地提高冰箱内的温度，但现代的冰箱里有个东西叫温度传感器，当它感受到温度升高后，会启动让冷藏室低温状态。所以把热菜热饭放进冰箱，最多就相当于你多开了几次冰箱门，对冰箱的影响是很小的。此外，放入冰箱的饭菜一定要用保鲜膜或加盖密封，不能敞放。

误区5 放冰箱的隔夜西瓜还能吃

一到夏天，关于切开后放了冰箱的隔夜西瓜能不能吃，又成了大家讨论的热点，网上一搜，相关的新闻也不少。其实切开的隔夜西瓜能不能吃，主要还是取决于你们是如何对待这些西瓜的，如果像下面这样储存和处理不得当，那吃了多半是会拉肚子的：

1.西瓜买回家后，没有清洗表皮。虽然西瓜内部是无菌的，但西瓜的表皮在运输、售卖过程中含有细菌，如果不洗就直接切，那细菌和泥土灰尘都可能污染西瓜。

2.切西瓜时，没有用生熟分开的刀和菜板。如切过肉的刀具、菜板表面都可能含有沙门氏菌，西瓜被污染后便成了细菌生长的温床。

3.切完西瓜后没有及时严密包装冷藏。切完后的西瓜在室温中非常容易滋生细菌，需要用干净合格的保鲜膜或食品专用盒严密覆盖后，尽快放入冰箱，生熟分开，避免微生物的交叉污染。

切开的西瓜如果在第一时间用干净的保鲜膜或食品专用袋密封好放冰箱，是可以过夜再吃的。但西瓜也是非常容易变质的食品，可以说一旦切开，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。所以即使立即放冰箱，还是要尽快吃完。一旦发现西瓜出现变质如皮皮发软、有酸味，就不能再吃了！

据四川大学华西医院

新闻延伸

食物在冰箱的最佳保存期限

■ 肉类

冷藏可以存放1~2天，不反复解冻情况下可长期分装冷冻。

■ 鱼类

一般需要冻存，建议最好不要超过两个月。

■ 水果蔬菜

除不建议放入冰箱的之外，其余可以冷藏存放3~5天。

■ 生鸡蛋

冷藏可存放3~5周。

■ 豆腐

未开封或完整状态下需立即冷藏保存，一顿吃不完不建议留到下一顿。

■ 剩菜

剩的素菜建议当天吃完；剩的荤菜可冷藏存放1~2天。

■ 凉拌菜

当天吃完，不建议冷藏。

■ 米饭、馒头等

冷藏可存放1~2天。

