

食品安全系列宣传 2020 年之十二：

熊 猫 医 学 科 普

隔夜饭菜，怎么带更健康？



文字：北京协和医院临床营养科 于康

上班带饭，
隔夜菜怎
样吃才健
康？

科普中国

乐享健康

2020-04-02

作者：于康

老公周一要上班了，今晚多
做些菜，明天他的早饭、中
饭全都有了！哈哈，智慧如
我小敏敏。芷若妹子，你现
在上班都怎么吃饭的？带饭
吗？



以前都到单位楼下的小吃店买包子、肉饼当早餐，中午叫个外卖。可是现在，单位周围的小饭店都歇业了。看来我也得学敏敏，今晚多做些菜，明天带去单位。



看来，这次的新冠肺炎，把敏敏和芷若的厨艺都给逼出了新高度。隔夜饭菜到底适不适合第二天带饭去单位呢？咱们请北京协和医院营养科主任于康教授来讲讲。



把头天晚上吃剩的饭菜，或者特意多做出来的饭菜，第二天带去单位，拿出来热一热再吃。这样的午餐，也许口感不错，但在营养上，真的不敢恭维。

于康
教授
北京协和医院营养科



于教授，为啥呀，不是和头一天一模一样的菜吗？怎么第二天就会没营养了呢？



明明菜的种类没有变，为啥饭菜却没有了营养？这是因为，第二天吃的时候，都会再次加热。加热能够把饭菜的香味恢复过来，但饭菜中的营养素，有的被挥发掉了，有的被代谢掉了。



咱们吃的蔬菜五颜六色，其中绿色、红色的蔬菜往往都含有非常重要的营养素，比如维生素C、叶绿素、叶黄素、 β 胡萝卜素和番茄红素等。这些营养素对于人体健康都发挥着重要作用。

维生素C

叶绿素

叶黄素

β 胡萝卜素

番茄红素



蔬菜里面含有丰富的维生素C，如辣椒、茼蒿、苦瓜、豆角、菠菜等。但维C不耐高温，咱们做菜时已经加热了一次，第二天带饭到单位，再加热一次，含量就更低了。



维C不耐高温

红黄色蔬菜还含有叶黄素、番茄红素、 β 胡萝卜素等营养素，它们都属于类胡萝卜素这一大类，在高温下也很容易分解，微波炉一转，还剩多少就很难说了。



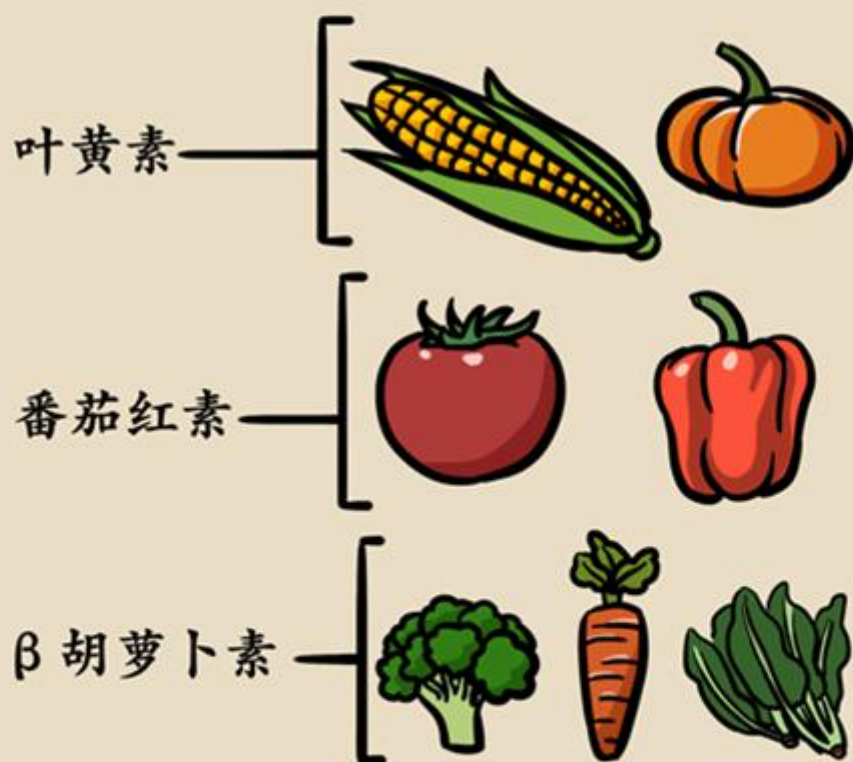
我们可怕热呢！



类胡萝卜素这个倒是很少听说，都有哪些蔬菜含这个营养素呢？



叶黄素在玉米、南瓜等黄色蔬菜和绿色蔬菜中都有。 β 胡萝卜素在深色蔬菜中含量较高，如西兰花、胡萝卜、菠菜、苋菜等。番茄红素在西红柿、红椒里面含量较高。



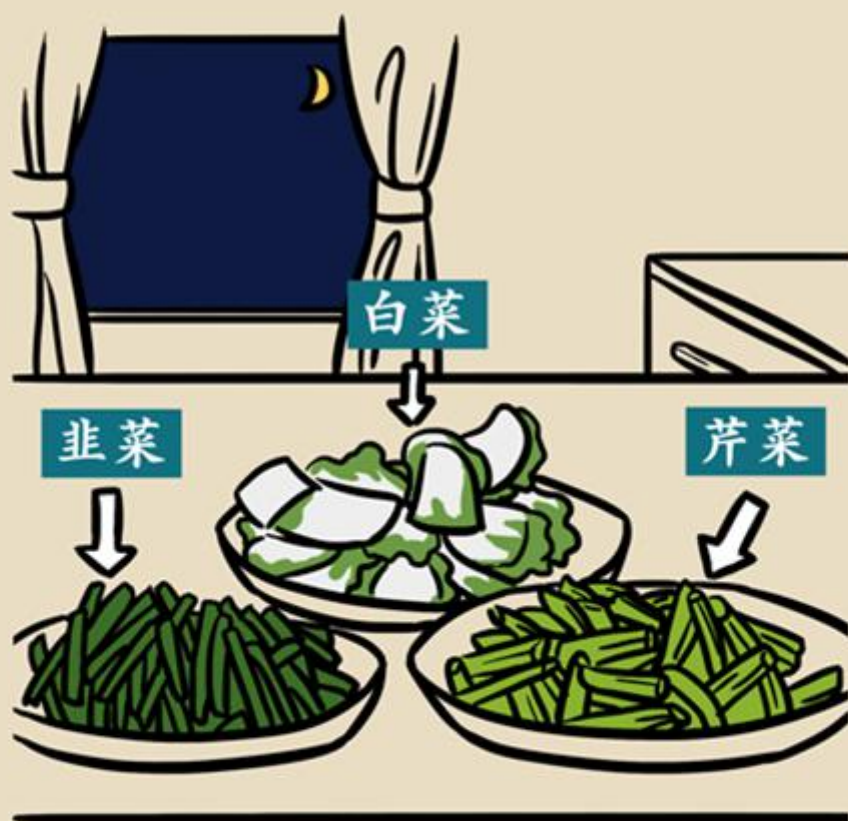
像前面提到的维生素C、叶绿素、叶黄素、 β 胡萝卜素和番茄红素这些营养素，在隔夜加热后的饭菜中含量都变得很低。隔夜饭菜里的营养素可能仅仅是刚做好饭菜的几分之一。



而且，在放置一夜的过程中，即使是在冰箱里，也会产生一些有害的物质。比如硝酸盐类，这种物质在刚做好的饭菜里是几乎没有的，但是经过一夜的放置，就会产生硝酸盐。



尤其是白菜、芹菜、韭菜这样的根茎类蔬菜，产生的硝酸盐是最多的。而且产生硝酸盐后，不会因为储存方式而减少，也不会因为第二天加热而消失。



硝酸盐无形中通过第二天带的饭菜进入体内，而硝酸盐可以继续转变成亚硝酸盐，它与体内的胺类物质结合形成亚硝胺，亚硝胺蓄积到一定量以后，是确定性的致癌物质。



隔夜菜产生硝酸盐



亚硝酸盐



亚硝胺



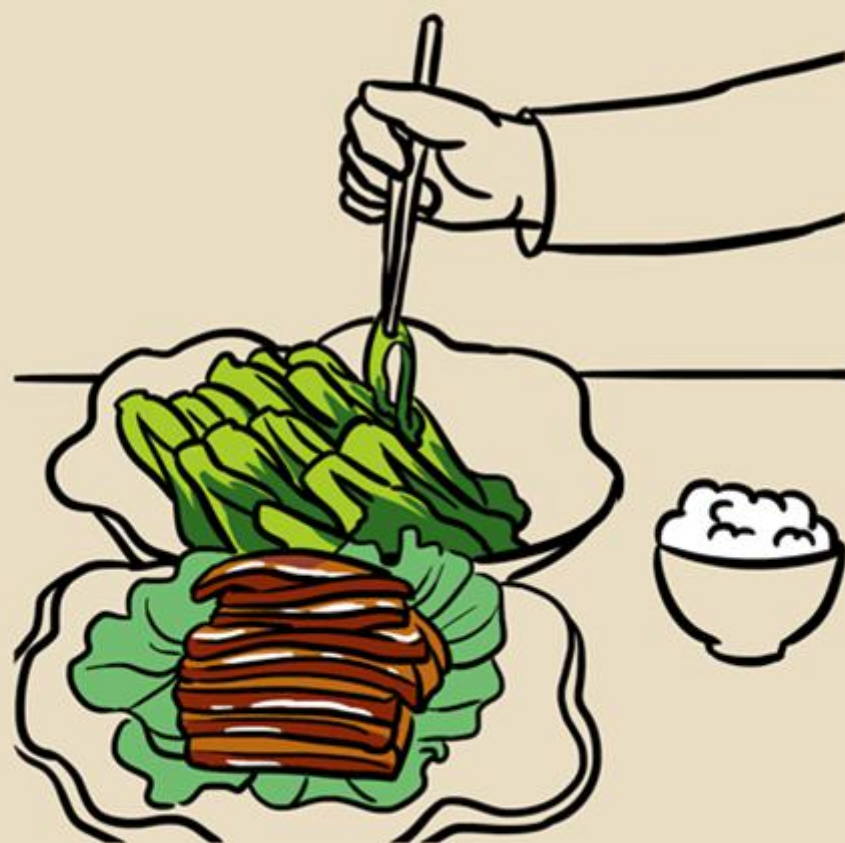
致癌

啊，这么说，隔夜菜都不能吃了吗？

没有那么绝对，我只是建议大家尽量少吃。隔夜菜中亚硝酸盐产生的多少与食物种类以及存放条件有关



绿叶蔬菜在存放过程中产生的亚硝酸盐比肉类蔬菜要多，被翻动过的菜品比未翻动过的菜品在存放过程中产生的亚硝酸盐要多。



那就是说，少做绿叶蔬菜，
而且做完直接装盒，能减少
亚硝酸盐产生？



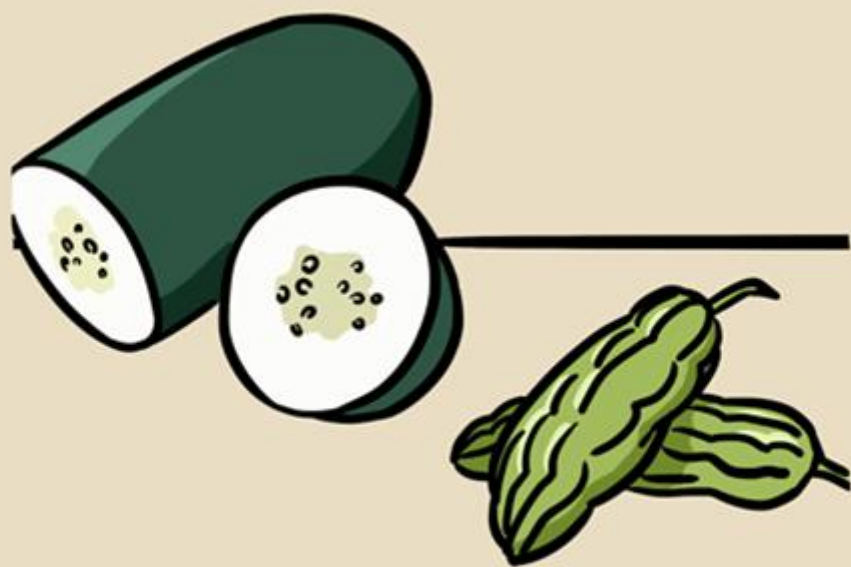
是的，不过，建议大家还是尽量少吃剩菜剩饭，因为不但不能给身体带来营养，还会跟有害或者风险划等号。比较好的方式是第二天早上现做现带。



敏敏有条件早上现做。我可没有那时间呢，单位太远，每天早上起来就得赶紧去赶班车。于教授，有没有其他办法？



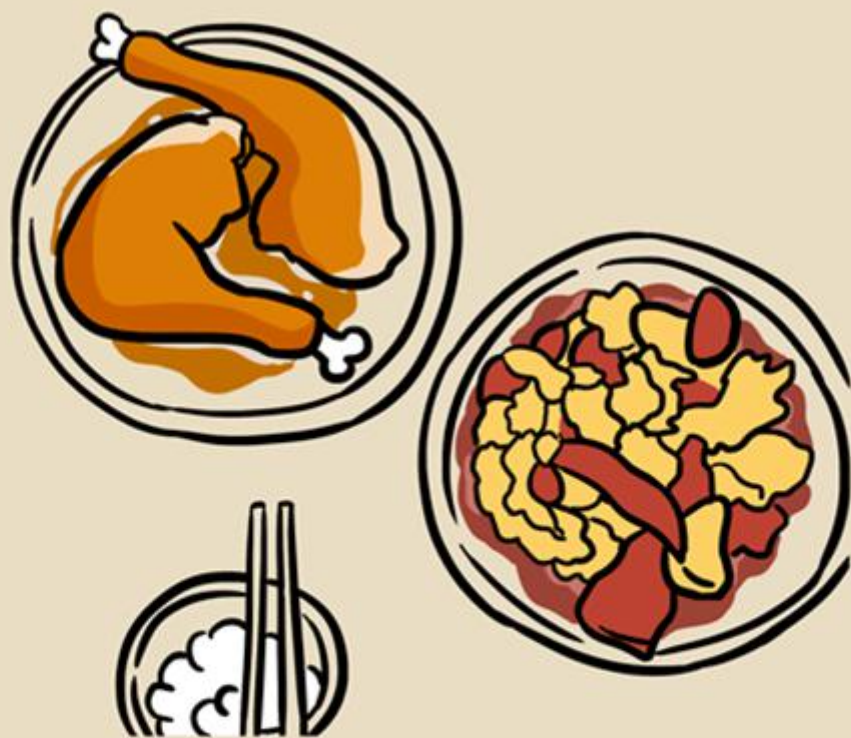
如果实在早晨没有时间现做，只能头天晚上准备出来的话，那么建议留一些瓜类蔬菜，比如冬瓜、苦瓜等。隔一夜以后，做熟的瓜类蔬菜产生硝酸盐物质比根茎类蔬菜少很多。



那肉类和蛋类呢？



肉蛋类经过隔夜放置，产生的亚硝酸盐要比蔬菜类少得多。不过放置一夜后，第二天再次加热，吃起来口感会变差，胃肠道弱的人吃了以后可能会不舒服。



所以，隔夜饭菜能不能第二天带去单位吃，不能一概而论。咱们在选择种类时留点心，尽量少做绿叶蔬菜，多做瓜类、肉蛋类，而且做完就分装好放冰箱，这样相对安全得多。



谢谢于教授指点。疫情期间为了安全，不能聚餐，从家带饭去上班估计是避免不了，您的建议真实用。



- 本回完 -

让医学变得简单



文字：北京协和医院临床营养科于康

“熊猫医生医学漫画”供稿