

不能食用的隔夜食物



甲流传染期 可长达一周

日前公布的一项最新研究结果显示,众多甲型H1N1流感患者首次出现流感症状后,在一周或更长时间内可能都会传染流感病毒。加拿大魁北克公共健康研究所研究人员加斯頓·德塞雷斯说:“这项研究表明,你可能在大约一周时间内都能传染流感病毒。”报告认为,“检验”一名流感患者是否会传染他人,相对发烧而言,咳嗽可能是一个更好的判断指标。 新华社

电脑无线上网 不会影响人体健康

英国卫生防护局日前发布新闻公报说,该机构的研究显示,笔记本电脑无线上网的辐射功率处于安全范围内,与调频收音机所收的电波频率差不多,不会影响人体健康。

公报说,由于有人担心学校中的无线网络会对儿童健康造成影响,卫生防护局从2007年开始进行相关研究。该局辐射、化学和环境危害研究中心对英国学校中最常见的15种笔记本电脑及相关无线网络进行了检测,结果显示电脑无线上网时的辐射功率范围为17毫瓦到57毫瓦,在欧盟规定的100毫瓦安全标准之内。

英国卫生防护局说,目前尚无证据显示无线网络的辐射会影响人体健康,因此完全可以在学校和其他地方使用无线网络设备。

科学理解健康

2008年,卫生部组织专家制定了《健康66条——中国公民健康素养读本》,向读者通俗地讲解如何提高全民的健康水平,以促进我国公民健康素养水平的提高。健康素养,是指人的这样一种能力:它使一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务,并运用这些信息和

服务做出正确的判断和决定,以维持并促进自己的健康。健康是美好人生的基础。了解健康知识,提高健康素养,提升健康水平,是广大人民群众的要求。

在上海“迎世博—全民健康教育行动”的大背景下,广泛传播“健康66条”核心知识,全面提升“健康素养促进行动”和“中国亿万农民健康促进行动”的

市民知晓程度,与时俱进,提高公民健康素养,增进公民健康素质。

什么是健康?
健康不仅仅是无疾病、不虚弱,它还涉及身体、心理和社会适应三个方面。

身体健康:是指人体结构完整,体格健壮,各组织、器官功能正常,没有不适感。
心理健康:指智力正常,内心世界丰富、充实、和谐、安宁,情绪稳定,有自信心,能够恰当地评价自己,思维与行为协调统一,有充分的安全感。

社会适应良好:指能与自然环境、社会环境保持良好接触,并对周围环境有良好的适应能力,有一定的人际交往能力,能有效应对日常生活、工作中的压力,正常的进行工作、学习和生活。

健康十项标志

世界卫生组织认为,衡量自我健康有10个具体标志:

- 1、精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- 2、处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;
- 3、善于休息,睡眠良好;
- 4、应变能力较强,能适应各种环境的变化;
- 5、对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;
- 6、体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- 7、眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- 8、牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- 9、头发光洁,无头屑;
- 10、肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

的时候是否把鸡蛋给煮熟了,只有在第一次煮鸡蛋煮熟之后,隔夜后再吃是没有问题的。

茶叶蛋也就是这个道理,可能大家不知道,茶叶蛋是煮两遍的,第一遍煮熟,第二遍将蛋皮敲碎,加茶叶等辅料,再煮,所以茶叶蛋肯定是熟的。现在有些人爱吃半生半熟的鸡蛋,(蛋黄是半液体状)那种鸡蛋就不能隔夜吃了,即使第二次煮熟了,也不要吃了。

5、隔夜叶菜不要吃

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。

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。

6、家庭卤味糟货不要隔夜吃

卤味和糟货都是上海市民喜欢吃的时令菜,不少市民还喜欢把吃剩下的卤味糟货放冰箱“过夜”,可这种做法有很大的食品安全隐患。

预防食物中毒,春夏季节吃卤味糟货不要隔夜。

散装卤味是要当天吃完,不可隔夜的。从食品安全角度讲,这是不卫生的,可能的话最好不要吃隔夜糟货。

食品专家提醒,即使放在冰箱里的食物,也并非绝对“保险”。冰箱里易孳生霉菌,还有嗜冷菌等。

7、海鲜品不能隔夜

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,不仅蔬菜会变黄、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,隔夜后也有可能已经变质,应现制现吃。

8、隔夜汤怎么办

广东人喜欢煲汤,喝不完的汤放入冰箱里,第二天煮开了再喝。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。



不浪费食物是一种美德,为了不要浪费吃剩的食物,有不少人将晚上吃剩的食物留到第二天享用。可是并不是所有食物都可以隔夜食用的。

1、隔夜银耳能不能吃

银耳汤是一种高级营养补品,但一过夜,营养成分就会减少并产生有害成分。因为不论是室内栽培的银耳和椴木野外栽培的银耳都含有较多的硝酸盐类,经煮熟后如放的时间比较久,在细菌的分解作用下,硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

人喝了这种汤,亚硝酸就自然地进入血液循环。血液里的红血球中有血红蛋白,能携带大量的氧气供机体需要。但是亚硝酸起反作用,使人体中正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,丧失携带氧气的能力,造成人体缺乏正常的造血功能!

2、隔夜茶不能喝

隔夜茶因时间过久,维生素大多已丧失,且茶汤中的蛋白质、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料,所以,人们通常认为隔夜茶不能喝。

3、隔夜开水不能喝

把自来水烧开3~5分钟,亚硝酸盐和氯化物等有害物的含量最低,最适合人们饮用。

少喝隔夜开水:亚硝酸盐在人体内可形成致癌的亚硝胺。有专家发现,开水中的亚硝酸盐含量较生水为高。

而且反复多次煮沸时间过长或超过24小时的开水,亚硝酸盐的含量均明显升高。开水放置24小时后,亚硝酸盐含量是刚烧开时的1.3倍。

我国居民有爱喝开水的习惯,最好是现烧现喝或只喝当天的开水。也不要喝煮沸时间过长的开水。

4、隔夜的鸡蛋不能吃

隔夜鸡蛋,可以吃吗?
北方人:可以,君不见茶叶蛋通街卖!

南方人:不可以,特别是男人,因为会得小肠炎、阴囊肿大!

科学家:不一定!因为鸡蛋如果没有完全熟透,未熟的蛋黄隔夜之后食用,在保存不当的情形下,营养的东西容易滋生细菌,因此会有害健康,例如:造成肠胃不适、胀气等情形。但是如果食物(蛋)已经熟透,而且以低温(一般冷藏的温度)密封保存得当,一般可以保存48个小时都没问题。

从科学家的提示中我们可以知道,鸡蛋隔夜能不能吃,不单单要看是否加热了,而是要看第一次煮鸡蛋