

# 室温下解冻肉、炸过食物的油反复使用…… 这几个习惯可能在伤害你的健康

生活中，不少习以为常的行为，可能会埋下诸多健康隐患。今天，我们整理了8个威胁健康的习惯，快来自查。

## 肉放在室温下解冻

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直接扔水里解冻，然而这两种方式都不建议使用。

室温一般是指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。

**解决方法** 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。

## 用煎炸过食物的油炒菜

不少人舍不得扔炸过东西的油，会留着继续炒菜用，甚至用来多次煎炸食物。

这种油真的不健康！经过高温煎炸后的食用油，营养价值会降低，破坏了必需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”。

随着煎炸次数的增多，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。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，回锅使用次数越多含量就越高，这种成分摄入过多会增加心血管疾病死亡风险。

**解决方法** 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、蔬菜焯水时可以使用。

## 炒菜后立马关掉吸油烟机

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。如果长期处于这样的环境中，会增加患呼吸系统疾病、心血管疾病、子宫颈癌、



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动态分布影响的文献指出：烹饪时产生的PM2.5会迅速充满房间，因此我们要在烹饪之前20秒就打开油烟机，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，并在烹饪结束后让油烟机继续工作3分钟，降低PM2.5浓度。

**解决方法** 开始烹饪前就把吸油烟机打开，等待半分钟左右开始倒油炒菜；烹调结束后3分钟再关闭吸油烟机。另外，最好选择风量能达到20立方米/每分钟的吸油烟机。

## 喜欢热饮烫食

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℃，一般能耐受的最高食物温度为50~60℃，当我们的舌头感觉很热时，通常食物的温度在70℃左右。

如果经常吃烫食，即使吃下很热的食物也不敏感，就会在不知不觉中一次又一次烫伤食道黏膜，导致烫伤一修复一烫伤反复发生，增加癌变风险。

世界卫生组织已将65℃以上的热饮列为2A类致癌物。《食管癌筛查与早诊早治方案（2024年版）》中将有“热饮烫食”生活习惯的人列为食管癌的高风险人群。

**解决方法** 不要吃烫食、喝烫饮，可以用手背试一下温度，感觉温温的不烫手即可。

## 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果汁，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、腹泻等症状，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。

**解决方法** 一旦发现霉变部位，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。

《中国食品卫生杂志》上发表过一项关于家用冰箱冷藏室卫生现状调查及清洗效果评价的文献。调查人员纳入了15台购买2年以上、正常使用6个月以上，且从未进行过清洗的冰箱，对它们的卫生状况进行了调查。结果发现：冰箱冷藏室内大肠菌群平均检出率为64.44%，金黄色葡萄球菌平均检出率为13.33%，沙门氏菌平均检出率为2.22%。

另外，冰箱里还可能有单核李斯特菌，这种细菌在2~42℃均能存活。人一旦吃了含单核李斯特菌的食物，就可能引起李斯特菌病，初期表现为轻微类似流感症状，后期可发展为败血症、脑膜炎、脑脊髓炎、自然流产、早产、死产等，死亡率在20%~30%。

**解决方法** 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。

## 菜板生熟不分

不少家庭都是1把菜刀、1个砧板，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。

2023年3月发表在《环境与健康杂志》上的一篇关于家庭厨房环境细菌和真菌群落及多样性调查，采集了6个家庭厨房的水槽、台面、墙面、砧板、刀具、柜门、碗柜把手和抹布8个位点的样本进行检测分析。

结果发现，砧板的微生物污染水平最高，检测出了蜡样芽孢杆菌、溶血性葡萄球菌、黑曲霉等多种致病菌。

**解决方法** 切生肉不要和切蔬果、熟食用同一个砧板，避免交叉污染。砧板使用后彻底清洗，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，甚至会发霉。

2020年，上海市消保委征集了200双普通家庭使用过的旧筷子和660双新筷子，包括木、竹、不锈钢、密胺、合金等五类。结果发现：

在这些材质的筷子中，使用时间超过6个月的筷子更容易发霉，霉菌数量比新筷子和使用3个月的筷子要多30%以上；

木质和竹质筷子结构疏松，表面的凹槽、细纹容易藏匿细菌，霉菌计数是不锈钢、合金、密胺筷的7倍以上。

**解决方法** 每次餐后认真清洗筷子，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。

或许有些人会觉得这些习惯危害不大，但一个个不健康的习惯堆叠在一起，久而久之就会给健康带来隐患，建议大家尽早改变生活中这些“危险习惯”。

据央视新闻

# 不少人天天吃维生素片 这种“养生习惯”可能有害

维生素片到底能不能作为日常膳食营养补充来吃？北京大学第一医院药学部副主任医师赵宁称，一般正常人从每天的均衡饮食中就可以获取一天所需的维生素，补充过量反而对身体有害。

虽然维生素是人体必需的一种营养物质，不能从体内合成，只能从外界获取，但是补充适量

即可。

获取维生素的最佳办法就是饮食，遵照《中国居民膳食指南（2022）》吃，基本不会出现缺乏的问题。

不要擅自吃很多种维生素保健品，超量的话会对身体带来危害。出现症状或拿不定主意的时候，可以去医院进行检查，咨询医

生，根据医生、药师的意见去补充。

研究发现：对于没有慢性病或癌症的健康成年人来说，长期吃复合维生素对延长寿命、预防心脏疾病及癌症的发生并无明显益处，相反还可能增加死亡风险。

到底要不要吃复合维生素，需要专业的评估和诊断。

如果你是正常人群，饮食没有

问题，一日三餐比较规律，营养相对比较均衡，不用过于担心维生素缺乏的问题。

但如果你属于妊娠期的妇女、婴幼儿、老年人这些特殊人群，建议进行筛查、评估和诊断，看是否需要针对性补充某些维生素，或更全面地使用营养补充剂。

据央视财经