

隔夜西瓜，能吃嗎？

湖南省消費者權益保護委員會 2024-07-09

嗯？怎麼這麼問？單身狗 1 個人吃不完 1 個瓜？隔夜西瓜可以吃但有前提條件，首先，搞清楚“隔夜西瓜”的概念先：只要放置超過 10 個小時，就算“隔夜西瓜”（比如上午 10 點切開，放到晚上 8 點）。

而吃了隔夜西瓜拉肚子，本質上是“致病菌”大量繁殖導致的。按照對人類的友好程度，細菌可分為這 3 種：人人都愛的益生菌、無害無益的普通細菌、面目可憎的致病菌。前兩種細菌大量繁殖，可能會讓西瓜沒那麼好吃，但一旦裡面混入了“致病菌”，西瓜就可能腐敗變質，從而引起食物中毒。所以，隔夜西瓜能不能吃的關鍵，在於有沒有隔絕“致病菌”。怎麼隔絕“致病菌”？碼住這 3 點：

- **生熟分開**：切西瓜和切肉的刀具和砧板，一定要分開；
- **保鮮冷藏**：切開瓜後，第一時間蓋上乾淨的保鮮膜，及時冷藏；
- **冰箱衛生**：定期清理冰箱，儲存食物儘量做到生熟分開、密封儲存。

當然吃瓜的正確姿勢當然還是：能不隔夜就別隔夜，非得隔夜也別放太久。

來源：深圳衛健委