

隔夜剩饭剩菜能吃吗？ 来听听医生们怎么说

夏日来临，高温天气下，剩饭剩菜如何处理几乎是每个家庭都会遇到的问题。为了节约粮食、减少浪费，许多人选择将剩余的饭菜保存起来，下一顿再食用。然而，剩菜剩饭并非都是可以安全食用的，这是家庭餐桌上一个不容忽视的健康隐患。

夏季是食源性疾病的高发季节，其中，因食用隔夜或长时间存放的剩饭剩菜而引发的胃肠道疾病问题尤为突出。高温环境下，细菌繁殖速度加快，即便是看似无害的剩菜剩饭，在不当的保存条件下也可能迅速滋生有害微生物，威胁人体健康。

剩菜储存小贴士



制图 赵海运

1

隔夜菜会产生亚硝酸盐

同样都是剩菜，为啥有人吃了没事，有人却进了医院？这其实和食物保存、食材种类等有关。

一是隔夜菜会产生亚硝酸盐，在一定条件下会和人体内的胺类物质结合生成致癌的亚硝胺，长期摄入会增加人体患胃癌、食管癌、结肠癌等疾病的风险；二是外来细菌对食物的二次污染，如切菜的菜刀、砧板、盛装食物的器皿、冰箱环境本身，都可能存在一些耐冷细菌、金黄色葡萄球菌等。食用了被细菌污染的食物，就有可能发生细菌性食物中毒事件。

成都市第一人民医院重症医学科主治医师邱俊告诉我们：“很明确的是，隔夜菜会产生亚硝酸盐。”亚硝酸盐多存在于腌制的咸菜、肉类、不洁井水和变质腐败的蔬菜之中。部分新鲜的蔬菜，如小白菜、青菜、菠菜、韭菜等也含有较多的亚硝酸盐和硝酸盐。

急性亚硝酸盐中毒是指短时间内摄入大量的亚硝酸盐后引起的以血液系统损害为主的全身性疾病。成人的最低中毒剂量为0.1g，如果达到1.0g-5.0g就有可能危及生命安全。

邱俊解释道：“亚硝酸盐进入身体后将人体内正常的血红蛋白变成异常的血红蛋白，而血红蛋白就像一辆小火车，将我们吸入的氧气转运至全身各个脏器，中毒之后血红蛋白无法正常工作，因此就会有缺氧的表现。”

中毒之后，首先需要吸氧以改善缺氧的症状，其次，通过洗胃、导泻的方式来促进毒物的排出，然后使用特效的解毒制剂。病情严重的，可能需要转至重症监护室进行抢救。

2

蔬菜海鲜尽量避免吃剩菜

夏季餐桌，哪些饭菜最容易上“剩菜黑名单”？成都市中西医结合医院临床营养科副主任营养师曾玲明确指出，蔬菜和海鲜应当尽量避免吃剩菜。

蔬菜：现做现吃，凉菜勿剩

蔬菜剩下后若储存不当，极易在细菌作用下导致亚硝酸盐含量激增。曾玲建议，蔬菜最好现做现吃，若需储存，务必低温冷藏，并尽快食用，避免长时间存放。而对于凉菜类，因缺乏充分加热环节，更易成为细菌滋生的温床，引发胃肠道感染，尤其不建议吃剩菜。

海鲜：尝鲜为主，隔夜慎食

海鲜，顾名思义就是要尝鲜。鱼类、虾类、螃蟹等海鲜富含高蛋白，一旦烹饪后未及时食用，即便是放入冰箱，其口感也会大打折扣，且海鲜容易在储存过程中产生蛋白质降解物，对肝、肾功能造成潜在威胁。此外，海鲜还易受到沙门氏菌、致病大肠杆菌等污染，增加食物中毒风险。因此，海鲜应尽量避免剩下，以确保食用时的新鲜与安全。

豆制品：现做现喝，避免隔夜

豆制品类食物富含蛋白质和水分，容易在储存过程中发生变质。隔夜的豆浆等豆制品不仅口感变差，还可能滋生细菌，导致食物中毒的风险增加。此外，豆制品中的营养成分在隔夜后也可能大量流失。所以豆制品应现做现喝，避免隔夜。

专家建议，家庭烹饪可以选择“剩肉（不包括海鲜）不剩菜”的理念。在烹饪时可将肉类加工成半成品，如烧排骨可预先烧好并分装冷冻，食用时再根据需求添加新鲜蔬菜，这样既能保证肉类的口感和营养，又能享受到新鲜蔬菜的美味与健康。

华西都市报-封面新闻记者 车家竹 周卓玥