

---

# 天冷了！“趁热吃”真的是对的吗？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/30464.html>

**本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！**

天冷了！“趁热吃”真的是对的吗？。“趁热吃”为何不科学

问：天冷了，大家更想吃口热乎的，热汤、热饭、刚出锅的热饺子……为何说“趁热吃”不健康呢？

马冠生：喜欢喝热茶、热汤的人需要注意，吃太烫的食物会增加食管癌的发生风险。食管癌发生的风险因素包括吸烟、饮酒、嚼槟榔、体质指数（BMI）过高，以及喝温度过高的汤、茶水、饮料等。

《中国居民膳食指南（2022）》中有明确建议：喝水的温度不宜过高，人体口腔和食管表面黏膜的温度一般为36.5~37.2摄氏度，建议饮用水的适宜温度是10~40摄氏度。

一般情况下，火锅底汤的温度可达120摄氏度，刚沏的茶温度在80~90摄氏度，刚出锅饺子、面条的温度是70~80摄氏度。刚从热汤汁中捞出来的食物，最好先放3~5分钟再食用。喝水之前可以用手感觉一下水杯的温度，感觉微微发热而不烫手时，水温与体温接近，比较适合饮用。

酱菜和腌菜最好少吃

问：天气转凉，各种酱菜、腌菜纷纷登场。长期吃这些腌制菜，会对健康产生哪些影响？

马冠生：腌菜含盐量高，吃盐过多不利于健康，因此，腌菜要尽量少吃。

蔬菜经过腌制，所含的维生素C大都被破坏，因此腌菜不能代替新鲜蔬菜。切不可让腌菜成为餐桌的主角，炒菜、喝粥时放上一点即可。

研究表明，腌菜含盐量高，经常食用腌菜会升高血压，加重心脏和肾脏的负担；刺激胃黏膜，导致萎缩性胃炎，进而增加胃癌的发生风险；增加消化系统溃疡、结石，以及结直肠癌、乳腺癌、原发性肝癌等的发病风险。

“围饮食”关乎三餐安全

问：饮食安全需要关注的不只有食物，“围饮食”范畴里还有哪些需要特别留意的地方？

马冠生：“围饮食”范畴里包含的内容很多，要确保饮食安全，以下几点需要特别留意。

---

第一，保持清洁。触碰食物前要洗手，准备食物期间也要洗手。处理完生肉、鸡蛋后要及时洗手，然后再去处理其他食物，以免交叉污染。

第二，生熟分开。生的肉、禽、海产品及其汁水可能含有致病微生物，处理时要用专用的刀和案板。生熟食物使用的器皿也应有所区分，避免相互接触。

第三，食物要完全做熟。适当烹调可杀死食物中几乎所有的微生物。烹调食物到达70摄氏度有助于确保安全。

第四，剩饭剩菜不宜存放过久，食用前要热透。冰箱不是保险箱，在冰箱中存放食物，其中的微生物也会缓慢繁殖。在冰箱中存放的剩饭剩菜不宜超过3天，同时尽量减少重复加热的次数。建议给剩菜剩饭贴上小标签，标记存放的时间。此外，每次做饭时应尽量按照就餐人数和饭量准备食物，减少剩饭剩菜的产生。

来源：健康中国微信公号

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发