

过年剩饭菜处理有窍门



春节过去了,但家中的剩菜剩饭该怎样处理才能既不浪费又没有健康隐患呢?



1.剩饭剩菜需凉透后再放入冰箱。这是因为热食物突然进入低温环境当中,食物中心容易发生变质,而且食物带有的热气会引起水蒸气的凝结,促使霉菌的生长,从而导致整个冰箱内食物的霉变。

2.荤菜2小时易生细菌。空气中的有害细菌,会在2个小时内附着在一些高蛋白、高脂肪的剩菜上繁殖,蛋白质和脂肪在细菌的作用下,大都会产生有害物质,如硫化氢、胺、酚等,这些物质对人体有害。因此剩饭剩菜在烹饪后两个小时内放入冰箱,用较浅容器盛放,便于冷却。

3.剩饭菜别过6小时。剩菜

的存放时间以不隔夜为宜,早上剩的菜中午吃,中午剩的菜晚上吃,最好能在5至6个小时内吃掉它。如果食物存放的时间过长,食物中的细菌就会释放出化学性毒素,对这些毒素加热也无能为力。

4.叶类蔬菜别过夜。有些隔夜菜特别是隔夜的绿叶蔬菜,非但营养价值不高,还会产生致病的亚硝酸盐。因此,如果同时剩下不同种类的蔬菜,应该先吃茎叶类的,比如大白菜、菠菜等,不吃隔夜菜。

5.剩菜及打包食物必须回锅。冰箱中存放的食物取出后必须回锅。这是因为冰箱的温度只能抑制细菌繁殖,不能彻底

底杀灭它们。如果您在食用前没有加热的话,食用之后就会造成不适,例如痢疾或者腹泻。尤其是春节常见的鱼和海鲜类菜肴,其所含的营养也是大肠杆菌最好的温床,因此吃时应与酒、葱、姜等一起重新彻底加热,不仅保鲜,还有杀菌作用。

6.剩饭剩菜不要置于铝制器皿内。铝在空气中易生成氧化铝薄膜,较咸的菜肴或汤类存放其中,会产生化学变化,对身体造成不良影响,可以瓷器盛放后再用保鲜膜包上放进冰箱。

剩菜剩饭最好能在5-6个小时内吃掉。在一般情况下,通过100℃的高温加热几分钟,就

可以杀灭大部分致病菌。但是,如果存放时间过长,食物中的细菌就会释放出化学性毒素,即使加热,对这些毒素也无能为力。

鱼是高蛋白食物,细菌很容易繁殖,吃剩的鱼上面,大肠杆菌在20℃左右的温度里,每8分钟就能够繁殖两倍,在五六个小时之内,上面的细菌量很多,热不透会让人体的肠胃感到不适甚至引起急性肠胃炎。所以,吃剩鱼时一定要彻底加热。鱼、贝类等海鲜食品在加热时最好加一些酒、葱、姜等,这样可以提鲜,还有一定的杀菌作用,避免肠胃不适。

相关链接

吃剩饭菜的潜在危害

1.食物中毒

剩饭菜在冰箱中较长时间存放,被沙门菌、嗜盐菌、致病性大肠杆菌等常见致病菌或金黄色葡萄球菌毒素等污染。如从冰箱中取出后直接食用,或食用前未充分加热,则可导致食物中毒,患者有发热、恶心、呕吐、腹泻症状,严重者脱水、

酸中毒或休克。

2.增加癌变

剩饭菜中亚硝酸盐的含量,会随存放日期逐渐增加,而亚硝酸盐为强致癌物,经常食用剩饭菜,会增加患胃癌、食管癌、肝癌等消化系统肿瘤的危险性。

3.导致肥胖

家庭中每日备餐量经常超

过实际需要,怕浪费勉强吞下,导致进食过量。如能量摄入长期超过人体实际需要,久而久之则导致肥胖。肥胖者极易患高血压、高脂蛋白血症、冠心病、糖尿病、胆石症、癌症等富贵病,影响人的生活质量,减短寿命。

4.营养不良

剩饭菜经反复加热或用开水反复冲泡后,维生素C、B族维生素等水溶性维生素几乎消失殆尽,大部分矿物质也随之流失,如经常食用此类食品,极易体质下降、发生营养不良性疾病。老人、幼儿或病患者,吃剩饭犹如雪上加霜,对身体有害无益。

小贴士

剩饭如何吃

一些人会把剩饭放到冰箱里冷藏,吃时用微波炉转几圈加热后就吃了。虽然饭是热了,但这种做法并不科学。剩饭在冰箱存放,在低温条件下米饭会变硬,用老百姓的话讲就是“回生”。即使冷饭再经蒸煮或用微波炉等方法加热,也不会再恢复到原来的口感及消化吸收率。

更重要的是,因为米饭、面条等淀粉类食物容易被葡萄球菌寄生,而这类菌的毒素在高温下也不易被分解。专家表示,淀粉类食物最好在4个小时内吃完,米饭放的时间长,即使在外观上没有变质也不要再吃了。米饭最好是随煮随吃,最多是隔夜,但不要隔夜。

心灵鸡汤

女人敢于表达才不会抑郁



心理学家发现,抑郁的女性在谈到自己的悲哀和失落时,能明显看出有两个自我在对话。一个自我很清楚地知道自己的真实想法和感受,它说:“我要,我知道,我觉得,我看到,我想……”这个自我的声音是真实的,被称为“主我”。而另外一个自我则无情地谴责真实的自我,它说:“你不能,你必须,你应该……”

“我发现自己不穿他不喜欢的衣服,不买他不喜欢的东西。所有的打扮,都是为他。在我们的关系中,他是中心,我要尽力让他开心。”

这是一名抑郁的女性对咨询师说的话,她的话反映了抑郁女性的典型行为和心理活动。临床心理治疗师发现,女性抑郁往往是不敢表达内心需求和愿望、自我否定、自我沉默的结果。

如果“他我”占了主导地位,女性就会习惯于否定自己内心真实的想法、感受和愿望,学会用一些消极的词汇,如“依赖”、“被动”、“不成熟”等来评价自己的需要,贬低自己的感受,隐藏自己的能力,顺应亲密的人的观点,以期得到对方的接纳。女性就会感到真实自我的泯灭,自我认同感和自我价值感消失,从而引发抑郁。

这些女性应学会倾听“主我”。女性对于亲密关系的重视和依赖,对情感支持和交流的寻求,是非常真实的需要,绝不是“依赖”、“软弱”、“不成熟”的表现。女性需要肯定自己的智慧。

人们都想与他人建立亲密关系,也想发展和表达自己的特别能力和兴趣。但女性往往觉得这两个目标是矛盾的,认为如果表现真实的自我就会毁掉亲密关系。实际上,很多女性盲目地迎合丈夫或男友,被他们迎合的男性反而会因此气恼,因为他们无法弄清楚对方真实的想法,无法与她坦率、真诚地沟通。所以,女性要学会表达自己的想法和感受,并教会伴侣如何沟通。



中老年人要警惕的重病信号

主持人:于建立
嘉宾:王建利 院长

中老年人是易发心脑血管等重病的人群。当患这些疾病时,一般常有信号(先兆),患者或家人若能认识这些信号,及时就医确诊并治疗,或采取相应的预防措施,预后将大为改观,故学会识别重病信号非常重要。

急性心梗的发病信号:

疼痛的变化:急性心梗是冠心病发展的最严重结果,一般冠心病引起的心绞痛,通常不超过15分钟,经休息或舌下含速效硝酸甘油片可很快缓解,且发作不

经常。如果近期心绞痛发作变得频繁,或疼痛时间延长,疼痛经休息或含硝酸甘油也不能缓解,就要看作是急性心梗的先兆。还有,过去从无心绞痛的人,突然出现心绞痛,并伴胸闷、心慌、气短、恶心、呕吐、面色苍白、烦躁不安、有死亡将至的恐惧感等症状,也是急性心梗即将来临的先兆。

表现异常:突然出现不明原因的体力下降、难以形容的胸痛、咽部异物感、原因不明的牙痛、突发上腹部剧疼、严重胃烧灼感、骤然反酸、脉搏细弱跳动无规律、瞬间大汗淋漓、皮肤湿冷、呼吸困难和神志恍惚等,即使无心绞痛,也很可能是急性心梗的先兆。

脑血管意外的发病信号:

运动障碍:逐渐或突然感到上肢和手脚软弱无力,活动笨拙或不灵便;

感觉障碍:手脚或部分肢体突然麻木、冷、热、触等感觉迟钝或消失;

语言障碍:谈吐不清或听不懂别人说话的意思;

视力障碍:出现短暂性视力模糊、偏盲或一过性失明;

共济失调:突发头晕、耳鸣、走路摇摆不稳;

精神状态改变:或沉默寡言,或急躁多语,或嗜睡,或一过性意识丧失;

高血压危险的发病信号:

原有高血压病史,平时血压尚平稳,现血压逐渐或突然升高,达高压180毫米汞柱、低压130毫米汞柱以上;

有越来越重的头痛,走路不稳脚踩棉花;

有头晕、恶心、呕吐,视物模糊,以及全身或局部肌肉出现抽搐。

心力衰竭的发病信号:

心脏病患者在无感染的情况下,稍微轻体力活动即感心慌、气短、脉跳增快,休息后呼吸和脉跳恢复到正常其所需的时间比平常慢;

尿量减少,体重增加,下肢出现轻度水肿;

夜间睡眠时须垫高枕头才感觉舒服,睡眠中常因气短而憋醒。

严重心律失常的信号:

心跳有停顿或胸内撞击感,并有心慌、憋气、头晕、疲倦无力等;有的还可突发抽搐、不省人事。

呼吸衰竭的发病信号:

原有肺部疾病,逐渐或突然出现呼吸困难,口唇、耳廓发紫,同时伴头胀、精神不易集中、智力减退、夜间失眠、白天嗜睡、烦躁不安和肢体无意识动作等。

健康热线: 6872222