

# 食物发霉了去掉坏的部分,还能吃吗?

冬天是囤货的季节,但如今,大家屋子里都很暖和,买了不少水果蔬菜屯着,时间长了也会发霉变质。比如一个苹果,只有一少半发霉了,是削掉发霉的部分然后把苹果吃了,还是直接整个扔了?食物发霉是怎么回事?去掉发霉的部分后还能不能吃?这些问题看着不大,但会很烦心。

首先,食物长霉很正常,我们生活的环境中到处都是各种微生物,其中有一种就叫霉菌。霉菌生命力非常强,能在不利的环境中长期潜伏。一旦环境变好了,立刻大肆繁殖。霉菌生长的首要条件是潮湿,其次是养料,而这恰恰是多数食物都能提供的。温度对它也是有影响的,但霉菌的世界太多样,从冰箱中的保鲜温度到正常室温,都有不同的霉菌可以生长。

## 霉菌有好有坏

虽然都是霉菌,但不同霉菌和人类的关系也不一样。

**友好的霉菌:**产生各种酶来分解食物。这类霉菌对人类很友好,它们的存在为我们带来了风味各异的发酵食品,比如黄豆酱、豆腐乳、奶酪等等美味。

**不友好的霉菌:**产生细胞毒素。这细胞毒素可不是闹着玩的。花生、玉米、坚果等食物中可能出现黄曲霉,它产生的黄曲霉毒素是臭名昭著的致癌物,不仅可能使人急性中毒甚至死亡,长期低剂量也会增加癌症风险。

此外,甘蔗在冬天很受欢迎,但它不易长期储存,容易霉变。发霉的甘蔗会产生一种叫做三硝基丙酸的毒素。人一旦吃了这种霉变的甘蔗,很可能会中毒,严重时甚至会危及生命。其他水果上常出现的展青霉,会产生展青霉素,可能引起肠道功能紊乱、肾脏水肿。



## 把发霉的部分去掉后食物还能吃吗?

如果食物发霉了,很多人本着勤俭节约的原则,觉得全部扔掉怪可惜的,就把发霉的部分去掉,剩下的继续吃。但是这么做,不能避免霉菌的危害。看到的发霉部

分,其实是霉菌菌丝完全发展成型的部分。而在那附近,已经有许多肉眼看不见的霉菌了。而且,霉菌产生的细胞毒素会在食物里扩散,扩散的范围跟食物的质地、含水量、霉变的严重程度有关。单靠一双肉眼真的很难估计扩散范围有多大。所以对待发霉的食物,最安全可靠的选择就是把它全部扔掉。



## 高温加热能对付霉菌吗?

一些人决不放弃勤俭节约的美德,觉得只要把“霉”削掉,再把食物高温加热,就可以去除毒素了。首先,削掉的“霉”只是表面成型的菌丝,食物内部的霉菌和此前产生的毒素是去不掉的。其次,加热可以杀死霉菌,但还有很多顽强的毒素能扛住高温的考验。

比如前面提到的展青霉素,它可以存在于苹果、桃、梨、香蕉、葡萄、草莓、菠萝、西红柿等各种水果和果汁中。如果苹果发了霉,这种毒素会进入苹果汁,经过杀菌处理毒素含量会降低,但无法完全消除。

总而言之,黄豆酱、西瓜酱、腐乳、臭豆腐、臭奶酪……这些正规的发酵食品,在没过期之前,可以放心吃。其他的普通食品,如果发霉了,还是直接扔了吧,实在没必要为了它们冒健康风险。

(来源:丁香医生)

## 休活一下·幸福一餐



嗨,我叫倩倩,一名刚毕业两年的英语课程设计师,目前居住在田林社区。快节奏的生活下,很多年轻人都以外卖为生,但是我却非常喜欢在厨房里探究美食。一天繁忙的工作后,回到家中,换上一身舒适的衣服,洗菜、做饭,为明天的早餐和午餐做准备,因为下厨,感觉时间都被拉长了。

去西贝吃了好几次,那道炆泼葱油豆腐实在太惊艳了。浓浓的豆香味,浇上干辣椒油,噼里啪啦,蒜末、贝葱花、香菜的味道结合在一起,实在是令人难忘!试了几次,终于找到了那个味道,但是西贝的豆腐挺特别的,平时我们买的清美的或者汉康的豆腐还是要差一点。不过,还是很值得试一下!

## 本期美食:炆泼葱油豆腐

### 食材:

干辣椒 3个;小米辣 1个;葱末 适量;大蒜 3瓣;香菜 适量;卤水老豆腐 1盒;李锦记蒸鱼豉油 适量;六月鲜生抽 适量。

### 做法:

1. 准备食材:小葱切末,蒜剁成泥,香菜切碎,小米辣切开,干辣椒撕开。
2. 豆腐放到一个深一点的碗里,井字切开。
3. 依次倒入蒸鱼豉油、生抽,摆上葱末、蒜泥、香菜碎和小米辣。
4. 热锅,倒入适量油,放入干辣椒,炸出香味。
5. 浇在豆腐上就可以了。浇的时候记得分两次,充分将油渗透到豆腐里。



## 寒冬季节,谨防急性心肌梗死

70多岁的严大爷上午出现腹痛,起初他以为是吃坏了东西,后来又出现持续胸闷胸痛,于是在家人的陪同下,来到当地医院急诊。检查发现心电图改变和心肌损伤标志物明显提高,很快被诊断为急性心肌梗死。医生解释,严大爷心梗的发作与最近突然降温受凉有很大的关系。

提到心肌梗死,大家都对这个词不陌生,它是心血管疾病中的重症疾病。一旦发生急性心肌梗死,极有可能在短时间内危及患者生命。正值寒冬,正是急性心梗的高发季节,专家提醒广大市民要加强对心梗的防治措施,积极防范急性心肌梗死的发生。

上海远大心胸医院肖亦敏教授介绍,从医院的临床接诊情况来看,每年的11月下旬至次年的3月上旬是心肌梗塞的发病高峰期。为何心梗容易发生在寒冬季节呢?肖教授说,突然的低温会让人体的交感神经受到寒冷的刺激而变得兴奋,全身毛细血管收缩,致使血液循环出现障碍,直接影响了心脏的血液供应,使心肌发生缺血缺氧,导致冠状动脉发生痉挛而引起急性心肌梗塞。同时,当机体受寒冷空气刺激后,肾上腺素、去甲肾上腺素相应增加,也会促使冠状动脉发生痉挛,诱发心肌梗塞。另外,在寒冷季节中,人体的末梢血管一般处于收缩状态,血压容易增高。尤其是高血压患者,血压极易波动,这也容易造成冠状动脉循环发生障碍而导致急性心肌梗塞的发生。

从急性心梗的发病规律中我们可以得出两个特点,一是一年之中冬季多发,二是



一天之中上午多发。所以,冬季上午是急性心梗发病的“魔鬼时段”。研究发现,急性心梗发病与时辰的确有很大关系,尤其是在60岁以上的老年人中更为明显。早晨5时至6时,发病率最低;7时至8时,是5时至6时的2倍;8时至9时是5时至6时的3.1倍。这与美国学者报告约40%的急性心梗发生在上午这个“魔鬼时段”基本一致。

“每到这个季节,每一个心血管医生都知道,又到了心梗的高发时间。随着这一波寒潮来临有很多心血管病人,他们的的心脏会出现严重的问题。”肖亦敏主任建议,寒潮来临时,中老年人尤其是有心血管病史或危险因素的人要注意保暖,以免诱发心肌梗死、中风、心衰、血压骤然升高等危象。更重要的是,平时要注意预防保健,戒烟限酒,健康饮食,适当运动,这样才能有效预防心血管病的发生。