

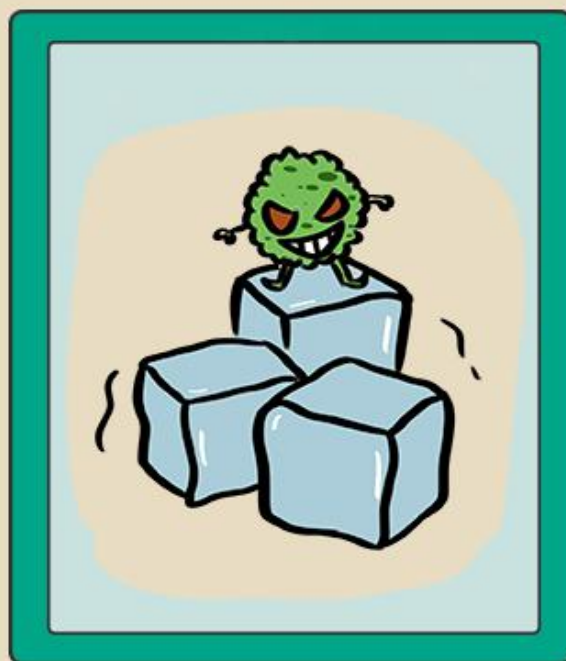
食品安全系列宣传 2021 年之十六：

你真的会用冰箱吗？这样储存食物会变质！

科普中国-乐享健康 2021-05-19

熊 猫 医 学 科 普

把食物放在冰箱里，
当心中毒！



主审：中国医学科学院整形外科医院 姜凤华
文字：中国医学科学院整形外科医院 彭 佳

冰箱家家都有，但是，有人说，冰箱用不好，就是毒箱！



你在哪里听到这些危言耸听的言论？你看，中国医学科学院整形外科医院的彭佳女侠就在那里，咱就劳烦她讲讲如何正确地使用冰箱吧！

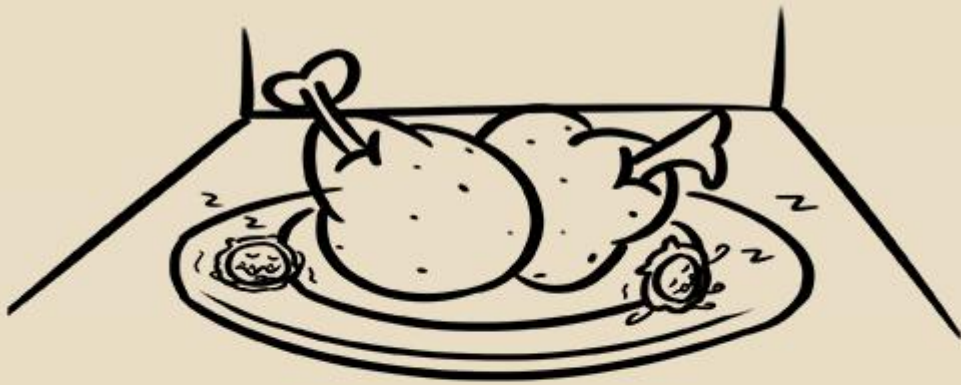


冰箱，使用了低温保存食品的方法。在中国的商代，人们就已经懂得用冰块保存食品了。

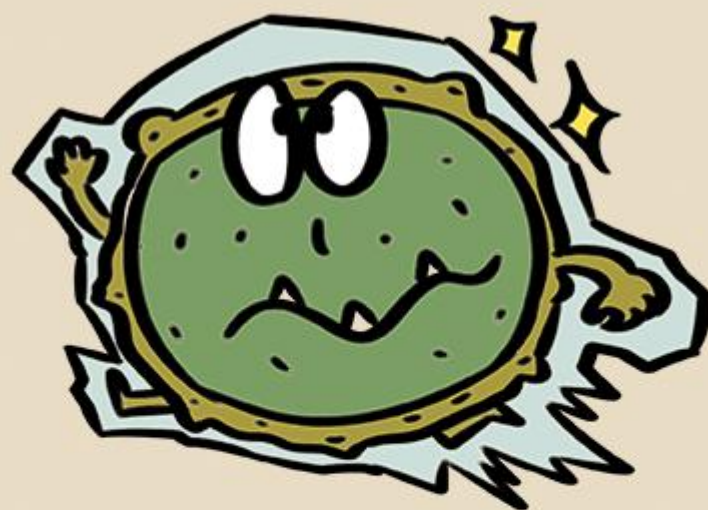


彭佳
女侠

我们现在也发现，细菌在5-60℃的环境下繁殖迅速；
在冷藏的温度下，细菌生长就会变得缓慢；



而速冻，则让食物组织中的水分、汁液不至于流失，微生物基本不会繁殖，食品的安全会更有保证。



但是，我们要记住，细菌繁殖缓慢，不代表不繁殖，或通通死亡，它们一样会繁殖，这就是为什么很多人即使把吃的放到冰箱里，吃后也会拉肚子的原因。



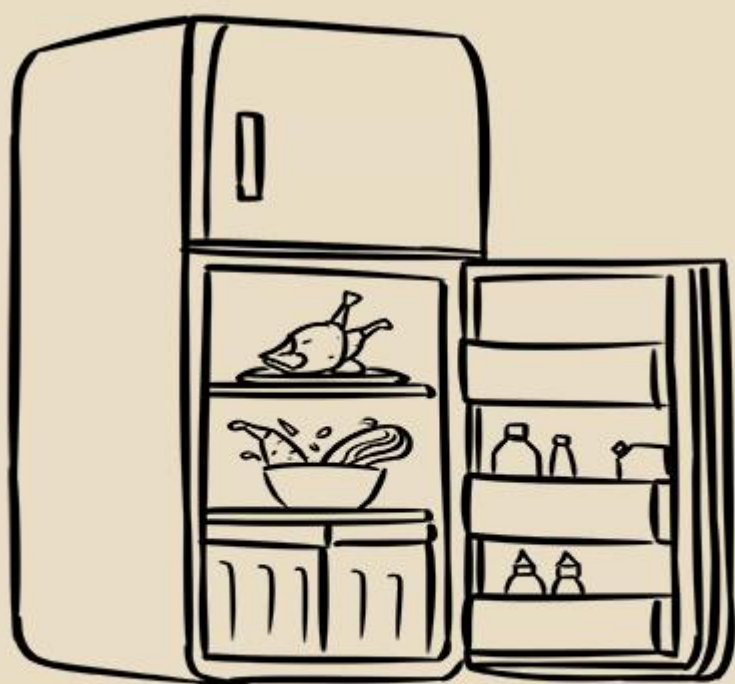
那彭女侠，我们应该如何避免这种倒霉事儿呢？



第一，要知道食品的分类。
食品有熟制品（已经完成加工的熟食，如酱牛肉）、半成品（有过加工环节的食品，如腌制过的肉）、生品（未经加工过的，如生牛肉）。



拉开冰箱门，我们会发现，
不管冷藏室，还是冷冻室，
都是分层的。我们要把熟制
品放在顶层，半成品放在第
二层，生品放在第三层。



而在第三层，尤其是冷藏室，还应对水果、蔬菜、蛋类、肉类进行相对独立的摆放，避免一些细菌的交叉传播。



还有，好多女性愿意把面膜放到冰箱里，这就更要分开保存，否则面膜上的细菌也会弄到食物上，造成不必要的污染。



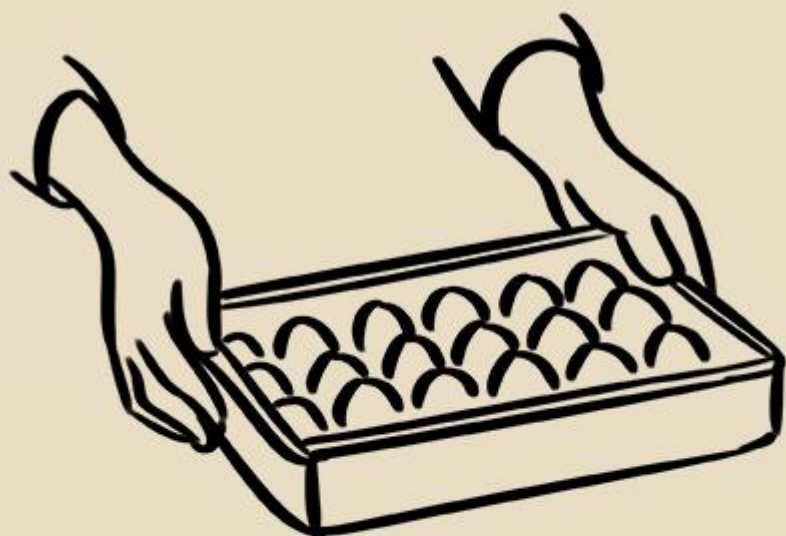
用了这么久的冰箱，今天才知道冰箱为什么要分层！当真是不识庐山真面目，只缘身在此箱中。



第二，我们要明白最优的保存措施。比如，冰箱门处离外界较近，所以不能存放开封的食品饮品，而是应该存放包装完好、没开封的食物；



很多人愿意把鸡蛋放在开门的位置上，但这个有争议，鸡蛋最好是放在密封的容器中保存，温度要低于20℃。



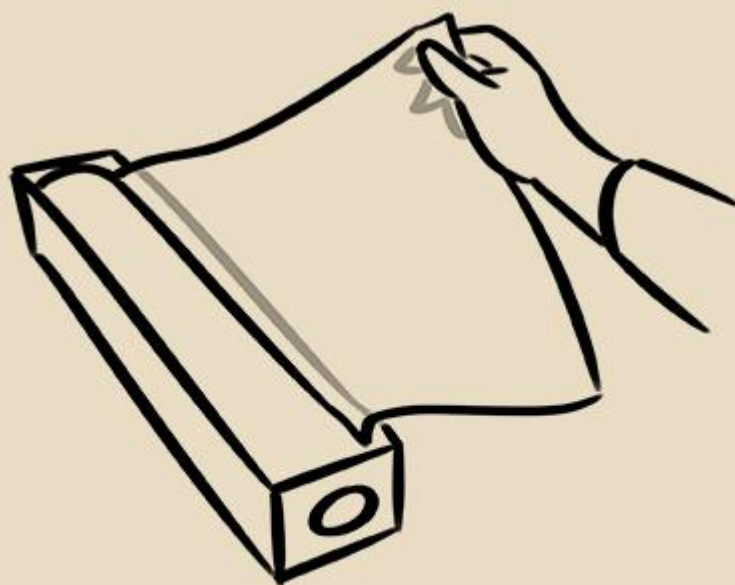
冷藏室下层的湿气较大，适合水分较多的叶类菜和水果的存放，但要在存放之前擦干水分，更不要使用不透气的塑料袋封住它们。



没有完全冷却的食物，绝对不能放进冰箱，这会导致食物出现内外温差，进而变质。



而且，食物虽然存放在冰箱各层，但也应独立进行保鲜包装，避免生品味道走窜，以及未清理的生品的菌群污染其他食品。



冷藏的食物也不要保存的太密，应该留下足够的空间，让冷空气循环，这样才能加快食物的降温速度。



我用了这么长时间，都不知道冰箱有这么多学问，还以为把食物放到冰箱里就可以呢！



第三，我们还要记住食物的最佳保存期限。要知道，冰箱不会让食物长生不老，只是让食物延缓衰老。下面一个表，就是各种食材的最高保存期限。

食品名称	冷藏时限	食品名称	冷藏和冷冻时限
鲜蛋	30—60天	水产类	冷藏1—2天，冷冻90—180天
熟蛋	6—7天	禽类肉	冷藏2—3天，冷冻360天
鲜奶	5—6天	畜类肉	冷藏1—2天，冷冻90天
酸奶	7—10天	肉排	冷藏2—3天，冷冻270天
果实类蔬菜	12天	香肠	冷藏9天，冷冻60天
叶类蔬菜	3—5天	熟肉类	冷藏4天，冷冻20天
茎类蔬菜	7—14天	剩饭	冷藏1—2天
水果	7天（平均）	剩菜	最好当天食用

记住，食物的营养价值，一定是在最新鲜的时刻最高，口感也在最新鲜的时候最好。所以，买来的东西，要最快速度吃掉，只有没办法了，才选择放冰箱。



对，比如说我，一次买
五斤桔子，全吃了！



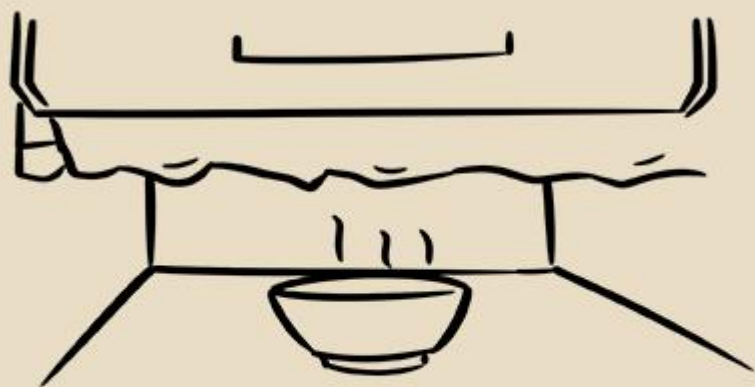
最后，要注意冰箱消毒。冰箱并非无菌，反而会是一些喜冷细菌的“温床”，比如耶尔森菌、李斯特氏菌等。



我们在家应每月至少进行一次冰箱内胆的消毒。消毒时要断电，把食品全都拿出，尤其要及时清理过期或变质的食品。



如果冰箱内结霜，你就在冰箱里放一盆热水，过一阵再用除冰铲一刮，就能把冰霜给刮下来了。



把食物放进冰箱，并不是一个简单的举动，而是包含食品安全与营养健康的多个步骤。希望大家看完之后，对冰箱有一个理性客观的认识。



谢谢彭女侠！啥也不说了，
我赶紧回家清洗冰箱了！



- 本回完 -

让医学变得简单



“熊猫医生医学漫画”供稿

你真的会用冰箱吗？这样储存食物会变质！