

中午12点的写字楼，微波炉前总排着长队。掏出昨晚备好的饭盒，总会有同事瞅着那些绿叶菜说：“这菜隔夜了吧？小心亚硝酸盐超标！”带饭本是为了健康和省钱，却可能掉进“隔夜坑”。究竟哪些菜适合作为第二天的盒饭食材，怎么带才安全？

本期，应急总医院副院长，消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川从科学原理到实操技巧，为您全面解析上班带饭的那些事儿。

## 隔夜菜的坑太多？ 上班族带饭要避雷

文/莫鹏(应急总医院)



### 高危预警 这些隔夜菜请排除

带饭不是简单的“剩菜打包”，而是需要智慧规划的健康工程。以下几类高风险食材，最好不要出现在你第二天的午餐盒饭里。

**绿叶蔬菜类** 诸如菠菜、油菜、空心菜这样的绿叶蔬菜，含有丰富硝酸盐，采摘后细胞破裂释放酶类，在常温下(尤其隔夜)会催化硝酸盐转化为亚硝酸盐。亚硝酸盐本身无毒，但与蛋白质分解产生的胺类物质结合，可能形成亚硝胺类致癌物。

实验显示，室温存放12小时的菠菜，亚硝酸盐含量可上升4-6倍；冷藏条件下增幅约为2倍。

日常准备盒饭，可以选择西葫芦、冬瓜、丝瓜、黄瓜等瓜类或胡萝卜、土豆、芋头等根茎类食材，这类蔬菜硝酸盐含量低且酶活较弱。若必须带绿叶菜，可焯水后挤干水分，分装小盒冷冻(-18℃可抑制酶活)，食用前微波解冻加热。

**海鲜水产类** 虾、蟹、贝类等海鲜富含蛋白质和水分，隔夜后易滋生副溶血性弧菌等致病菌，其产生的组胺可能导致过敏性中毒。比如，螃蟹死后体内的组氨酸会迅速分解为组胺，即使冷藏也不安全。因此，海鲜类带饭需单独密封，避免与其他食物接触，加热时务必彻底煮沸。建议选择牛肉、鸡肉等畜肉类做盒饭食材，或彻底煮熟后密封冷藏(需确保中心温度达75℃以上)。

**凉拌菜类** 黄瓜、凉拌木耳等未经过高温灭菌的凉拌菜，在隔夜过程中极易被金黄色葡萄球菌等污染，产生肠毒素。现做现吃，或选择能二次加热的焯拌菜是最佳替代方案，如焯西兰花+胡萝卜丝，次日加酱料拌食。

若带凉拌菜，必须保证冷藏温度≤4℃，且存放时间≤6小时。

### 三类食材 谨慎处理入饭盒

**豆制品** 豆腐、豆干等豆制品含水量高，冷藏超6小时易变质，且可能滋生蜡样芽孢杆菌。因此，在准备盒饭时，应将豆腐切块分装小盒，每盒≤150g，加热时撒少许水防干硬。带豆干类可先用卤汁浸泡，次日直接食用更入味。

**鸡蛋类** 全熟蛋可带，溏心蛋需当天食用，以避免沙门氏菌感染风险。此外，煎蛋比煮蛋更易氧化，建议带煮鸡蛋或茶叶蛋。煮蛋冷却后轻敲小头端，滚水浸泡10秒更易剥壳。

**菌菇类** 香菇、平菇等菇类食材，在烹饪时必须彻底炒熟。此外，菌菇类易吸味，需单独密封存放。菇类与肉类同炒可提升鲜味，次日加热时无须额外调味。

### 加热警告“回锅”营养大流失

**牛奶和豆浆** 这些营养饮品会因微波炉加热不均匀，导致蛋白质结构破坏，产生絮状沉淀物。若必须加热，需每30秒取出搅拌一次，总时长≤2分钟。办公室的工作餐，建议改带酸奶或冲泡型饮品，比如燕麦片搭配奶粉冲调饮用。

**油炸食物** 炸鸡、炸藕盒、春卷等油炸类食物，其油脂被反复加热后会产生苯并芘等致癌物，且食物口感变差。

**淀粉类主食** 米饭、面条等常见主食在冷藏后抗性淀粉增加，肠胃敏感者易胀气。因此，米饭分装小盒冷藏，加热时撒少许水防干硬；面条建议带意面等耐煮品种。此外，还可以带独立包装的酱料包，次日现拌更美味。

### 【安心加热小贴士】

容器选择：PP5材质饭盒(耐高温/可微波)，避免金属装饰。

加热时长：高火2-3分钟，中途搅拌避免局部过热。

防干秘籍：盖留气孔防爆裂，汤菜分装防溢出。

功率适配：700W 微波炉加热时间需延长30%，500W 需延长50%。

### 【午餐带饭小妙招】

除了上面提到的避开高风险食材，谨慎处理中风险品类，掌握正确的加热技巧，以下是给大家整理出的避坑、锁鲜带饭秘籍。

#### 食材预处理三原则

清洗彻底，用流动水冲洗蔬菜30秒以上，可加少量小苏打浸泡5分钟；分类储存，生熟分开，荤素分装，避免交叉污染；快速冷却，刚出锅的饭菜放冰浴(冷水+冰块)降温至室温再冷藏。

#### 烹饪技巧四步法

提前调味，肉类提前腌制入味，减少次日加盐；控制油量，用喷油壶替代倒油，减少油脂氧化(每日食用油量≤25g)；八分熟法，米饭稍硬，蔬菜断生即可，避免过度烹饪，尽可能保留更多维生素；双层密封，先用保鲜膜隔离饭菜，再盖饭盒盖，双重锁鲜防串味。

#### 时间管理三要点

最佳备餐时间，睡前2小时准备，冷藏不超过18小时，48小时内需食用完毕；食用黄金期，加热后2小时内吃完，避免细菌二次繁殖。

#### 冷食便当新风尚

冷食盒饭可以避免二次加热营养流失，适合夏季食用。比如，韩式凉拌牛肉、日式冷荞麦面、泰式青木瓜沙拉等都是很好的选择。需要注意的是，冷食需确保食材彻底灭菌，如牛肉需煮沸10分钟以上。

据北京青年报



### 生活小问答

## 美甲断了怎么办？

李夏 顾松 (上海市第一人民医院创伤中心医生)

当美甲断了，应先止血与清洁。可以先找个干净的纸巾或纱布，用指尖垂直按压出血点10分钟到15分钟。必要时，可将受伤的手指举过头顶，能有效减慢出血速度。

初步止血后，需要冲洗伤口，用矿泉水或生理盐水轻轻冲掉血渍和局部附着的“脏东西”。之后用碘伏棉球像涂护手霜一样轻擦伤口周围。避免使用酒精，它会让你伤口“辣到流泪”。

处理完成后，给指尖简单包扎。透气创可贴比纱布更适合，贴的时候让创可贴中间微微拱起，给伤口留点呼吸空间，就像给指甲搭个小帐篷。

完成止血与清洁后，可以根据具体伤情，决定下一步是否需要寻求专业医生的帮助。

■一级损伤：轻度刮伤(指甲边缘有小裂口)，可用指甲钳修剪指甲至健康部位，用百多邦TM创面消毒喷雾剂或金霉素药膏涂抹于伤口处，简单包扎，避免再

次污染，待伤口慢慢愈合即可。

■二级损伤：指甲掀开一半，如果指甲还连着，可用消毒后的指甲钳修剪游离部分，保留根部等待自然脱落。受伤后48小时内，可用冰袋裹毛巾敷在手指根部，一天3次，每次10分钟，以减少局部肿胀和出血。

■三级损伤：指甲完全脱落，此时务必将脱落的指甲片用湿纱布包好，6小时内带到医院，医生可在显微镜下修复。

受伤后的指甲如何保护？佩戴定制硅胶护甲套4周到6周，避免二次损伤；每日进行指尖对压练习(拇指依次按压各指腹10次)，以此增强甲周肌肉支撑力；做家务时，戴上硅胶手套，避免污染伤口；日常可多补充胶原蛋白、维生素C、维生素E，比如每天吃一把坚果(杏仁、核桃)、一颗橙子，每周吃两次猪蹄或桃胶等。

特别提醒，若受伤后出现以下情况，需立即就医：甲周红肿范围变大，超过末端指节的二分之一；按压指甲出现脓性分泌物；手指出现持续且搏动性疼痛；发热超过38℃。

## 餐后犯困正常吗？

龚诗仪 (上海普陀区中心医院离休干部科医生)

医学上并没有“食困症”一说，餐后总犯困提醒我们要注意其他疾病的可能。

#### ■餐后低血压

进食后血压下降，临床表现为头晕、眩晕、乏力、恶心、出汗、心悸等，严重时可能导致晕厥。餐后低血压常在进食后立即或几小时内出现，当快速进食、大量进食、进食高碳水化合物或饮酒后更易发生。

老人、糖尿病患者更易出现餐后低血压，自行测量方式为：餐前先量一下血压，餐后半时、1小时再各量一次血压，存在以下情况之一，均为餐后低血压：收缩压(高压)下降20毫米汞柱；收缩压由餐前≥100毫米汞柱下降至餐后<90毫米汞柱；或餐后血压轻微降低，但伴随头晕、乏力等。

#### ■血糖异常

糖尿病患者常伴有胰岛素分泌迟缓，当血糖升高时，胰岛素分泌不及时，进食后，血糖下降的同时胰岛素大量分泌，此时在胰岛素作用

下，血糖进一步下降，导致餐后低血糖。

#### ■甲状腺功能减退

当甲状腺激素水平不足时，身体产生能量减少，会导致疲倦和困乏。甲减还可能影响消化系统，导致消化不良或食欲减退。即使进食，身体也无法有效地将食物转化为能量，导致餐后困倦。

#### ■脑卒中

70%以上脑卒中患者发病前5天到10天会频繁打呵欠，尤其是老年患者。脑卒中导致大脑区域损伤，影响能量调节和利用，这可能使患者感到疲倦和困乏。尤其在进食后，消化过程需要消耗能量，而患者的身体无法有效调节和利用这些能量。

缓解餐后困乏，不妨调整饮食结构和进食顺序。比如，减少主食中精白米面的比例，增加粗粮、豆类、薯类占比，再搭配一些膳食纤维含量高的绿叶蔬菜，适量的鱼禽瘦肉。纤维类-蛋白/脂肪类-碳水类的进食顺序，对餐后血糖更友好。

饭后散步10分钟能提高血液中氧含量，让人更有活力，还有益于促进血液循环，加快消化过程。上午时段可以喝些咖啡、绿茶等功能饮品，赶走瞌睡。

据文汇报

