

《聚焦全民营养周》系列三

# 有些不经意的生活习惯正悄悄伤害你的健康

营养与食品安全专家表示,做饭讲究科学更有营养也更安全



把冰箱当成“保险箱”、冻肉室温下解冻、炸过食物的油反复使用、食用烹饪不当的食物……生活中,不少习以为常的生活或饮食习惯,或许会成为我们的健康隐患。在2025年全民营养周到来之时,记者在采访时发现,一些不经意的生活、饮食习惯正悄悄伤害我们的身体健康。



■全民营养周期间,石家庄市疾控中心开展了一系列宣传活动。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

## 看似不经意的生活习惯正伤害着健康

记者昨日在采访时注意到,一些看似不经意的生活习惯正悄悄伤害着我们的身体健康。

### 冻肉在室温下解冻

解冻肉类时,很多人都会从冰箱取出来直接放在室温下或者扔进水里解冻,但实际上,这两种方式都不建议使用。室温一般指20—25℃,室温解冻比较大块的肉类至少需要2小时,有的甚至得5个小时,这期间微生物会迅速滋生。另外,室温下解冻的肉类汁液流失较多,口感、色泽较差;而静水解冻,水温一般在25℃左右,且导热能力大于空气,解冻速度更快,汁液流失更严重,口感比室温解冻还差。

对此,石家庄市疾控中心营养与食品安全科马泽微说,这种情况下,可以提前一天将冻肉从冰箱冷冻室转移到冷藏室缓慢解冻。如果忘记了,可以用微波炉解冻(解冻模式),不过食物的体积不能太大,最好小而扁平,这样能受热均匀,微波炉解冻后要立即烹饪。

### 反复使用煎炸油

很多人舍不得扔掉炸过东西的油,会留着继续炒菜用,甚至用来多次煎炸食物,但这种油真的不健康。高温煎炸过食物的食用油,营养价值会降低,破坏了脂肪酸和脂溶性维生素。另外,煎炸过程中油脂会受到空气中氧气和水分等的影响,促进氧化酸败,出现“哈喇味”。随着煎炸次数增多,酸败程度会逐渐增加,油脂氧化酸败后产生的过氧化物和自由基会加快人体衰老的速度。而且,这些油还会产生多种致癌物,比如丙烯酰胺、多环芳烃、杂环胺等。同时,还会产生反式脂肪酸,回锅使用次数越多,反式脂肪酸含量就越高,这种成分摄入过多会增加患冠心病的风险。

“偶尔一次的话,剩下的油可以合理利用。先冷却静置,过滤残渣后密封冷藏保存起来,做凉拌菜、调饺子馅时可以使用。”马泽微建议道。

### 错误使用吸油烟机

烹饪时,加热食用油产生的烹调油烟至少含有300种物质,包括具有强致癌性的多环芳烃类和具有诱变性的杂环胺类等。长期处于这样的环境,会增加患呼吸系统疾病、心血管疾病、子宫癌、生殖障碍、睡眠障碍、抑郁症、胎儿发育不良等风险。一项关于厨房吸油烟机不同运行模式下PM2.5动态分布影响分析的文献指出,烹饪时

PM2.5会迅速充满房间,所以要在烹饪之前20秒就打开吸油烟机,防止油烟扩散。在烹饪过程中,要一直保持吸油烟机开启状态,并在烹饪结束后让吸油烟机继续工作3分钟,降低PM2.5浓度。

马泽微说,开始烹饪前就把吸油烟机打开,等待半分钟左右倒油炒菜。烹调结束后3分钟再关闭吸油烟机。最好选择风量能达到20立方米/分钟的吸油烟机。

### 偏好热饮烫食

健康人的口腔和食道内的温度通常为36.5℃—37℃,最适宜的食物温度为10℃—40℃,一般能耐受的食物最高温度为50℃—60℃,当我们的舌头感觉较烫时,通常食物的温度达到了70℃左右。经常食用温度达70℃左右的烫食,会反复烫伤食道黏膜,增加癌变风险。

“不要吃烫食、喝烫饮,可以用手背试一下温度,感觉不烫手即可。”马泽微提醒道。

### 发霉水果切掉坏的部分继续吃

只要食物发霉了,无论肉眼可见发霉的面积多大,其他看似没坏的部分很可能也已经被污染了。你吃下去的不仅是果肉,还可能有大肠杆菌、展青霉素、黄曲霉毒素、玉米赤霉烯酮等,它们对健康危害很大。细菌可导致呕吐、腹泻等症,霉菌可导致神经和内分泌紊乱、免疫抑制、致癌致畸、肝肾损伤、繁殖障碍等。

马泽微说,一旦发现水果有霉变部位,整个丢弃,不要吃。

### 把冰箱当成“保险箱”

有些人无论买了什么都往冰箱里塞,很多东西一放就很久。切记,冰箱不是“保险箱”!各种食物长时间存放在冰箱里,很容易串味儿,也会交叉污染。其次,冷藏或冷冻食物只可以减慢细菌的生长速度,但部分微生物仍能生长。另外,冰箱里还可能有多核李斯特菌,这种细菌在2℃—42℃均能存活,甚至在-20℃的冷冻条件下也能存活一年。人如果摄入了含有单核李斯特菌的食物,可能会引起李斯特菌病。该病的初期症状通常类似于流感,包括发热、肌肉酸痛、头痛等。在某些高危人群中,病情可能会进一步恶化,发展为败血症、脑膜炎、脑脊髓炎等严重疾病。对于孕妇来说,感染单核李斯特菌还可能自然流产、早产或死产。李斯特菌病的病死率较高,约为20%—30%。

“合理利用冰箱,生熟分开存放、不要塞太满、定期检查冰箱,定期清洗冰箱。”马泽微说道。

### 菜板生熟不分

很多家庭都是1把菜刀、1块砧板,切完生肉又去切蔬果、熟食,这样生熟不分,很容易导致交叉污染,生鲜食

物上的残渣及细菌很容易污染到其他食物,进而引发食物中毒。

马泽微说,所以切生肉不要和切蔬果、熟食用同一块砧板,避免交叉污染;砧板使用后应彻底清洗,悬挂晾干,避免细菌滋生和发霉;切食材的刀具最好也有区分,切生肉和切蔬果、熟食不要用同一把刀。

### 筷子常年不换新

很多家庭存在一双筷子用好几年的情况,只要筷子没坏就不换。实际上,筷子真的要勤换!特别是竹筷或木筷,如果环境潮湿又清洗不彻底,就很容易滋生细菌,甚至发霉。

“因此,每次餐后要认真清洗筷子,晾干后再放入碗柜,且碗柜要保证干燥。筷子要定期消毒,竹木筷子可定期用沸水煮20分钟(易变形)或每隔6个月换一次。”马泽微说。

## 这些烹饪习惯会导致营养流失

俗话说:民以食为天。记者在采访中发现,日常生活中不少人做饭时为了极致的味觉体验,使用的烹饪方式似乎都不太健康,容易让食物中的营养流失。马泽微提醒,导致食物营养流失的烹饪习惯主要有这些:

**过度去皮:**果蔬的很大一部分营养存在于表皮,比如膳食纤维、维生素等,过度去皮会浪费这些营养。另外,失去表皮的组织氧化腐败速度更快,烹饪过程中维生素流失更加严重。因此建议大家能够不削皮的果蔬,尽可能不削皮或少削皮,如果担心农药残留,可用淡盐水浸泡10分钟后轻轻搓洗。

**高温烹饪:**很多人炒菜的时候都喜欢用油来炆锅,把油烧冒烟了放入葱姜,炆出香味了再炒菜。油中有丰富的维生素E、胡萝卜素、磷脂、不饱和脂肪酸,这些在经过高温之后很容易氧化,会降低营养价值。

**过早放盐:**做菜要早放盐才够味道?其实过早放盐,会使蔬菜中的汁液流出过多,不仅损失营养,还会让有些菜失去脆嫩的口感。肉类同样不能早放盐,放盐过早会让肉中的蛋白质过早凝固,这样的肉不但很难消化,而且会有腥臭气味。

“还有很多人喜欢在炒菜的时候加些醋,觉得醋是非常好的调料,不但可以让菜肴口感脆嫩滑爽,口味更加丰富,还能保护一些菜中的矿物质、维生素。但是在炒绿色菜肴时,添加醋后,菜马上变得褐黄难看。”马泽微说,这是因为绿色蔬菜中有大量的叶绿素和镁,在炒菜时如果加醋,醋酸中的氢就会偷走蔬菜中的镁,要知道缺少镁会影响骨骼健康。

## 这些健康烹饪的方式要记住

**蒸:**蒸熟的食物,其原有的分子结构破坏较少,保留了食物原有的蛋白质、纤维素等营养成分。从美味的角度讲,蒸保持了菜肴的原汁原味,让人能品尝到食物天然新鲜的味道。蒸比煎炒烹炸的菜肴更容易消化,对肠胃系统比较友好。

**煮:**煮的方法能让食材里面的营养物质释放出来。煮让食物变得软烂,容易消化。谷类、豆类、肉类食物适合煮制。

**拌:**把生食的原料或晾凉的熟料切成小型的丝、条、片、丁、块等形状后,再加上各种调味料搅拌均匀即可。这种做法适合于蔬菜和一些肉类,它很大程度上保留了食材的原始成分,并且调料和用量都可以得到很好地控制。新鲜的食材是制作拌菜的关键,不仅能确保口感和营养,还能减少因食材不新鲜带来的健康风险。当然,要注意拌菜最好现做现吃,不宜放置过长时间。

**煲汤:**将食材加上汤水,以小火慢炖细熬,烹调时不加水、不开盖,以简单调味料调味之原则熬炖的汤品。饭前先喝汤,胜过良药方。进食前先喝上几口汤,可让食物从口腔咽喉、食道到胃都很润滑,使食物顺利下咽。煲汤的制法可将食材内的营养素融入汤中,适合想减肥人士饭前摄入,但一定要记得汤要清淡少油。

**炖:**作为烹饪术语的“炖”,是指把食物原料加入汤水及调味品,先用旺火烧沸,然后转成中小火,长时间烧煮的烹调方法。炖适合肉类原料,长时间的炖煮可将肉类食物的卫生隐患大概率地消除,可将肉类炖制得比较软烂,易消化,减轻肠胃负担。