吃剩菜剩饭会致癌？

做多的饭菜怎样储存才安全

很多网友都有这样的问题：家里做饭数量没那么精准，一顿吃不完，剩了之后再热不好吃，扔了又可惜。而且网上还流行一种说法是：吃隔夜饭菜容易得癌症。这是真的吗？

◎吃隔夜饭菜易患癌症？这个说法不严谨

合理储藏的家庭饭菜，就像超市里面的冷藏便当、速冻食品一样，并不会产生致癌物质。有些人问：不是说隔夜蔬菜会产生亚硝酸盐吗？烹调后的绿叶蔬菜，在室温存放后的确会发生亚硝酸盐含量上升的情况，但这是由于大量杂菌增殖造成的。亚硝酸盐并非凭空产生，而是微生物的硝酸还原酶把蔬菜中的硝酸盐转变成了亚硝酸盐。只要我们及时把食物放到冷藏室，用降低温度的方法来抑制杂菌增殖，就可以避免这个麻烦。

◎冷藏冷冻食物会产生毒素？没有科学依据

的确有一些细菌和霉菌会产生毒素，但它们通常是在环境条件特别适宜的情况下才会大量产生毒素。

在0℃到4℃的冷藏条件下，它们的产毒能力会大幅度下降；在-18℃冷冻保存的条件下，几乎所有微生物都会失去产生毒素的能力。

冷藏菜肴在冷藏室里可以存24小时以上。如果放在0℃保鲜盒里，能存放至少48小时。冷冻菜肴时，焯烫蔬菜存半个月不会变色变味，肉菜和米饭可以存一两个月。

◎想一次性多做点慢慢吃

各类食物应该怎么保存？

如果家里做的食物一次性吃不完，或者想一次多做点慢慢吃，应当怎么操作呢？

1.对杂粮饭、馒头、包子、花卷等主食来说，完全可以一次多做一些。然后分成一次可以吃完的小份，装入保鲜袋，把口封严，避免水汽散失，再放入冷冻室里，速冻保存。吃之前拿出来，放在蒸锅里蒸10分钟，口感和刚做出来的一样新鲜。面包、点心等可以用微波炉“解冻档”转一下，或者放在冷藏室慢慢化冻。

2.对鱼肉类菜肴来说，也可以一次多做一些，做好之后分成一次可以吃完的小份，装入保鲜袋或保鲜盒，速冻保存。吃之前拿出来，放在锅里蒸、煮、炖几分钟，杀个菌就可以食用。

比如说，把一份冷冻的红烧排骨拿出来放在锅里，加点水煮开，再加入一些白菜、萝卜、蘑菇、土豆等蔬菜，一起炖七八分钟，又是一道香喷喷的新菜了。

3.对蔬菜类菜肴来说，也可以提前制作半成品甚至成品作为备餐。比如，前一天晚上把较多的蔬菜洗净焯烫一下，立刻分成4份。其中一份当餐吃掉，第二份放在保鲜盒里冷藏保存，最后两份放在冷冻室里速冻保存。第二天，把冷藏那一份取出来，再做成炒蔬菜、蔬菜汤等。后面几天如果需要吃菜，再把冷冻室里的取出来用。

◎保存饭菜的要点

就是尽量缩短在室温下的时间

只要我们尽量缩短饭菜食物放在室温下的时间，让它要么特别烫，要么特别凉，微生物就没法快速生长，这样就延长了保质期。总结一下，保存饭菜的要点是：

第一步：提前预判饭菜的数量，出锅之后，马上就分成一餐能吃完的小份；

第二步：分装之后，摸摸不烫手了，就马上放进冰箱冷藏室，不用等到凉透再放；

第三步：如果预计要存放超过48小时，就在变凉之后再及时放进冷冻室冻起来。

第四步：从冰箱里拿出来之后，再加热蒸煮一下，杀个菌，就可以安心吃了。也可以再加些调料、配料，做成一道新菜端上桌。

只要我们操作合理，完全可以做一次、吃几次。科学备餐，既省事，又安全，还能增加食物多样性。

（据《北京青年报》）

制图/左骏

“睡眠碎片化”很伤身

在现代社会的快节奏中，人们越来越关注睡眠对健康的影响。而提及不良的睡眠习惯，多数人会想到熬夜或者睡眠时间无规律。然而，还有一种不健康的睡眠值得大家重视，那就是“睡眠碎片化”。白天嗜睡、注意力不集中、记忆力减退乃至高血压、糖尿病等许多慢性病中都有睡眠碎片化的身影。

睡眠碎片化，是指在晚间睡着时反复出现短暂的觉醒，或是深浅睡眠间的转换过度频繁，导致正常的睡眠周期被打断。这种睡眠碎片化会导致夜间多达十次甚至更多的觉醒，多表现为睡眠中频繁翻身、夜间多尿等。此类现象会导致睡眠质量下降，即使睡眠的总时长足够，白天依然会感到疲劳、注意力不集中、情绪波动等，严重影响生活质量和工作效率。

睡眠碎片化的原因复杂多样，常见的有生理因素，如睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征等；心理因素，包括压力、焦虑、抑郁等情绪问题；环境因素，如噪音、光线、温度不适等干扰；生活习惯，如晚上摄入过多咖啡因或酒精、不规律的睡眠习惯等。睡眠的每一阶段都有其独特的生理功能，深度睡眠是身体自我修复的关键期。睡眠碎片化直接影响深度睡眠的质量，对健康的负面影响是多方面的：造成日间疲劳感增强、认知能力下降、情绪波动大；增加高血压、心脏病和中风等心脑血管疾病发病风险；引发肥胖、糖尿病、血脂异常等代谢问题；造成免疫力下降；导致哮喘、慢性阻塞性肺病等慢性疾病恶化；引发抑郁症和焦虑症等心理健康问题。

要避免睡眠碎片化，需建立规律的睡眠习惯，定时上床睡觉和起床；避免晚餐吃得太晚或太多，少喝含咖啡因和酒精的饮品；有睡眠问题的人白天尽量不要小睡，如需午睡建议不要超过30分钟，需要注意的是，要避免在傍晚小憩，睡前在床上不看电子产品，床铺仅用于睡觉，不要躺在上面玩手机。

（据《生命时报》）

做完饭没胃口是“醉油”

花几个小时做一顿大餐，但还没吃就已经觉得饱了，这种情况非常普遍。做饭过程中，食物的香味一直刺激大脑的“饱腹中枢”，厨房闷热、长时间站立带来的疲劳等，也可能影响食欲，但罪魁祸首其实是油烟。人长时间吸入油烟可能出现头晕、恶心、乏力等症状，这种与醉酒类似的情况被称为“醉油”。

建议从以下几个方面保护胃口和健康。一是科学烹饪，尽量避免高温油炸，多选蒸、煮、焖、炖等相对健康的方式，尤其可尝试低温烹饪、水油焖等，以减少油烟的产生，做出来的食物也更营养。二是做好通风，让厨房保持适宜的温度，选用质量好的抽油烟机，减少油烟对身体的影响。三是注重劳逸结合，将常用的烹饪工具和调料放在易取的位置，减少做饭过程中走动和弯腰的次数，降低身体疲劳感；可以播放一些轻松愉快的音乐，利用烹饪间隙短暂地休息一下，做些简单的拉伸；邀请家人一起做饭，也能改善烹饪时的心情，从而缓解疲劳，促进食欲。（据《生命时报》）

三个小动作 有助预防血栓

除了饮食上要清淡，预防血栓可从3个小动作做起。

转脚踝：坐在椅子上转脚踝时，脚尖着地，以脚腕为轴转动，每天3-4次，每次20-50组。这一动作能促进血液循环、消除下肢肿胀、防止下肢深静脉血栓形成。

抬腿拉伸：坐在椅子上，将左脚勾起，以膝盖为中心抬起小腿，感觉小腿后侧拉伸和大腿在发力，根据自己的身体情况保持30-60秒，然后换另一条腿，重复4-8次。抬脚可以使脚、腿部血液循环旺盛，下肢血液流回肺和心脏的速度加快，头部可得到充足且新鲜的血液和氧，同时对脚部的穴位和反射区也是一种良性刺激。

按摩小腿：双腿自然弯曲，以双手手掌紧夹一侧小腿肚，边转动、边搓揉，每侧搓揉20次左右，然后换腿。按摩此处能促进腿部血液循环，避免脂类堆积在血管中。（据《燕赵老年报》）

润唇膏最多一天涂两次

冬季干燥风大，唇部肌肤水分蒸发得快，容易紧绷甚至干裂。不少人选择随身携带润唇膏，不时拿出来涂一涂，使用频率非常之高。然而德国《慕尼黑信使报》网站刊文称，太依赖润唇膏，属于过度护理。

皮脂腺会分泌皮脂，类似皮肤润滑剂。皮脂减少，皮肤就会干燥，而嘴唇部位的皮脂腺没有身体其他部位多。当天气转凉后，嘴唇部位皮脂腺的分泌会减少，温度降到8℃及以下时则会停止分泌。若皮肤干燥，通常需涂抹护肤霜或护肤油，嘴唇也一样，但要注意成分。口红里一般含有硅油、苯甲酸酯（防腐剂）、石蜡和着色剂等成分，在干燥的嘴唇上涂抹会让其变得更干。可选择保湿效果好，含有乳木果油、荷荷巴油的日用护肤品。蜂蜜具有一定杀菌作用，若嘴角有炎症或干裂，可以按需涂抹。

很多人认为自己离不开润唇膏，需要频繁涂抹，其实这是心理作用。通常每天涂一次就够了，最多涂两次，每小时涂一次属于过度护理。（据《生命时报》）

印刷厂：株洲日报印刷厂 印刷厂地址：株洲市天元区新闻路18号 订报热线：28823900 发行方式：自办发行 年定价：162元

株洲晚报

微信公众号 知株侠 株洲新闻网

2024.12 星期二 17 甲辰年十一月十七

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第8072期 | 今日8版

株洲市跨境电商协会成立

本报讯（株洲晚报融媒体记者/任远）记者日前从市商务局获悉，12月16日，株洲市跨境电商协会正式成立。

我市自2022年入选第七批全国跨境电商综试区以来，大力实施“跨境电商+产业带”模式，加快推进传统产业数字化转型，出台系列政策措施，服务实体经济高质量发展，株洲跨境电商综试区建设取得积极成效。越来越多的企业通过跨境电商开拓国际市场，“株洲造”产品和品牌跨越山河、扬帆出海。

数据显示，去年全市开展跨境电商业务的企业233家，跨境电商进出口交易额15.02亿元，增长51.7%。今年前三季度跨境电商进出口交易额14.22亿元，增长8.74%，总量、增速均位居全省第2，跨境电商9710出口额达到8148.44万元，增长6449.6%。

现场还举行了签约仪式，服饰、硬质合金、炻瓷行业与跨境电商协会签订“产业出海”框架合作协议；株洲化工职业技术学院、湖南航空技师学院与跨境电商协会签订“跨境电商人才培养”框架合作协议。

明天，中国移动株洲分公司总经理黄勇接听12345热线

本报讯（株洲晚报融媒体记者/廖智勇 通讯员/黎丹） 记者从市长热线服务中心获悉，12月18日上午9:00至11:00，中国移动株洲分公司党委书记、总经理黄勇将做客12345热线接线大厅，接听群众来电。

届时，黄勇将围绕移动业务方面的套餐、流量包、宽带、互联网电视、智慧家庭产品，以及全光WIFI业务等投诉、意见、建议和相关政策咨询，了解群众所需所求，为民排忧解难。欢迎广大群众拨打12345热线，向黄勇反映问题、提出意见建议。

特别提示：12345热线受理方式只限于来电接听，不接待来人来访；超出接听范围的来电，由12345热线工作人员详细记录后按规定处理；因来电较多而接听单位领导未能接听的诉求，由12345热线工作人员详细记录后按规定处理。株洲市市区范围内请拨打12345；其余地区请拨打0731-12345转2号键。

严查燃气隐患 护航餐厅安全

本报讯（株洲晚报融媒体记者/徐滔 通讯员/杨洋） 近日，株洲经济开发区消防救援大队针对餐饮场所燃气安全问题展开全面细致地检查，旨在从源头上拧紧燃气“安全阀”，防范火灾事故于未然。

消防监督员重点关注燃气使用的各个关键环节，包括是否存在违规使用液化气的行为，可燃气体报警器与管道紧急切断阀的安装情况，以及燃气软管的安全状况等方面。 与此同时，对餐厅内部装修材料的防火性能、电气线路的敷设规范、疏散通道与安全出口的畅通性、防盗网设置是否合规，以及灭火器等消防设施器材的配备完整性等方面进行了严格把关。

针对检查中发现的各类隐患，消防监督员为各餐饮场所负责人提供了详细且切实可行的整改指导意见，并下达责令改正通知书，要求其立即着手整改，确保隐患不过夜。在检查过程中，监督员着重提醒各餐饮场所负责人，必须切实履行主体责任，建立健全定期燃气管道维护检查机制，加强日常防火巡查频次与力度，积极组织员工参加消防安全培训，全面提升消防安全意识与应急处置能力。

检查现场。通讯员供图

天天天晴

时间稍纵即逝，2024年只剩下最后的半个月时间。

每年过到了这个时候，总会生出很多情绪，总想能安安静静地晒晒太阳，想想这一年的得失，想想下一年的计划。

如果你有这样的打算，那么本周的天气应该很适合你。这一周，整个城市的冬天将展现它相对沉静、温暖的一面，每一天，阳光都不错。

从目前的预报来看，本周（12月16～22日）以晴天间多云天气为主，期间有两次干冷空气过程。16、17日晴天间多云，白天最高气温升至16℃；17日晚至18日受干冷空气影响，云系增多；19～20日晴天，夜间由于晴空辐射，最低气温低至1℃左右，昼夜温差大；21～22日又有一次风力加大、弱降水冷空气过程。

有人说，冬天不意味着什么，它只是告诉人们，一年又要过去了。

冯骥才则在《冬日絮语》写道：“每每到了冬日，才能实实在在触摸到了岁月。年是冬日中间的分界。有了这分界，便在年前感到岁月一天天变短，直到残剩无多！过了年忽然又有大把的日子，成了时光的富翁，一下子真的大有可为了。”

接下来半个月的日子，会让你感受2024年如何“一天天变短，直到残剩无多”，也让你感受2025年“大把的日子”如何让你成为“时光的富豪”，在冬天的晴日里，你有什么辞旧迎新的计划？（王娜）

娜姐聊天 株洲市气象局·株洲日报社 合办

今天 晴转多云 4—16℃

明天 多云 3—15℃

后天 多云转晴 1—10℃

风力：2—3级
风向：北风

（市气象台12月16日16时发布）

2025年湖南统一使用“电子处方” 02版

城乡居民医保集中缴费进入倒计时 03版

2024年度热词是什么 07版

株洲日报社出版 社长、总编辑/谌孙爱 社址：株洲市天元区新闻路18号 责任编辑/沈勇跃 美术编辑/左 骏 校对/袁一平