



本版由视觉中国供图

近日,国家老年大学开学第一课,特邀钟南山院士进行讲解。钟南山院士提到,“老人家常常在家里头勤俭节约,很多剩饭剩菜不太干净或者不新鲜的话,不要坚持把它吃完,里头含有(亚)硝酸盐,(由于)所谓的节约,(导致)得了胃癌。”

对此,网友纷纷表示赞同:“节约没错,但别拿身体开玩笑!多关注饮食健康,别让剩饭剩菜成了健康的负担,身体是革命的本钱!”“无效节约往往更伤身体,且可能付出更多代价。”

但也有不少网友表示苦恼:“做起来太难了,每次这么和父母说,都会被他们说一顿。”“有的老年人就喜欢吃很久很久的剩菜,发霉的也吃,然后还喜欢喊家里人一起吃。我个人认为身体健康最重要!”

# 爸妈,剩菜剩饭不能这样处理

## 吃不完的饭菜趁热放冰箱

### ● 饭菜趁热放进冰箱

食物在室温下放得越久,细菌繁殖越多。趁热把食物放进冰箱,目的就是在细菌大量繁殖之前,尽快把温度降到4℃以下,减少细菌快速繁殖的时间。所以,吃不完的饭菜要提前拿出来,放在保鲜盒里,尽快存放在冰箱。

冰箱内东西不宜太满,菜不宜太大份,尽量用轻薄、导热快的保鲜盒,可以加快降温速度。

### ● 注意储存温度

冷藏室温度应设在0℃~6℃之间,有利于减缓微生物的繁殖速度,降低食物中有害细菌过度生长或产生毒素的可能性。

### ● 分开储存

分开存放可以避免细菌交叉污染,用干净的容器密闭储存,或者把碗盘包裹上一层保鲜膜。

从冰箱里拿出剩饭剩菜,食用前要先看、闻,判断无异样后彻底加热再食用。剩菜吃之前一定要高温回锅。微波炉加热需要翻一翻,

多热几分钟。吃多少热多少,避免反复加热。

## 这些食物不能“热热再吃”

### ● 菌类食物

菌类里的蘑菇放在冰箱中低温保存,第二天加热后,亚硝酸盐含量会增加。

经常吃二次加热的蘑菇可能出现腹痛、腹泻等症状,长期这样会增加罹患消化系统肿瘤的概率。不建议蘑菇二次加热后继续吃,尽量一次吃完。

### ● 菠菜

菠菜中草酸含量高,需要焯水之后食用。另外,菠菜中含有大量的硝酸盐,二次加热会转化为亚硝酸盐,对人体有害。

### ● 银耳汤

银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤如果放置时间过久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐。所以银耳汤最好现做现喝,不要隔夜。

### ● 牛奶

反复加热会使牛奶中的蛋白质变性,导

致营养缺失。同时,细菌会快速繁殖,使牛奶变质,容易造成腹泻。

## 牢记这几点减少剩菜剩饭

日常生活中,有哪些办法可以避免剩菜剩饭呢?

· 绿叶蔬菜尽量现买现吃,避免长时间存放。

· 吃不完的菜提前洗净用保鲜膜包好,可以降低被细菌污染的风险。

· 肉类、海产品等在放入冷冻层前,最好切成小块分装,吃多少取多少,避免反复解冻加速腐败变质。

· 做好的饭菜,如果意识到吃不完,可以先分装冷藏。

此外,还需要提醒大家,免疫力低下人群,如幼儿、老人、孕产妇,以及患慢性病、癌症或正在使用免疫抑制药物的人群,应尽量避免食用剩饭剩菜。若食用剩饭剩菜后,出现恶心、呕吐及腹泻等症状,应尽快就近就医。

据中国青年报微信公众号

## 你被“零添加”误导过吗? 食品标注“零蔗糖” 并不是“无糖”

预包装食品禁标“零添加”的原因何在?食品标签上的“零添加”具体指什么?消费者购买食品时该注意什么?记者就此进行了调查采访。

## 准确传达食品信息

近日,国家卫生健康委与市场监督总局发布《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718—2025)(以下简称新国标),新国标规定,不允许预包装食品再使用“不添加”“零添加”等用语。

据记者了解,实际生活中,很多预包装食品生产经营企业利用消费者追求“天然”、不喜欢食品添加剂的心理,在产品上特别强调“不添加”“零添加”等吸引购买。

国家卫生健康委表示,禁止预包装食品使用“零添加”“不添加”,是为了使消费者正确了解食品标签信息,更科学自主地选择食品,避免消费者错误理解这些宣传用语,进而忽略产品真实属性,对食品安全和健康造成潜在风险。

## 科学认知“零添加”

记者调查发现,目前各食品品牌或各品类产品对“零添加”的使用并不统一,多数产品只摘取自己没有添加的成分进行标注与宣传。

以酱油为例:一款千禾0零添加酱油,实际指“0添加防腐剂(山梨酸钾、苯甲酸钠)、甜味剂(三氯蔗糖、安赛蜜),含量未检出”。海天一款0金标生抽油标注“零添加”,实际指“以下成分不添加:防腐剂(苯甲酸钠山梨酸钾)、甜味剂(三氯蔗糖、安赛蜜),添加味精含量0”。

另外,有的食品声称的“零蔗糖”,并不是有些消费者理解的“无糖”。

国家卫生健康委表示,蔗糖只是“糖”这个大家族中的一种,同时果汁中本身含有大量糖分,因此有些产品所声称的“不添加蔗糖”不等于产品中不含糖。

## 消费者应科学认识食品标签

记者了解到,新国标设置了两年过渡期,2027年3月16日前生产的库存商品仍可按旧标准销售至保质期结束,此后的所有产品必须全面执行新国标。这一过渡性安排既避免了食品浪费,也为企业留出技术升级和标签整改的缓冲空间。

中国食品工业协会总工程师李宇表示:“新国标可以引导行业使用更准确的用语向消费者展示产品特点。同时,通过对新国标的宣传,希望能使更多消费者意识到对于‘零添加’的认知有偏颇,不再固执追求产品标示相关用语,客观看待以前‘零添加’表述所针对的那些添加成分,理性消费。”

国家卫生健康委表示,消费者想要了解食品的真实属性,正确阅读食品标签的配料表、营养成分表等信息是关键。通过配料表,消费者可以了解食品中每一种配料,包括食品添加剂的真实使用情况;通过营养标签,消费者可以充分了解食品的营养信息。

据中国消费者报

# 方便面是“垃圾食品”吗? 误会了

## 吃泡面记住两点,营养又健康

说起方便面,可以说是很多人的心头好。一碗泡面,只需短短几分钟和几个简单步骤,就能满足饥肠辘辘的胃。

然而,每当你想享受这份简单快乐时,总会有声音跳出来提醒:“别吃那么多,没营养!”“都是防腐剂,不健康!”这些根深蒂固的误解,让方便面背负了太多“冤屈”。

其实,方便面或许不够完美,但绝不该被简单贴上“垃圾食品”的标签。

## 方便面的两大“冤屈”

长期以来,方便面被贴上了各种“垃圾食品”的标签:有人说它保质期长是因为添加了大量防腐剂,有人指责油炸工艺会致癌,还有人担心面桶本身就有毒……这些传言让方便面背上了太多“冤屈”。

方便面和普通挂面相比,二者的主要营养成分差不多,只是在含量上会有差异。换句话说,方便面和挂面一样,可作为主食的一种选择。

此外,随着人们健康意识的提升,现在很多方便面也一直在往“更健康”的方向努力和升级。

### ● 误解一:方便面保质期长,加了大量防腐剂

大多数方便面在无需添加防腐剂的情况下,就能保持6个月以上的保质期。这主要是因为方便面采用的脱水工艺(油炸或热风干燥)和密封包装,而非依赖防腐剂。

方便面的面饼通常采用高温油炸脱水处理或热风干燥等加工技术,无论经过哪种工艺处理后,面饼的水分含量都会变得极低。研究数据显示,油炸方便面的含水量只有2%~5%,非油炸方便面的含水量为8%~12%。

在这种干燥环境下,微生物(如细菌和霉菌)难以存活和繁殖,因此方便面本身根本不需要添加防腐剂来延长保质期。

### ● 误解二:方便面是油炸的,不健康还致癌

方便面的面饼一共有两种类型:油炸和

非油炸。而关于“方便面油炸致癌”的说法,主要源于对油炸型方便面产生的丙烯酰胺的担忧。当富含淀粉的食品烘烤或油炸温度超过120℃时,会产生丙烯酰胺。丙烯酰胺属于2A类致癌物,已被证实动物实验显示致癌性,但对人类证据有限。

方便面中确实含有丙烯酰胺,但其含量极其微量,远低于可能危害健康的剂量水平,对人体造成不了危害。

根据2010年《食品与化学毒物学》上的一项研究,人对于丙烯酰胺的耐受剂量为每天每公斤体重2.6~16微克。也就是说,一位60公斤体重的成人,建议每天丙烯酰胺的摄入量不超过156微克。

一项发表在《现代疾病预防控制》上的文献结果显示:方便面的丙烯酰胺平均含量为54.4μg/kg。以该研究中的数据为例,一包方便面的面饼大多是85~90克,我们就以90克来算,一块方便面面饼所含有的丙烯酰胺约为4.9微克。如果只看方便面,需每天吃超过31包方便面才可能超标,所以无须担心。

## 健康吃泡面,记住这两点

方便面营养与否,关键在于“打开方式”。只要做好搭配,便是生活中便捷又营养的选择。

### 1. 记住一个“黄金搭配公式”

方便面主要含有的营养物质是碳水化合物,建议食用时搭配蛋白质和蔬菜食物,保证营养更全面。可以记住这一个公式:方便面



(1包)+蛋白质食物(50克)+蔬菜(100~150克)。

蛋白质食物的选择很多,比如鸡蛋、豆腐丝、鸡胸肉、鸡腿肉、牛奶、无糖酸奶等都可,蔬菜的选择也多,比如黄瓜、大白菜、圣女果、小油菜、生菜等都行,操作起来也很方便。

### 2. 适量使用调料包,少喝泡面汤

方便面的调料包不要全用掉!通常1包方便面(含面饼和调料包)全下肚,基本会摄入约25克脂肪和5~7.5克盐。

## 方便面里的脂肪和钠含量

根据《中国居民膳食指南》的建议:每人每天烹调油的摄入量需控制在25~30克,盐摄入量不超过5克。这意味着吃掉一包泡面,基本就让全天的油盐摄入量超标。

建议大家在吃方便面时:适量添加调料包,可以用半包调料或改用自制调味料;其次尽量少喝泡面汤,因为泡面中的盐和油大部分都溶解在了汤中。

据科普中国微信公众号