

# 六种剩菜不要吃

营养师 谷传玲

**隔夜的剩菠菜** 有实验发现，炒熟的菠菜即使冷藏16小时亚硝酸就会超过国标，如果还是被我们用筷子翻动吃剩的，亚硝酸盐会超标更多。亚硝酸盐加热也去除不了，对于敏感的婴幼儿、孕妇或老人，就可能会引发食物中毒，所以，菠菜最好当顿做，当顿吃。

**剩的凉菜** 凉菜没经过加热，食材和加工过程都会带入一些细菌。吃的时候翻动又会混入细菌，即使放冰箱冷藏，这些已经产生的细菌也不会被杀死，反而还会有部分细菌继续繁殖，拿出来直接吃就容易食物中毒。

**室温下放置超过2小时的剩菜** 细菌在4~60℃的温度范围内会迅速繁殖，是食品储存的危险区，所以做熟的热食如果不及吃必须在60℃以上保温。另外，美国食品药品监督管理局还提出了一个“2小时法则”，即不管生肉还是做熟的食物，都不要室温下放置超过2小时，否则就要扔掉，如果温度超过32℃这个时间要缩短到1小时。

**冷藏4天以上的剩菜** 冰箱不是保险箱，低温下李斯特菌也能繁殖，潮湿的环境尤其适合黄曲霉生长，万一产生了黄曲霉毒素，彻底加热也没法去除。根据美国食品药品监督管理局的建议，炖菜、熟肉、冰箱冷藏可以放3~4天，肉汁、肉汤最多放1~2天。所以，剩菜最好下一顿或隔天就吃了。

**冰箱冷藏时一定要彻底密封**，比如用保鲜盒盖紧，或者用保鲜膜裹严。

**冰箱停电4小时后的剩菜** 冰箱停电后，冰箱温度逐渐升高，微生物开始复苏，容易大量繁殖，所以建议停电超4小时，冷藏的剩菜剩饭以及切开的果蔬、鲜奶、生肉都要扔掉，以免食物中毒。

**没有彻底加热的剩菜** 吃剩下的菜沾染了很多口水，含有不少细菌，如果不彻底加热灭菌易中毒。

专业上要求食物的中心温度达到74℃以上，如果没有用温度计，可以在菜里加点水，不断翻动，加热到汤汁完全沸腾。

用微波炉加热的话，中间也要搅拌一两次，让受热均匀。



近日，在第七届中国医师协会体外生命支持年会上，浙江大学医学院附属儿童医院以年救治48例的数量，位列2022年全国儿童专科医院ECMO（体外膜肺氧合）规模中心全国第一。

作为一项顶尖生命支持技术，ECMO代表着一个医院、一个地区，乃至一个国家危重症急救水平。在过去的15年里，浙大儿院开展ECMO超300例，其中成功救活的超200例。2007年~2022年的存活出院率高达65.07%，远高于国际儿童生存率。图为浙大儿院小儿外科团队讨论病情。

祝姚玲报道

## ■声音

**学术会议不是医药腐败的藏污纳垢之地。**  
——据赛柏蓝不完全统计，今年以来全国已有至少155位医院院长、书记被查，数量已超过去年全年的两倍。红星新闻评论说。相关报道查看本期15版

**“未成年人模式”关键是能落地。**  
——国家网信办发布的《移动互联网未成年人模式建设指南（征求意见稿）》提出，将全面升级“青少年模式”为“未成年人模式”。北京日报评论说。

**抢险救灾有功该奖当奖。**  
——受台风“杜苏芮”影响，K1178次列车运行受阻。银川铁路办事处对参与此次抢险救灾服务旅客的京三组乘务人员每人10000元奖励。极目新闻评论说。

**母婴室易找好用，彰显的是社会文明。**  
——国家卫健委办公厅日前提出大力推进医疗机构、商场等公共场所加强母婴设施建设。健康报评论说。

**因捐献器官延误死亡证明被认定工伤，不硬抠字眼体现法律的温度。**  
——近日，一员工被确诊脑死亡后，因医院行捐献器官手术、导致医院出具死亡证明超48小时而不被认定为工伤。潮新闻评论说。

**陪伴老人10小时抵免房租，“服务换住宿”可行吗？**  
——近日，浙江杭州滨江区民政局正招募第三批“多代同楼”陪伴者，年轻人只需支付300元/月，每月提供不少于10小时陪伴老人的服务时间，就能住进该区最大的养老机构。正观新闻评论说。

**“食安封签”，让点外卖更安心。**  
——在外卖配送过程中，被偷吃、加入异物等事件偶有发生，暴露出一些安全隐患。不过，越来越多外卖的包装封口处都贴上了“食安封签”。人民日报评论说。

**环境“无障碍”，让更多“行动不便者”敢于走出家门。**  
——近日，一名视力、肢体障碍女孩独自从广州去深圳，140公里收到18次爱心接力。东方网评论说。

## 暴雨后腹泻喝杯淡盐水

北京中医医院药学部副主任药师 刘洋

暴雨天后，不少人容易出现腹泻问题。一旦发生腹泻，人体组织会快速丢失水分而导致脱水，严重的脱水会引起有效血容量下降而导致休克，有危及生命的可能。如果发生腹泻一定要注意补液。

如果腹泻不是很严重（每日腹泻次数少于三次），可以喝点淡盐水来补水，每杯（约250毫升）加一小撮食盐（拇指与食指相对捏起来的分量）的温热淡盐水，补充

的量比腹泻和尿液总量多，且不觉得口渴即可。

如果每日腹泻次数达到3次以上，需使用口服补液盐口服补液。在缺乏医疗条件的情况下，可自行配置：20克（2茶匙）白糖和1.75克（1/4茶匙）食盐和500毫升的洁净温开水充分搅匀后即可。

急、慢性腹泻可使用药物蒙脱石散。

蒙脱石散对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素、气体等有极强的固

定、抑制作用，可使其失去致病作用。

此外，对消化道黏膜还具有极强的覆盖保护能力，可修复、提高黏膜屏障对攻击因子的防御功能，具有平衡正常菌群和局部止痛作用。

需要注意的是，治疗急性腹泻时，应注意纠正脱水，同时，需要首剂加倍，不能和抗感染药物、微生物制剂一起服用，必要时及时寻求专业医生的帮助。

## 清热抗毒：金银花栀子茶

河南郑州人民医院车文生、董靖：经常熬夜的人群易出现肝肾阴虚或者阴虚火旺的特点，比如眼睛干涩、神疲乏力、腰膝酸软、便秘、尿黄等，推荐一款金银花栀子茶。

准备金银花3克、栀子3克，加热水冲泡即可。金银花具有清热解毒、疏散风热的作用；栀子具有清热利湿、凉血解毒、泻火除烦的作用。对于平时爱上火的人来说，金银花搭配栀子不仅能够清热，还有预防病毒，防疫的功效。

## 消热健脾：绿豆汤中加陈皮

河北医科大学第三医院营养科雷敏：天气炎热时，不少人喜欢喝绿豆汤消暑热，绿豆可以清热解毒、利水、解烦渴。煮绿豆汤时还可以加一些陈皮，陈皮可以理气健脾、燥湿化痰，用于缓解脘腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多。

挑选陈皮可以使用新会陈皮，颜色干净鲜明，纹理清楚，具有光泽，而普通陈皮往往颜色不一，呈现青色、黄色、红色不等，或深或浅，内囊光滑无脱落感，皱纹不匀。