

# 吃了隔夜菜,七旬老人上吐下泻

医生:剩菜尽早吃完,最好不要过夜

老年人向来节俭,家里的剩菜剩饭一热再热,常常舍不得倒掉。节俭是美德,但是一定要注意饮食卫生。近日,年过七旬的唐大爷因为吃了变质的隔夜菜上吐下泻,患上急性胃肠炎。

■记者 杨天娇



## 隔夜菜最好不吃

不少老人舍不得丢剩菜,甚至越积越多。无论儿女们怎么提醒,老人依旧如故。那么剩菜究竟隔多久后就不能吃了呢?

“如果家有剩菜,一定要在下一顿吃完。如果吃不完,最好是倒掉。”医生说,隔夜的剩菜尽量不要食用。吃剩菜之前,要彻底加热。

此外,对于不同的剩菜,加热也有技巧:剩菜中,鱼虾最不耐放,即使在低温下储存,也会产生细菌,容易变质。因此,加热时最好加点酒、葱、姜、蒜等作料,这样不仅可以提鲜,还有一定杀菌作用,能防止引起肠胃不适。米饭、馒头等主食最好在第二天吃完,因为淀粉类食物容易滋生葡萄球菌和黄曲霉毒素。

如果已经出现腹泻,如何处理呢?医生说,一旦出现腹泻,要立即停止食用可疑的剩菜。轻微的腹泻可饮用淡盐水,一般而言,2—3天即可自行痊愈;如果出现上吐下泻,加上发烧、精神不振等现象,应立即到医院就诊。“尤其是老年人,身体不如年轻人好,最好不要吃剩菜,否则得不偿失。”医生说。

## 老人吃隔夜菜上吐下泻

清明假期,儿女们都回家团聚,一起扫墓,这让唐大爷高兴不已。午饭时,孩子们做了一桌子菜,结果饭后剩了不少好菜。

向来节俭的唐大爷不让儿女们把剩菜倒掉,嘴里嘟囔着:“多好的菜,扔

掉多可惜啊!”儿女们拗不过老人,只好把剩菜放到冰箱里,嘱咐唐大爷,剩菜一定要尽快吃完,隔夜了就不要再吃。

晚上,唐大爷又在孩子们的招待下,前往酒店吃饭。第二天,唐大爷想

起头天中午的剩菜,就从冰箱里取出,加热吃了。

这一吃就出了问题。从当晚到次日早上,唐大爷拉了好几次肚子,几乎整晚都没睡着。随后,唐大爷头晕、发烧,整个人精神不振。

## 隔夜菜吃出急性胃肠炎

孩子们急忙把父亲送到医院。医生在询问了唐大爷的饮食情况后,初步判断他吃了变质隔夜菜,患上了急性胃肠炎,需要打针治疗。得知病因后,唐大爷懊悔不已,没想到自己因为节俭导致生了一场病。

医生说,最近气温升高,因急性胃肠炎入院的患者增多。如果询问这些

患者前几天的饮食情况,多半是吃了剩菜,或是吃了不洁食物造成轻微食物中毒。

生活中,大家常常把剩菜放入冰箱保存。但是食物放进冰箱后,就一定不会变质或者不被污染吗?医生介绍,其实不然,即使将剩菜彻底加热,不少人食用后仍然会出现异常情况。

“剩菜存放时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐会还原成亚硝酸盐。如果食用过量,有一定的致癌作用。不管是在常温的室内或是低温的冰箱里放置剩菜,都会滋生一些细菌。”医生说,“经常食用剩菜,会增加患胃癌、食管癌、肝癌等消化系统癌症的风险。”

## 十堰晚报99健康俱乐部邀请您

# 来,我们一起结伴而行

您可以每天来我们99健康家园,喝茶、下棋、泡脚、按摩、健身,在这里会会老友,享受慢生活……

您可以定期参加我们组织的旅居康养、近郊游、看电影、做手工、智能手机培训或各类公益活动,热情拥抱生活,感受生活惊喜……

您还可以在这里向大家展示自己的精彩人生,分享自己的各类收获,接受《十堰晚报·老年周刊》记者的专访,用另一种方式向全市老年朋友介绍自己,留下难忘的印记……

**【招募条件】**

- 1、年龄在45周岁以上,无精神障碍史,无重大疾病者均可报名;
- 2、新会员入会需缴纳基础会员年费99元。

**99健康家园地址:十堰市家庭服务创新产业园2楼**  
(北京路阳光栖谷小区内,市内乘16、31、21、68、81、86路公交车到熊家湾转盘站下车)

**咨询电话: 0719-8687818**