

“三个小时做了八顿饭,下班热一下就能吃上家常菜”

# 周末搞定整周饭菜,提前备餐靠谱吗

周末花几小时搞定整周饭菜——这种“一周备餐”法,正成为越来越多上班族的高效饮食方案。但提前做好的饭菜放冰箱,会滋生细菌吗?亚硝酸盐会不会超标?食材选择和储存又有哪些讲究?对此,营养专家在接受记者采访时提到,家庭自备餐虽会损失部分水溶性维生素,也存在一定细菌污染风险,但相较于外卖,科学制备的自备餐健康性更高。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

## 相较于外卖,家庭自备餐的健康性更高

“我备餐的灵感来源于社交媒体博主的分享,第一次刷到的时候就觉得,这不就是我需要的吗?”三十岁出头的李女士表示,她在南京一家互联网公司做运营,工作日早出晚归,下班到家常常已经快八点,“以前要么点外卖,要么随便煮个面凑合,时间久了胃不舒服,体重也长了十几斤。”

尝试备餐的第一个周末,她花了三个小时做了八顿饭的分量:红烧鸡腿、清炒西蓝花、杂粮饭,整整齐齐码在玻璃餐盒里。“当时特有成就感,觉得自己马上就要过上健康自律新生活了。现在周末抽半天做备餐,平时下班热一下就能吃上家常菜,幸福感提升特别明显。”

社交媒体上,“备餐”的讨论度一直居高不下。有人直呼“真香”,解决了工作日吃饭难题;但也有人“谈之色变”,担心隔夜菜的亚硝酸盐含量和营养价值。

到底是“真健康”还是“伪需求”?记者为此专门请教了南京市第二医院营养科医生肖瑶。

在肖瑶看来,相较于外卖,科学制备的自备餐健康性更高。“如果我们在科学操作下,满足一定条件,它完全可以成为日常饮食中非常可靠的选择。”

不过她也承认,备餐无法媲美

现炒菜肴的色香味,复热后部分活性物质也会发生不可逆的损伤,这些是它天然的短板,“比如说水溶性维生素B、维生素C会有一定的损失”,同时也有细菌污染等安全隐患。

针对网上长期流传的“隔夜菜亚硝酸盐致癌”说法,肖瑶直言“有些夸大”。“亚硝酸盐其实就是硝酸盐在细菌和自身酶的作用下转化而来的。”而自备餐的优势在于,做完后立即分装并放入冰箱,“马上降温可以减少亚硝酸盐的生成”。专家指出,亚硝酸盐的中毒剂量大约在200毫克,“换算下来,即便是硝酸盐含量偏高的绿叶菜,单次摄入十几公斤才能够达到亚硝酸盐急性中毒剂量。”因此,在规范操作下,亚硝酸盐风险完全可控,大家不必过度焦虑。

## 菜品做好后尽快分成独立小份放入冰箱

备餐“火”了,究竟如何才能做得既安全又营养?在操作层面,肖瑶强调首先要制定每周轮换的食谱,参照《中国居民膳食指南》,保证平均每日摄入12种以上、每周25种以上食物,覆盖5大类食材,确保营养均衡。预处理时必须生熟分开,避免交叉污染;烹饪要彻底做熟;做好的菜品应尽快分装。

肖瑶告诉记者,烹饪完成后,室温存放不宜超过2小时;环境温度高于30℃时,需在1小时内分装冷藏或冷冻。分装尽量分成独立小份,按需取用,避免整份食材反复冻融。冷藏条件下最好不要超过3天,因为冷藏只是减缓细菌繁殖速度,超过3天,累积风险会明显升高。如果计划备一周的量,她建议将超过3天食用的部分直接放入冷冻室,吃之前再提前取出解冻加热。这样既能保证安全,又能兼顾一周的便捷。

对于解冻方式,专家提醒:“长时间置于室温解冻,会让细菌大量繁殖。”正确做法是提前将冷冻食材移至冷藏室缓慢解冻,或用微波炉直接加热。食用前则必须彻底复热,保证安全。

在食材选择上,肖瑶也给出“避雷”清单。首先,因为绿叶蔬菜中的维生素B、C等水溶性维生素流失严重,不建议作为备餐主角;嫩豆腐等高含水豆制品水分、蛋白质充足,极易滋生细菌腐败变质,不适合长期备餐;海鲜类因高蛋白易腐,也需避开;凉拌菜没有经过高温杀菌,如果是现拌现吃还可以,提前备餐的话,细菌繁殖风险很高,容易出现安全问题。

对于提前备餐可能造成的维生素流失,肖瑶建议额外补充西红柿、黄瓜等新鲜蔬果,或单独补充维生素C等。



网友晒出的备餐记录

# 10岁孩子接受“无痕”心脏修复术

由我国自主研发,植入后会自行降解

扬子晚报讯(通讯员 刘柳 记者 姜天圣)近日,镇江瑞康医院心内科、儿科、麻醉科及心脏超声多学科联合,成功采用可降解封堵器为一例10岁先天性房间隔缺损儿童进行了介入治疗。

院方介绍,该患儿出生后即被发现存在房间隔缺损,缺损范围由最初的2~3毫米逐渐扩大至4~5毫米。为从根本上

解除这一心脏隐患,家长多方打听,了解到镇江瑞康医院儿科主任吕进泉教授在儿童先天性心脏病的诊治方面享有较高声誉。今年7月底,家长带孩子前往瑞康医院儿科就诊咨询。

目前,可降解封堵器治疗先天性心脏病是该领域领先的新方法,采用我国自主研发的MemoSorb生物可降解封

堵器,植入后会在12~24个月内逐步降解为水和二氧化碳,被人体代谢排出,实现“无痕修复”。由此,避免了传统金属封堵器长期留存体内在特殊环境如接触强磁场及磁共振检查时发生断裂的风险,尤其契合儿童生长发育特点。

记者获悉,本次成功开展儿童房间隔缺损可降解封堵器封堵术,也是镇江首例。

# 智齿“钻进”鼻窦 医生选择从鼻腔“智取”

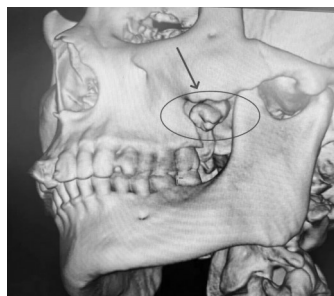
扬子晚报讯(通讯员 马兆敏 于备 记者 成沫)牙齿长在牙槽骨里是天经地义,但你见过牙齿“跑”进上颌窦腔、藏在鼻腔深处的情况吗?近日,江都人民医院口腔科、耳鼻喉科联合,采用鼻内镜下经鼻腔自然腔道微创入路,顺利完成高难度联合手术,为患者彻底清除了这颗智齿。

患者刘先生今年42岁,此前一直没有觉察到智齿的异样。半个月前,他发觉左侧上颌部肿痛,并流出黑色液体。他急忙至江都人民医院口腔科就诊。

结合影像检查结果,医生发现,患者左侧智齿早已“偏离”了方向,完全生长于左侧上颌窦腔内,位置极高,毗邻眼眶、鼻腔、上颌窦、翼腭窝等重要解剖结构,被诊断上颌窦含牙囊肿。

“随着囊肿缓慢增大,会持续侵蚀骨质,长期可导致鼻塞、面部胀痛、鼻窦炎、反复感染,甚至压迫眼眶结构及颅底重要血管神经,手术是唯一的解决路径。”口腔科副主任王从庆介绍。

为最大限度减少创伤、保障手术安全,医院口腔科团队联合耳鼻喉科团队制定个体化手术方案,利用人体鼻腔自然腔道手术,避免传统术式大面积去骨、



牙齿“跑”进上颌窦腔大范围剥离,术后肿胀轻、疼痛轻、恢复快,极大缩短住院周期。

7月底,手术如期开展。耳鼻喉科副主任张玉玲、主治医师卢佳佳采用鼻内镜下天然鼻腔入路,微创开窗、清理窦腔,在内镜下精准定位窦腔深处异位牙与囊壁;口腔科副主任王从庆随后小心翼翼地精准剥离囊壁、完整取出异位阻生牙,精细修补上颌窦黏膜、预防口鼻瘘、最大程度保留鼻窦生理功能。手术历时约4小时。术后3天,患者顺利出院,目前正在进一步康复中。

王从庆提醒,上颌窦含牙囊肿大多由于异位阻生牙、埋伏智齿诱发,属于良性病变,如有反复面部胀痛、上颌酸胀、长期鼻窦炎、脸部局部膨隆等症时,需要早早就医。

# 父子双双烂腿,久治不愈! 一动脉一静脉,竟像是“冰火两极”

读者问疑难 上海专家「答」

本期专家:柳国斌(教授,主任医师,“奚氏清法”传人,易可中医连锁创始人,上海曙光医院名中医,擅长下肢静脉曲张、静脉炎、丹毒、血管炎、慢性溃疡、老烂腿、动脉硬化闭塞症、糖尿病足等疑难杂症。)

泰兴黄桥于先生:我父亲86岁,多年糖尿病、动脉硬化闭塞症,3个月前左脚趾破溃,

痛得晚上睡不着;我64岁,双腿静脉曲张10多年,腿黑肿多年、酸胀乏力,近期红肿、溃烂。我们一直清创换药,为什么长不好?

专家解答:这对父子像是“冰火两极”,分属动脉缺血和静脉淤血。父亲的烂腿是血管堵塞、供血不足,导致伤口无法愈合、持续疼痛,儿子的烂腿则是静脉压力高、血液瘀滞、回流不畅,所以腿黑肿、溃烂。在治疗上,采用不同的奚氏中药验



方“清血管”,修复血管功能,同时特色清创,才能让烂口愈合。 通讯员 赵雷