



西瓜反复“挖呀挖” 当心挖成“毒西瓜”

高温天这些饮食安全常识请收好

要说夏天最好吃的水果,那当然是西瓜,而且必须是冰西瓜!甜甜的西瓜一入口,奔波一天的暑热都消失了。隔夜的西瓜会不会变质,还能吃吗?吃冰西瓜健康吗?来,咱们挨个解决,让你吃西瓜的时候不光吃得开心,更吃得放心!

A 安全吃瓜“小贴士”

隔夜的西瓜会不会变质,还能吃吗?

很多人应该都看过吃隔夜西瓜结果吃到上吐下泻进医院的新闻。但西瓜这么大,一天能吃的量也有限,究竟怎么办才好呢?

首先,不要反复拿出来挖着吃。西瓜是很容易变质的食品。一旦切开,西瓜就开启了变质过程,微生物会沿着它的切口滋生,深入果肉,直到让整个瓜都变质。

不过,整个变质过程也不是那么快,如果将西瓜切开后立刻裹上保鲜膜并且放进冰箱冷藏储存,其实隔夜

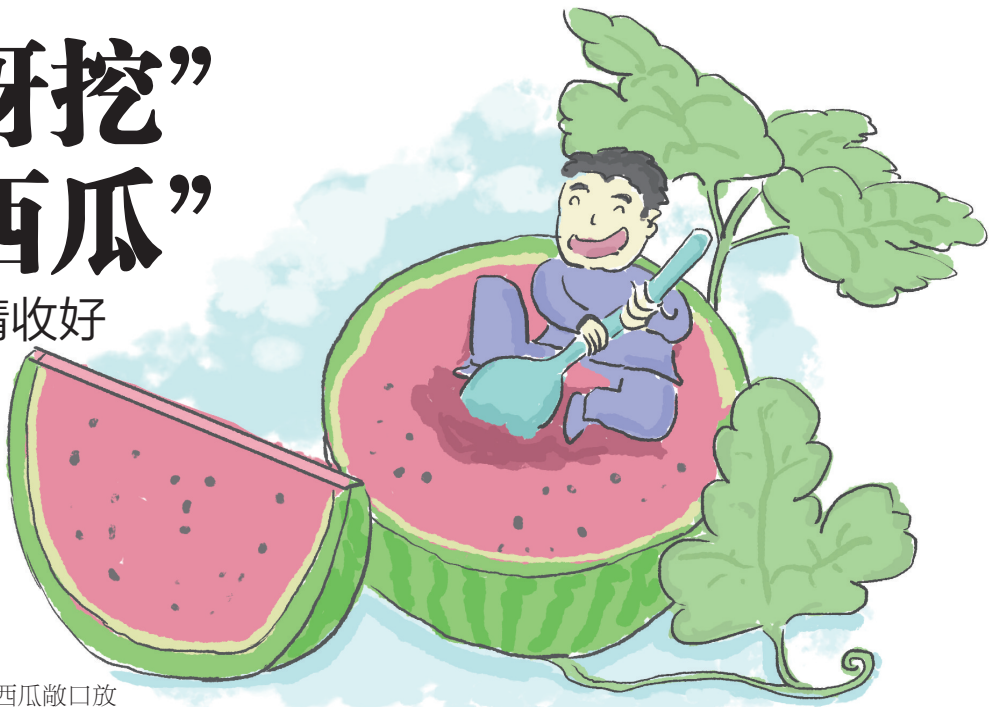
西瓜也是可以吃的。

另外,如果想要延长西瓜的保鲜期,不建议经常拿出来挖着吃,吃完再放回去。我们每一次拿出来,用勺子接触西瓜,不仅会引入空气中的微生物,还会通过勺子将我们口腔中的微生物也引入到西瓜上,引发西瓜变质。

而冰箱也不是万能的,它只能延缓西瓜的变质,并不能彻底阻止这个过程,因此哪怕是放进冷藏室的西瓜也需要尽快吃完,现切开后冷藏的西瓜最好不超过24小时。

如果切开的西瓜敞口放置在常温下,超过2小时左右最好就不要吃了。在放置的这段时间内,微生物会快速增殖,如果你的肠道比较敏感就有可能出现问题。

没有切开的情况下,西瓜可以储存的时间是比较长的。但需要注意,如果切开后就发现西瓜有肉眼可见的破损、霉菌斑、腐烂,那么即使你把坏掉的那部分切掉,其他部分的果肉其实也可能早早受到了污染。因此,这种西瓜就别吃了。



唐昊/漫画

吃冰西瓜健康吗?

其实冰西瓜是否健康,最关键的一点就是——它究竟在冰箱里放了多久,放的时候有没有做好密封。

冰箱并非一个真空无菌环境,而是存在着很多可能导致我们发生腹泻的微生物,因此如果你吃的冰西瓜在

冷藏的时候没有做好防变质措施,那么就不太安全。

只要你本身肠胃没有问题,并且吃的时候没有一口气吃太多,那么冰西瓜并不会给你的身体带来太多负担。

但如果你本身肠胃就比较弱,或者有肠易

激、消化不良等问题,那么一口吃下太冰的西瓜,肯定会刺激你的肠道,引起腹泻。

另外,无论是冰西瓜还是冰淇淋,食用冰品都会刺激到我们的头部,引发头痛,因此本身有心脑血管疾病的人尤其需要注意。

B 冰箱不是保险箱

小心“冰箱杀手”李斯特菌“入侵”

炎热夏季,冰箱的使用频率大幅增加。冰箱中储存的食物饮品种类繁杂,其中不乏往冰箱里“输入细菌”的食物,比如可能携带了沙门氏菌的鸡蛋,再比如可能携带了致病性大肠杆菌、致病性金黄色葡萄球菌和寄生虫的生肉、果蔬等。

另外,冰箱里很容易寄居一种非常有杀伤力的“危险分子”——李斯特菌,它们喜欢凉爽甚至寒冷的环境,冰箱对于它们而言简直就是安乐窝,因此有着“冰箱杀手”的绰号。在2℃~8℃能够

让我们瑟瑟发抖的低温环境中,它们依旧可以快乐地生长繁殖,并污染诸如剩菜剩饭、切开的“有伤口”的水果蔬菜、豆芽、软奶酪、开封后放置时间略长的冷切熟食、开封后放置时间过长的牛奶、烟熏鱼虾类水产等食物。

李斯特菌最容易袭击的人群是抗病能力相对较弱的群体,包括:新生儿、老年人、孕妇,以及存在免疫缺陷的人。它导致的感染,可引起脑膜炎、败血症、心内膜炎、孕妇流产,甚至造成孕妇死胎。



你的新鲜蔬菜存好了吗?

大家有没有发现,夏天蔬菜水果烂得比吃得快。那么,该如何储存新鲜蔬菜?

注册营养师王晓纯表示,可以把蔬菜放在密封的塑料袋里冷藏,减少氧化,保鲜时间会更长,比如芦笋、胡萝卜、西兰花、菜花、卷心菜、菠菜、芹菜、青椒、扁豆和切过的蔬菜等。

蘑菇最好放在纸袋里,以防发霉。绿叶菜买回来后,立即清洗沥干,然后在密封的容器中能存5天左右,吃起来更方便。

那么,吃不完的蔬菜可以放冰箱冷冻吗?王晓纯表示,一些新鲜的蔬菜如果一周内不能马上吃,也可以冷冻起来。可以将整片或切块的蔬菜煮沸1~2分钟,然后马上放入冰水中冷却,沥干后放入密封容器冷冻起来。不过,有一些蔬菜是不适合冷冻的,比如茄子、生菜、萝卜、豆芽菜,应尽快吃完。

根茎类蔬菜,比如南瓜、土豆、山药等,以及大蒜、姜、洋葱,都可以冷冻。

提醒

这些蔬果需要分开放

会释放乙烯的蔬果,需要和其他蔬果分开。乙烯会“催熟”食物,浓度太高会导致食物更容易坏,尤其不要和娇嫩的绿叶蔬菜放在一起,因为蔬菜最容易受到乙烯气体影响而腐烂。

容易释放乙烯的果蔬有:香蕉、苹果、桃、李、杏、樱桃、梨、木瓜、哈密瓜、释迦、牛油果、西红柿。

单独隔离:洋葱需要“隔离”着放,尤其要远离土豆,因为土豆会在洋葱的影响下发芽更快。

热热热 高温霸屏



昨日上午,福州鼓楼区北浪路上空,湛蓝的天空与云朵相映成趣

海都讯(记者 罗丹凌 梁展豪 文图) 6月27日,又是一个高温日。福州主城区乌山国家气象站最高气温达到35.5℃,标志着福州主城区出现今年第九个高温日,也是本月的第七个高温日。

未来几天,福州多雷雨,闷热依旧唱主调。气温方面,未来三天福州市区气温比较平稳,起伏波动不大,在26℃~36℃之间,接下来的日子高温天出勤率较

高,午后尽量避免外出,谨防中暑。

近期阵雨会不时光顾,出门最好随身带把晴雨伞,遮阳挡雨两不误。

有机酸含量较低的水果 容易被致病菌“盯上”

为什么要跟大家聊聊夏天如何安全吃瓜这件事儿,且话题主角不仅仅是西瓜,还包括了甜瓜和木瓜——因为它们都是有机酸含量较低的水果,容易被讨厌的致病菌觊觎和偷袭。以切开的西瓜为例,我们常常以为用保鲜膜覆盖果肉并放入冰箱储存,就一定可以“保鲜”而不出问题。事实上,从买瓜到处理再到保存的整个环节中,其实还是存在可能导致感染的危险因素的。

有学者专门针对有机酸含量低的瓜类(包括西瓜、甜瓜、哈密瓜、木瓜)做过试验,

把一定量的李斯特菌和沙门氏菌“接种”到确保灭菌条件下操作取得的这些瓜的果肉上,经过不同温度不同时间的培养,观察这两种菌在这几种果肉上的繁殖情况。最后得出的结论是:温度越高、时间越长,沙门氏菌繁殖数量越多;温度越低、时间越长,李斯特菌繁殖数量越多。

读到这里,你是否觉得刚刚吃过冰西瓜的肚子和后脊梁骨直冒凉气?先别紧张,这并不是为了制造恐慌,而是想提醒大家:环境不是无菌的,食品卫生安全不可忽视。