



「一周备餐」会产生亚硝酸盐吗

快节奏生活下,吃饭成了令许多上班族头疼的问题。出去吃太贵、长期点外卖怕不健康、每天做饭又太麻烦,“一周备餐”因此成了不少人的新选择。

“一周备餐”是指将一周所需食材集中进行预处理,分装后冷冻保存,每次用餐前再取出加工的一种备餐模式。社交媒体上有着丰富的教程。但不少网友也担忧,这样的吃法是否会产生亚硝酸盐。

亚硝酸盐是由食物中硝酸盐“变身”而来的

亚硝酸盐是从哪冒出来的?专家指出,它是由食物中原本无害的硝酸盐“变身”而来的。而这种“变身”取决于四个核心变量:温度、细胞完整性、催化介质和时间。

简而言之,当蔬菜被切碎导致细胞破裂,其中的硝酸盐与硝酸还原酶或环境中的细菌(催化介质)接触。此时,如果温度适宜,经过一定时间的放置与发酵,这一过程持续进行,亚硝酸盐也就随之产生。放得越久,它就累积得越多。

专家指出,不同食材的处理方式会导致截然不同的亚硝酸盐生成曲线。对于“一周备餐”的食材,大多数人会选择生食、煮制或炒制等方式。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科注册营养师陈倩怡说,像蔬菜沙拉这样的生食,切碎蔬菜会直接导致细胞液渗出,常温下放置,亚硝酸盐生成极快。她提示,此类生食最好现切现吃,或在4℃以下冷藏且不超过12小时。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛说,高温沸水会使硝酸还原酶彻底失活。但需要注意的是,蔬菜细胞壁受热破裂,硝酸盐大量流出,在冷却后容易与环境中的细菌发生作用,导致亚硝酸盐含量飙升。高温炒制同样能使酶失活,但食材完整度更低,破碎组织多,一旦后续受到外源细菌污染,如餐具不洁等,依然有产生亚硝酸盐的风险。

不同食材的硝酸盐含量有所不同

值得注意的是,不同食材的硝酸盐含量有所不同。于海涛说,绿叶菜、白菜、萝卜等蔬菜天然富含硝酸盐,在适宜温度下(20℃-40℃),蔬菜的细胞破损,硝酸盐流出,就会大量产生亚硝酸盐。与之相对的,鲜肉中硝酸盐含量极低,没有硝酸盐底物,硝酸盐还原菌再活跃也没有原料,只能依靠蛋白质腐败分解生成微量亚硝酸盐。

那么,冷冻可以有效抑制亚硝酸盐的产生吗?“冷冻储存食物可以抑制新增亚硝酸盐的产生,但不能消除已有亚硝酸盐。”于海涛说,如果冷冻前食材新鲜完好,几乎没有亚硝酸盐,冷冻全程不会产生新亚硝酸盐;如果冷冻前食材已经萎蔫、腐烂,在室温中放了很久,内部已经积累了大量亚硝酸盐,低温并不会破坏其结构,解冻后含量不变。

因此,于海涛建议,处理蔬菜时先焯水杀灭表面硝酸盐还原菌,过冷水降温,快速跨过20℃-40℃危险温区,再迅速冷冻,这样一来,细菌还没来得及繁殖就进入了冷冻模式,再加上低温可抑制硝酸盐还原酶活性,能有效降低亚硝酸盐的产生。“但长期冷冻仍会存在极微量亚硝酸盐缓慢累积。”于海涛说。

除此之外,为了降低“一周备餐”产生亚硝酸盐的风险,专家建议在分装时阻断氧气。“冷冻并非真空,推荐公众使用食品级真空密封袋或密封圈完好的保鲜盒,分装时挤出多余空气,并将生熟食材严格分装。”陈倩怡说。

据新华社

亚硝酸盐是一种剧毒物质,极少量(0.3~0.5克)即可引起食物中毒,3克可致死。

很多人中毒都是因为日常生活中的一些误区:

1. 误把亚硝酸盐当盐:它是白色的颗粒,和食盐、味精长得很像,一旦误食后果不堪设想。
 2. 存放过久的隔夜菜:尤其是绿叶菜(如菠菜、芹菜),放久了细菌繁殖,会把菜里的硝酸盐变成亚硝酸盐。
 3. 没腌透的泡菜酸菜:刚腌制3到8天的亚硝酸盐含量最高,20天以后才会慢慢下降。
 4. 颜色异常红亮的熟肉:有些不良商家为了让肉看起来鲜艳、保质期更长,会违规大量添加亚硝酸盐。
 5. 不洁水源:比如反复烧开的水、苦井水等。
- 中毒发作非常快,通常在吃东西后10分钟到3小时内就会发病。最典型的标志是皮肤和嘴唇发青、发紫(医学上叫发绀),同时伴有头晕、恶心、呕吐、心慌、呼吸急促等症状。如果怀疑自己或家人吃错了东西,千万不要自行喝水、喝醋或催吐,这些做法不仅无效,还可能加快毒素吸收。正确做法是:

1. 立刻拨打120争分夺秒送医。
2. 把吃剩的食物、呕吐物带上,方便医生快速检测并开具特效解毒药(亚甲蓝)。只要及时送医,治愈率是非常高的。

世界上每两条养殖鱼就有一条来自中国

记者28日从农业农村部渔业渔政管理局获悉,2025年全国水产品总产量达7652.14万吨。其中,养殖产量6325.62万吨。2025年中国水产养殖产量占世界总产量五成以上,世界上每两条养殖鱼就有一条来自中国。

近年来,我国加快建设“蓝色粮仓”,渔业资源得到合理开发利用,大水面生态渔业和深远海养殖加速发展,老百姓餐桌上水产品品种丰富、供应充足。在渔业发展方面,我国水产养殖全球领先,大型智慧桁架类养殖网箱在深海水域模拟自然环境养殖大黄鱼等,一座网箱年产量可达1000吨。

数据显示,2025年渔业经济总体保持平稳,按当年价格计算,全社会渔业经济总产值35488.30亿元,其中渔业产值17354.39亿元;渔民收入保持增长,据对全国近1万户渔民家庭当年收支情况调查,2025年全国渔民人均纯收入为28676.94元,比上年增加1545.94元,同比增长5.7%。

《加快农业农村现代化“十五五”规划》明确提出,发展大水面生态渔业和稻渔综合种养,推进深远海养殖和现代化远洋捕捞。农业农村部相关负责人表示,下一步,要科学开发江河湖海,推进耕海牧渔,打造海上牧场、“蓝色粮仓”。

据新华社

重庆市政协原副主席段成刚受贿1.44亿余元一审被判无期



2026年7月28日,广东省广州市中级人民法院一审公开宣判重庆市政协原党组成员、副主席段成刚受贿一案,对被告人段成刚以受贿罪判处无期徒刑,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产;对段成刚犯罪所得财物及孳息依法予以追缴,上缴国库。

经审理查明:2003年下半年至2025年3月,被告人段成刚利用担任重庆市江北区委常委、副区长,巴南区委副书记、区长,重庆北部新区党工委副书记、管委会主任,重庆两江新区党工委副书记、管委会副主任,重庆两江新区党工委副书记、管委会副主任,渝北区委书记,重庆市委常委兼重庆两江新区党工委副书记、管委会主任等职务上的便利,以及职权或者地位形成的便利条件,为有关单位和个人在企业经营、项目推进、工程承揽等事项上提供帮助,收受上述单位和个人给予的财物共计折合人民币1.44亿余元。

据新华社

三联家电 疯抢8.01

只为自己人第13届 一年就一次 国补叠加 不止五折

青年路商场	开发区商场	福山区商场	牟平商场	海阳商场	蓬莱商场	栖霞商场	黄城商场	龙港商场	威海商场	文登商场	莱阳商场	莱山商场	招远商场
地址:青年路33号(经二路南侧) 电话:0535-2127666	地址:长江路彩云城 电话:0535-6378989	地址:福山家电一条街 电话:0535-6367229	地址:工商大街636号三阳广场 电话:0535-3397369	地址:虎山路114-9号 电话:0535-3108989	地址:南关路118号 电话:0535-3356567	地址:霞光路万家购物中心对面 电话:0535-3377179	地址:花木兰街141号 电话:0535-8903399	地址:龙口西城区大建行南邻 电话:0535-8830111	地址:世昌大道与统一一路路口 电话:0631-3652199	地址:龙山路44号 电话:0631-3567799	地址:龙山路44号 电话:0535-2169199	地址:迎春大街408号内109号 电话:0535-2161799	地址:温泉路277号(老百货南邻) 电话:0535-2169719