

食品安全系列宣传（2023 年第八期）：

隔夜菜致癌不能吃？权威答疑来了

来源：人民网科普

生活中我们总时不时听到吃隔夜菜会“中毒”“致癌”“亚硝酸盐超标”说法，然而面对剩菜剩饭不少人心中犯难，扔掉可惜，留到第二天吃又心生安全疑虑。隔夜菜到底能不能吃呢？

很多人担心吃隔夜菜不健康是因为听说“隔夜菜亚硝酸盐超标会致癌”，其实亚硝酸盐本身并不致癌，它在蔬菜、肉类中都含有一定成分，但是它在胃中消化反应之后产生的亚硝胺会致癌。如果我们把隔夜菜放置冰箱，第2天拿出来加热后再食用，它的亚硝酸盐含量一般在正常范围内。如果没有放冰箱而与空气中的细菌结合产生一定的反应，亚硝胺则有可能会超标，长期吃这种隔夜菜，就会导致消化系统肿瘤的发生率上升，肠癌、肝癌、胃癌等消化性肿瘤与亚硝胺有明显的关系。

生活中如果人们身体抵抗力不强又食用隔夜菜就容易造成急性胃肠炎，出现恶心、呕吐、腹痛、食物中毒等疾病；随之出现脱水、电解质的丢失，可能会出现血压下降、头晕、心律失常或者是低血压等。所以尽量少吃隔夜菜，饭菜要吃多少做多少，即使吃不完不舍得倒掉就及时放冰箱冷藏，下次充分加热后再食用。

哪些食物不适合隔夜吃？

1、隔夜海鲜

虾、蟹、贝类等水产品常会被耐低温的微生物污染，通常烹调这些海鲜时为了鲜嫩可口，加热时间较短，有致病微生物繁殖的风险。食用隔夜海鲜也会对人体肝脏、肾脏带来伤害。

2、隔夜凉拌菜

吃剩的凉拌菜经过筷子拌动保质期更短，细菌繁殖的机会更多。因此，凉拌菜应吃多少煮多少。

3、隔夜溏心蛋

未煮熟的鸡蛋可能含有沙门氏菌等多种致病细菌，久放就更容易滋生细菌，食用后会危害肠道。

4、隔夜蔬菜

最容易产生亚硝酸盐的食材是蔬菜类，因为蔬菜中含有一种物质叫硝酸盐，硝酸盐本来是无害的。但是在细菌的作用下，蔬菜中的硝酸盐会变成亚硝酸盐，这就是我们担心的致癌物了。

（受访专家：中国科学技术大学附属第一医院神经外科主治医师徐昊）