

食品安全系列宣传 2020 年之二十三：



隔夜西瓜能不能吃？ 五个要点保平安

范志红_原创营养信息

2020-07-30

夏天来了，谁家不吃西瓜？

一个西瓜那么大，对人口不多的家庭来说，一次哪能吃得完？

放到下一顿，甚至放到第二天才吃，也是合情合理的吧。再说了，还是放在冰箱里的。

不过，这样的新闻也屡见不鲜：

「一块西瓜引起肠坏死」「吃隔夜西瓜险些丧命」。去录电视节目时，一位医生说到，她接手的病人中，就有人因为贪吃冰西瓜，最后导致器官衰竭住进 ICU。

最近多次被问到「冰箱里放的西瓜能不能隔夜吃」的问题。我说，没法一概而论。关键在于切西瓜后是否及时冷藏，切的刀、盖的膜是否干净，冰箱里有没有交叉污染。

一般来说，一个健康完整的西瓜，内部是基本上无菌的。但是，一旦切开，它就会接触外界的细菌，从而随着时间延长，开始腐败变质的进程。

西瓜内部只要进了细菌，室温下放着一两天就腐败了……所以，相信给西瓜打针之类的谣言简直是无脑。农民如果这么操作，无异于自毁劳动成果。

西瓜摊上，水果店里，超市里，都常有切开一半或四分之一的瓜。很多人吃不了一个，就会买切开的瓜。一旦切开，瓜切口表面上就会沾染细菌，然后细菌从外向里逐渐繁衍进攻。

关键在于，要知道是什么时候切开的。如果切开之后在夏季的高温下放了两三个小时甚至更久，细菌已经大量增殖了，即便拿回家之后再放入冰箱冷藏，因为细菌「基数」太大，一夜之后很可能已经细菌严重超标了。

所以，第一个提示是：对于不知道什么时候切开的瓜，就不要再存到第二天再吃了。买回去之后，削掉切口处的一层，然后及时吃掉为好。

相比而言，学校食堂里的瓜还好点。食堂师傅都是在开餐之前切的，当餐就卖完，在室温下存放的时间也就不超过一个小时，细菌来不及繁殖太多，还在安全范围里。就像自家切西瓜，切成小块之后也是会在一小时之内吃掉的。

当然，切得越小，和细菌接触面就越大，被刀和案板污染的机会就越多。超市里那些切成丁、切成块的水果，就更加令人担心。

第二个提示：一般来说，切小块的水果如果不放在冷藏柜里，最好不要买。即便放进冷柜，胃肠功能较弱的人也最好不要冒险。

那么，确实想吃西瓜，一次又吃不了那么多，怎么办呢？

如果亲眼看到超市或水果店的工作人员切了半个瓜，可以趁着新鲜买走，或要求切四分之一瓜，自己买回去。然后——赶紧和家人一起把它吃掉。

如果没有刚切的瓜，又很想买半个瓜，最好找个其他顾客，两人说好分一个瓜。当时切开，当时各自拿走，回家后，立刻切开，立刻把其中一半放冰箱。一半当时吃掉。这样第二天还可以吃冷藏的另一半。

第三个提示：切开一个西瓜之后，先把要马上吃的部分留出来，其余不吃的部分不要切小块，而要立刻盖上保鲜膜，放在冰箱里。

放在冰箱里的意义，是用低温延缓微生物的繁殖速度，尽量缩短在室温下细菌快速增殖的时间。如果切开的西瓜在家里室温放了很久，细菌已经增殖严重，再放到冰箱里过夜，就很不安全了。

人们都觉得家里厨房是最安全的，其实也许正相反。多数人家并没有足够的食品安全意识，厨房里操作不当，反而可能引入致病菌。

你有没有吃过大蒜味、葱味、姜味的西瓜？那是因为父母、爷爷奶奶切了其他食物，没有把刀和菜板清洗干净，就用来切西瓜了，甚至切肉的菜板也用来切西瓜——这都是极度不安全的操作。

第四个提示：切西瓜的刀和板必须尽量保持干净，绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用！

切生蔬菜之后，也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。毕竟蔬菜是要经过加热烹调再吃的，而西瓜是直接入口的，卫生要求更高。

鉴于西瓜外皮也是被污染的，所以要先把西瓜整体洗干净，包括皮的部分，再用干净的刀和菜板切开吃。

西瓜切开之后，马上把第二餐再吃的部分放冷藏，但不要盖上保鲜膜呢？答案是需要。

第五个提示：冰箱储藏一定要生熟分开，切开的西瓜用保鲜膜覆盖，放在上层，或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。

冰箱不是保险箱。特别是冰箱管理不当的时候，交叉污染各种微生物的风险很大。决不能让西瓜直接和生蔬菜、生豆腐挤在一起，更不能让它接触到生肉、生鱼、生海鲜等。

盖上干净的保鲜膜，并不能防止病菌增殖，但也不会大幅度增加微生物的繁殖速度。它主要的意义是，避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染。

总之，西瓜本身是无罪的！吃剩西瓜之所以会让人生病，完全是因为切开之后污染了微生物。所以，要尽量减少污染的可能性。

最后友情提醒一下，即便微生物没有超标，在冰箱里冷透的西瓜，对肠胃也是有一定冷刺激的。

西瓜中富含果糖，它在低温下甜度增加，所以人们都喜欢把西瓜冰了吃，显得更清甜一些。但是，果糖在肠道中吸收速度比较慢，一旦数量较多，吸收不过来，就可能刺激肠道运动（所谓「通便」作用）。

所以，对于本来胃肠较弱，容易腹泻的人，即便按照以上几条安全操作，也不宜一次吃太多的冰西瓜。

隔夜的西瓜拿出来之后，先切掉表面一层，然后切成片，稍微在室温下放一会儿，等温度不再冰嘴再吃，慢点咽下去，而且一次别吃太多。否则万一发生胃痛腹泻，就不值得啦。