

## 當心！冰箱裡的這些年貨，可能會變成“細菌炸彈”

廣西消委會 2024-02-19

春節期間，家家戶戶都在囤年貨，魚肉、蛋奶、果蔬，打開冰箱，看到塞得滿滿當當的年貨，這過年的儀式感就有了。



雖然年貨紛紛進入了冰箱，但想必細心的小夥伴還是會發現，今天這個菜變質了，明天那個果子不能吃了，冰箱並不是食物的保險櫃，對於一些細菌而言，冰箱反而可能是它們生長的“天堂”，比如，偏愛冰箱環境的細菌就有這些。

- 痢疾桿菌：痢疾桿菌又叫志賀氏菌，容易在蔬菜、水果上滋生，是使人發生腸道感染的主要病菌之一，感染後會有發熱、腹痛等症狀。
- 沙門氏菌：沙門氏菌容易在雞蛋、肉類中繁殖，感染後可能會出現食物中毒，還可能導致傷寒、敗血症等疾病。
- 耶爾森菌：耶爾森菌一般隱藏在生豬肉中，被感染以後，可能會導致急性胃腸炎、小腸結腸炎，甚至闌尾炎、敗血症等疾病。
- 李斯特菌：李斯特菌生命力非常頑強，在-20℃的冷凍室甚至還能存活1年。它在肉類、牛奶裡最常出現，被感染以後會出現腹瀉，免疫力較弱的人甚至可出現腦膜炎、敗血症等嚴重併發症。

知道嗎？這三類食物不宜長期放在冰箱。



它們分別是主食類（大米、花生、玉米、糕點等）、堅果類和海鮮、河鮮類。

主食類和堅果類食物容易發霉，長期存放在冰箱中會滋生黃曲霉毒素。河鮮、海鮮類食物儲存太久後，其中的溶性蛋白質會大量流失，還會產生氨、硫化氫等有害物質，人食用後可能發生中毒。

此外，每種食物都有最佳保存期限，並不是簡單地把它們扔進冰箱裡就不管了。下面，快速了解一下各類食品的保持期限。

- 肉蛋奶類

牛羊肉、水產品的冷藏期限為 1~2 天，冷凍期限為 3~6 個月；

雞鴨肉的冷藏期限為 2~3 天，冷凍期限為 6~12 個月；

肉類熟食的冷藏期限為 3~4 天，冷凍期限為 1~3 個月；

生雞蛋的冷藏期限為 30~60 天，熟雞蛋的冷藏期限為 6~7 天；

牛奶、酸奶及其他包裝好的食物，則要密切關注產品關於生產日期和保質期的說明。

- 蔬菜、水果類

綠葉菜的冷藏期限為 3 天左右；

土豆、茄子這樣的根莖類、瓜茄類食物，最多冷藏 2 周；

水果的冷藏期限也建議不超過 1 周。

- 其他類

調味醬料，建議冷藏時間不超過 3 個月；

剩菜剩飯，冷藏超過 2 天，最好不要吃。

過年期間難免出現剩菜剩飯，這些東西應該如何儲存呢？把它們一股腦兒都放進冰箱嗎？放進去之前需要把飯菜晾涼嗎？

其實，剩菜不能放涼再放進冰箱了，因為剩菜剩飯會在放置過程中產生大量的微生物，因此，我們要趁微生物還沒有大量繁殖，趕緊把它們放到冰箱去，並且，冷藏的時候需要用乾淨的容器來裝盛，同時進行食品分類、密封存儲。

另外，包裝熟食一旦打開就要盡快吃完，因為在接觸空氣後會滋生細菌，如果直接對嘴吃，則建議不要反復放到冰箱。

如果冰箱裡的食物過多，且存放時間比較長，那麼細菌就會比較多，可能很快就會污染到剩菜，所以，如果氣溫不高，盡量把剩菜放在外面，比放進冰箱裡還要更安全。

東西一旦使用久了，就需要保養，為了避免病菌滋生，冰箱這4個地方要特別注意清理乾淨。

它們分別是冰箱門的膠條、置物隔板、冷鮮抽屜和上下內壁，這些地方很容易被菜汁和食物殘渣等污染，滋生細菌，建議用抹布和洗潔精擦拭，清水擦淨後通風晾乾。

過年期間，除了使勁往冰箱塞年貨，也要保證食物的健康衛生哦。看完這篇文章，大家都知道該怎麼做了嗎？趕快去整理你家的冰箱，一起健康過年吧。

來源：央視頻