



春节剩宴 继续吃,安全吗?

营养专家表示,二次加热有风险,存放太久或致中毒

海都记者 何丹莹

春节假期已经结束,不少福建网友在社交平台上分享自己节后天天吃剩菜的生活状态。面对节日期间积攒下来的“剩宴”,许多市民心中都充满疑惑:这些剩菜还能安全食用吗?又有哪些食物不适合二次加热呢?对此,海都记者采访了福建省营养协会副会长张雄畴。

仅靠加热是否就能“杀菌消毒”?

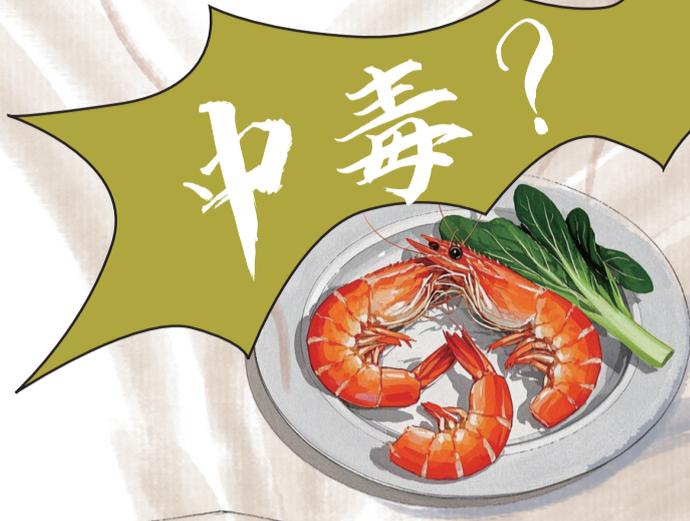
“剩菜应尽快冷却后放入冰箱,千万不要在室温下存放超过2小时。”张雄畴强调,存放剩菜时一定要使用密封容器,这样可以有效防止交叉污染。同时,最好将剩菜分装保存,避免反复加热同一份食物。谈及剩菜的保存时间,张雄畴介绍说,肉类冷藏可以保存3~4天,冷冻则能保存2~3个月;蔬菜类冷藏仅能保存1~2天,建议尽快吃完;海鲜类冷藏可保存1~2天,冷冻可保存1~2个月;米饭、面食冷藏保存1~2天,冷冻保存1~2个月。

张雄畴告诉记者,剩菜若在室温下存放时间过长,极易滋生沙门氏菌、大肠杆菌等细菌,进而引发食物中毒。“而且,反复加热会使维生素等营养成分大量流失,尤其是水溶性维生素,比如维生素B族和维生素C。含

油脂的食物在反复加热后,油脂还可能发生氧化,产生对人体有害的物质。”张雄畴还提到,像菠菜、芹菜等某些蔬菜,在存放过程中可能会产生亚硝酸盐,长期摄入会增加健康风险。

二次加热时有哪些需要注意?仅靠加热是否就能“杀菌消毒”?

“剩菜二次加热时,一定要确保食物中心温度达到75℃以上,这样才能杀死可能存在的细菌。加热时要不断翻动食物,保证各部分都能均匀受热,并且建议只加热一次,多次加热不仅会导致营养流失,还会加速细菌繁殖。”张雄畴还补充道,仅靠加热并不能确保食物的绝对安全,如果食物已经变质,即便加热也无法消除其中的毒素。



杰清/制图

提醒

节后健康饮食,均衡运动不能少

春节期间,不少市民敞开了肚皮大吃大喝,节后发现体重暴涨了好几斤,那么又该如何健康恢复呢?

“每天的饮食要多样化,食物种类应不少于12种,多增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质的摄入,同时减少高脂肪、高糖食物的摄取。要严格

控制食量,避免暴饮暴食,保持规律的饮食习惯,每天还需保证1700ml以上的水分摄入,这有助于消化和代谢。”张雄畴还建议,节后要适当增加运动量,这能够帮助消化和维持体重。尽量根据实际需求烹饪食物,减少剩菜的产生,避免长期食用剩菜。亲朋好友相聚时,难免会接触烟酒,但一定要戒烟限酒,不吸烟,少量饮酒,切不可醉酒。春节期间娱乐活动繁多,作息规律很容易被打破,尽量在12点前睡觉,保证6~8小时的高质量睡眠。

我的压岁钱,我能做主吗?

过年收到的红包,父母能不能代管、使用,听听律师怎么说

海都记者 林雅璇/文 受访者供图

换新钞,包红包,压岁钱是长辈对晚辈的美好祝福,也是孩子们期盼的春节“福利”。在福州地区,来拜年给红包大部分是在大年初四前,一般亲戚晚辈来家里拜年时,长辈会给晚辈压岁钱。如今,经济条件越来越好,孩子们手里的“压岁钱”越来越丰厚,甚至成为一笔数额不小的财产。孩子们收到压岁钱后,都是怎么安排的?父母可以代为保管、使用孩子的“压岁钱”吗?



过年收到的红包

家长:会给予小额现金自主支配

福州市民庄女士表示,10岁女儿悠悠今年收到了六千余元的压岁钱。“上小学后孩子对钱逐渐有了概念,会知道这是属于她的‘财产’,因此我们现在会和孩子讨论压岁钱的分配比例,让孩子参与存钱过程。”庄女士向记者分享了经验:大部分存入

银行账户,作为教育基金或大额支出,如将来和朋友旅行的费用等等;给予孩子小额现金自主支配,购买玩具、书籍等,但要求她记账,培养预算意识。

从事金融投资行业的刘先生则更倾向于培养孩子的理财能力。“压岁钱对于未成年人而言是一笔不

小的收入,我每年会根据实际情况选择合适的理财产品,如为16岁的儿子购买低风险的债券基金,让他参与其中定期查看收益情况,了解投资收益的产生方式。”

福州资深特级教师方老师认为,通过合理规划,压岁钱可以成为孩子成长

中的“第一桶金”,帮助他们在实践中学会责任、规划和价值判断。方老师建议,家长要尊重和引导孩子,让孩子参与决策;也可以根据家庭经济状况、孩子年龄和性格动态优化方案。“目标不仅是管理压岁钱,更是培养独立、负责任

律师:家长只是代管人,为了孩子利益可以使用

压岁钱属于谁?对此,记者咨询了福建律师海都公益团福建闽天律师事务所沈展昌律师。沈律师表示,根据《中华人民共和国民法典》第19条、20条等规定,虽然未成年人的民事行为能力受到一定程度的限制,但不论是否具有相应的民事行为能力,均可以独立进行纯获利益

的民事法律行为。因此,压岁钱作为他人对孩子的赠与,其归孩子所有,家长只是代管人。

孩子可以使用压岁钱吗?沈律师告诉记者,未成年人独立支配处分自己的财产,需要有相应的民事行为能力。根据《民法典》,不满八周岁的未成年人为无民事行为能力人,不能独立

使用自己的“压岁钱”;已满八周岁的孩子在购买学习用品、小玩具等实施与其年龄、智力相适应的行为时,可以使用“压岁钱”。不过,沈律师提醒,如果是购买大件用品或者打赏等涉及较大数额的财产处分行为,则需经过父母的同意或者追认。

父母可以使用孩子的压岁钱吗?沈律师表示,根

据《民法典》,父母作为法定监护人,对未成年子女的财产有法定保管义务,可以帮助孩子保管“压岁钱”,若是为了孩子的利益,例如支付孩子的教育费用、医疗费用等,则可以使用,但无权直接没收、随意处置孩子的“压岁钱”,更不能单纯拿这笔钱为自己消费,损害被监护人的财产权益。