

春节备年货,冰箱“陈货”该留该丢?

市疾控专家:备年货需理性适度,避免盲目囤积,对于变质食材要坚决丢弃

□记者 傅明燕

临近春节,市民许女士忙着给父母采购年货:4只红膏蟹、1个猪蹄膀、1大块谢年肉,再加上带鱼、小黄鱼等时令海鲜。可一打开父母的冰箱,她发现去年春节的排骨和五花肉仍躺在冷冻室,角落深处还藏着一只用塑料袋简单包裹的带鱼,鱼肉已经发干发柴。

为给新鲜年货腾空间,许女士果断将这些冻得发白的“陈年老货”扔进垃圾桶。没承想,当晚,她就接到了母亲的质问电话:“你也太浪费了!好好的肉,扔了干嘛?”更让她无奈的是,母亲不仅把冻货从垃圾桶捡了回来,还当晚就煮来吃了,“我也是为了他们健康着想,可老人节俭惯了,根本听不进去。”

记者走访发现,在家家户户忙着采购年货的当下,类似许女士家的情况并不少见。子女执着于让父母吃新鲜的,而节俭的父母,仍在默默食用冰箱里存放已久的老冻肉,两代人对“冻货安全性”的认知差异颇为明显。

冻了一年半载的存货究竟能否食用?新鲜食材冷冻后最长能存多久?如何科学储存、解冻才能守住食品安全底线?带着这些问题,记者采访了市疾控中心相关专家。

冷冻≠无菌! “陈年老冻货”藏多重健康隐患

“这才去年10月买的小黄鱼,一直冻在冰箱里,看着没坏,春节拿出来吃。”在新城某小区,市民王阿婆清理冷冻室时,对着存放了四个多月的海鲜直言“冷冻食品不会坏”。这种“冰箱即保险箱”的认知,在老年群体中极具代表性。

对此,市疾控中心微生物检验科科长吴昺明确辟谣,冷冻并不能“杀死”细菌,只是抑制其繁殖,“冰箱冷冻室常规温度为-18℃左右,多数细菌会在此温度下进入休眠状态,但李斯特菌等嗜冷菌,即便在-20℃环境中仍能缓慢生长。”吴昺解释,这些潜伏的细菌,一旦遇到食材反复解冻、温度回升,就会快速复苏繁殖,进而引发食品安全问题。

长期冷冻带来的营养流失与潜在危害,更需警惕。“肉类、鱼类长期冷冻会发生脂肪氧化酸败,产生过氧化物等有害物质。”市疾控中心营养与食品安全科科长陈艳介绍,这类有害物质短期可能不会引发明显的腹痛、腹泻,但长期摄入会增加心血管疾病发病风险,甚至可能提高癌症的患病概率。同时,食材中的B族维生素等水溶性维生素会在冷冻过程中大量流失,长期食用这类“营养打折”的食材,难以满足人体正常的营养需求。

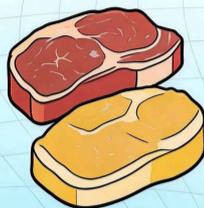
如何判断冻品是否变质?陈艳给出了“望闻按摸”四步法:

一看外观,肉类变发褐、脂肪发黄,鱼类发白干裂、色泽暗淡,均为变质信号;二闻气味,若出现

如何判断冷冻肉还能不能吃?

“望”

如果颜色从红色变成褐色,或者是脂肪部位变黄,就可能是过期了;



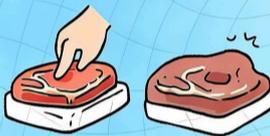
“闻”

过期的冷冻肉会有一股“哈喇味”;



“按”

新鲜肉按压会回弹,过期肉一按一个坑;



“摸”

解冻后的肉如果发黏甚至拉丝,尽快丢掉。



“哈喇味”或其他异味,说明油脂已腐败;

三按触感,解冻后肉质按压不回弹、发黏拉丝,需直接丢弃;

四看状态,食材表面冰霜厚重、干裂明显,也不宜食用。

分装密封+科学分区 杜绝细菌交叉感染

冷冻的储存期限,究竟有多久?吴昺表示,储存时长不仅与食材本身特性相关,还取决于冰箱环境是否整洁。结合相关行业标准,在冰箱清洁卫生的前提下,不同食材的建议冷冻期限差异较大:猪肉脂肪含量较高,建议冷冻不超过3个月;牛羊肉脂肪含量较低,可存放不超过9个月;鸡、鸭、鹅等禽类水分含量中等,冷冻期限6个月;鱼虾蟹等海鲜新鲜度衰减快,最佳冷冻期仅2~3个月,“即便外观无明显变质,超过保质期的冻品也极易滋生细菌,不建议食用。”

不少市民习惯将整块食材直接套袋入冻,食用时反复解冻,这种做法存在明显安全隐患。

吴昺强调,反复解冻会导致食材温度频繁波动,既加速细菌繁殖,又破坏食材营养与

口感。

正确储存方式需做好“分装密封”:食材采购回家后,按单次食用量切成小块,用食品级密封袋或真空袋分装,挤出袋内空气并标注储存日期,每次食用仅取出一份解冻,避免反复操作。

针对海岛市民喜爱的鱼虾贝类海鲜,专家推荐“带水冷冻法”:将海鲜洗净后装入密封袋,加入适量清水密封冷冻,既能减少水分流失、保持鲜嫩口感,又能隔绝空气、延缓氧化变质。

“冰箱内食材需明确分区,尤其是冷藏室,生食、熟食、即食食品要分开存放。”吴昺提醒,多数细菌可通过高温烹饪杀灭,但生食与熟食混放易引发交叉感染——即便包裹了保鲜膜,开封时也可能因包装外细菌掉落,污染熟食。“此前有抖音广告中,无保鲜膜包裹的柠檬凤爪直接放在冷藏室,有人反复开盖取用,这种做法存在明显安全风险,容易导致细菌入口。”

此外,食材存放需遵循“下生上熟”原则:生食放在冰箱下层,熟食、即食食品放在上层,避免生食汁液滴落污染其他食材;水果蔬菜不宜清洗后存放,以免破坏表层天然保护膜,残留水分会为细菌繁殖提供温床,加速变质。

正确解冻+充分加热 守住食品安全最后一关

“解冻方式不对,再好的食材也可能变‘毒食’。”陈艳指出,用热水浸泡解冻是市民最常见的误区——这种方式会让食材表面温度快速升高,细菌大量滋生,而内部仍处于冰冻状态,形成“外熟内生”格局,食用后易引发肠胃不适。

最安全且能保留食材营养口感的解冻方式,是“冷藏慢解”:提前半天至一天,将冷冻食材从冷冻室移入冷藏室,使其自然缓慢解冻。若时间紧张,可采用“冷水浸解”:将食材装入密封袋并挤出空气,放入冷水盆中(水面没过食材),每30分钟更换一次冷水,加快解冻速度。同时,烹饪后的熟食需及时冷藏,再次食用前必须彻底加热,确保食材中心温度在70℃以上,杀灭潜在细菌。

不少市民认为“冻鱼冻肉吃了一辈子都没事”,觉得无须过分谨慎。吴昺解释,细菌对人体的危害具有“人群差异性”,李斯特菌对孕妇、新生儿、老年人及免疫力低下人群危害极大,可能引发败血症、脑膜炎;孕妇感染后,还可能导致流产、死胎。

去年10月,深圳市就有一例典型案例:一名孕中期孕妇饮用冰箱存放的酸奶后,出现反复发热症状被紧急送医。短短17小时内,病情快速恶化,药物治疗效果不佳,最终胎儿流产。经诊断,该孕妇正是感染了李斯特菌。

“春节团圆,食品安全是前提。”吴昺提醒广大市民,备年货需理性适度,避免盲目囤积;对于变质食材要坚决丢弃,切勿抱有侥幸心理;严格遵循科学储存、解冻、烹饪方法,才能守住家人的食品安全防线,过一个平安健康的团圆年。

婚前医学检查

给爱情加一份“健康保险”

□通讯员 徐翠翠

选好了良辰吉日,订好了洁白婚纱,也规划好了浪漫蜜月——但在奔赴幸福婚姻的路上,你们的身体是否已做好万全准备?想提醒每一对准新人:婚前医学检查(简称“婚检”),正是你们迈向长久幸福的第一份“健康契约”,是给爱情与婚姻最坚实的健康保障。

婚检的核心目标,从来不是判断“能否生育”,而是为婚姻健康扫清隐患、保驾护航。

具体而言,婚检主要实现三大功能:一是排查可能影响婚姻生活的健康隐患,如乙肝、梅毒等传染病,以及地中海贫血、遗传性疾病等;二是规避因健康信息不透明引发的婚后矛盾,比如一方携带乙肝病毒而另一方

无抗体,未提前干预可能导致交叉感染;三是提供科学备孕指导,即便暂无生育计划,也能获得专业的避孕建议,为未来优生优育打下基础。

很多准新人觉得“我俩身体都很好,婚检没必要”,但现实中的健康意外,往往藏在“理所当然”的忽视里。

案例一:一对夫妻婚后才发现丈夫是乙肝病毒携带者,而妻子无乙肝抗体,最终妻子不幸感染;孕期因未及时进行规范检查和阻断治疗,病毒又传递给了新生儿。事实上,这类悲剧完全可通过婚检提前发现,及时接种疫苗就能有效阻断传播。

案例二:女方患有轻型地中海贫血,男方为地贫基因携带者,两人未做婚检,导致孩子出

生后确诊重型地中海贫血,终身需要依靠输血维持生命,给家庭带来沉重的身心与经济负担。婚检能提前预警这类遗传风险,为生育决策提供科学依据。

案例三:男方存在精子活力极低的问题却从未察觉,婚后多年备孕无果,反复的焦虑与猜忌逐渐消耗夫妻感情,最终导致关系破裂。早做婚检就能早发现,通过调整生活方式或医学干预,大概率可改善状况。

婚检查什么?比普通体检更具针对性。普通体检主要查“你有没有病”,而婚检更关注“你们俩的健康会不会影响对方或未来的孩子”。检查项目涵盖传染病筛查、遗传病检测、生殖系统检查、优生优育指导等,全方位为婚姻和生育保驾护航。