

这些食物隔夜 = 健康杀手

炎炎夏日,高温高湿的环境为细菌滋生提供了绝佳温床。近期,国家食品安全风险评估中心《夏季家庭食品安全风险提示》明确指出,某些食物在夏季隔夜存放后,健康风险显著增加。

夏季不宜隔夜的“高危”食物清单

1. 绿叶蔬菜(菠菜、青菜、芹菜等):

风险核心:亚硝酸盐含量随存放时间及温度升高而显著增加。国家食品安全风险评估中心2025年监测数据显示,夏季室温(32℃以上)存放6小时的炒绿叶菜,亚硝酸盐含量可超过国家标准限值的2倍以上。亚硝酸盐在体内可能转化为致癌物亚硝胺。

建议:当餐尽量吃完,尤其避免隔夜或隔夜。

2. 海鲜水产(鱼、虾、蟹、贝类等):

风险核心:富含优质蛋白质,极易成为细菌(如副溶血性弧菌)的“培养基”。即使冷藏,某些耐低温细菌仍可繁殖。海鲜腐败产生的组胺等物质,易引发过敏反应或食物中毒,加热也无法完全破坏。

建议:追求新鲜,烹制后尽快食用。剩余海鲜必须严格密封冷藏,且再次食用前需彻底加热,但风味和安全性已大打折扣。

3. 凉拌菜(尤其是含生鲜食材):

风险核心:制作过程未经充分加热杀菌,且通常添加调味料(醋、酱油等)营造的酸性环境,在夏季高温下不足以完全抑制细菌(如沙门氏菌、金黄色葡萄球菌)的快速繁殖。交叉污染风险高。

建议:即拌即食是黄金法则。如有剩余,务必舍弃,不可隔夜。

4. 溏心蛋/未熟透的蛋类:

风险核心:未彻底煮熟的鸡蛋可能残留沙门氏菌。在夏季温暖环境中,细菌极易在蛋内繁殖。即使冷藏,风险依然存在。

建议:夏季尽量食用全熟蛋。煮熟的带壳蛋冷藏隔夜相对安全,但溏心蛋务必当餐

吃完。

5. 豆浆:

风险核心:营养丰富,是细菌的理想繁殖地。家庭自制豆浆煮沸后“假沸”现象易被忽略,杀菌不彻底。即使冷藏,嗜冷菌仍可能缓慢繁殖并产生毒素。

建议:煮沸后继续维持沸腾5分钟以上。冷却后及时冷藏,并在4-6小时内饮用完毕,不建议隔夜。

6. 菌菇类(泡发或烹制后的木耳、银耳、香菇等):

风险核心:泡发或烹制后如存放不当(尤其室温),易滋生椰毒假单胞菌,其产生的米酵菌酸毒素耐高温,且毒性极强,可导致严重肝损伤甚至死亡。2025年疾控部门通报的案例中,隔夜木耳仍是主要诱因之一。

建议:泡发菌菇用多少泡多少,冷藏不超过24小时;烹制后的菌菇类菜肴当餐吃完,绝对不可隔夜。

科学处理剩菜,降低夏季食源性疾病风险

“宁剩菜,不剩素”:相对而言,彻底煮熟的肉类(非海鲜)、禽类在及时冷藏且密封良好的情况下,隔夜风险低于上述蔬菜、凉拌

菜和海鲜。但仍需尽快食用(建议不超过24小时),且再次食用前必须彻底加热至中心温度达70℃以上。

“及时”是关键:食物烹制完成后,室温下放置不宜超过2小时。夏季高温(32℃以上)时,缩短至1小时内放入冰箱。

“密封”是保障:使用清洁、密封性好的保鲜盒存放剩菜,避免交叉污染和串味,也减少细菌侵入机会。

“适度”是原则:尽量根据食量烹制,减少剩菜产生。对于高风险食物,秉持“吃多少做多少,当餐光盘”最安全。

“警惕”感官变化:即使冷藏,剩菜出现异味、粘液、变色等异常,务必丢弃,切勿尝试。

北京协和医院临床营养科主任于康教授强调,“冰箱冷藏只能延缓细菌繁殖速度,并不能杀灭细菌。夏季冰箱开关频繁,内部温度波动,为某些嗜冷菌提供了机会。对于文中列举的高风险食物,隔夜冷藏后仍可能因细菌或其毒素积累导致食物中毒,风险不可忽视。尤其是婴幼儿、老年人、孕产妇及免疫力低下人群,更应严格避免食用隔夜高风险食物。”

来源:科普中国



民航新规:无3C标识充电宝禁飞境内航班

据中国民航报6月26日消息,日前,为切实保障航空运行安全,民航局发布紧急通知,自6月28日起禁止旅客携带没有3C标识、3C标识不清晰、被召回型号或批次的充电宝乘坐境内航班。

什么是3C认证?

强制性产品认证,也就是CCC认证,是我国政府根据有关法律法规要求和国际通行做法,按照市场化、国际化的原则对涉及人身健康安全的产品实施的市场准入制度。截至2023年,CCC认证制度共覆盖16大类96种产品,包括家用电器、汽车、玩具等涉及社会大众日常生活的消费类工业产品,在促进产品安全质量提升、保护消费者权益等方面发挥了重要作用。

为什么要3C认证?

由于锂电池、充电宝本身所具有的化学特性,当产品生产工艺和结构不符合国家标准等技术要求时,或者在运输、使用环节,遭受极端高低温、严重磕碰、长时间过充等特殊情形,很容易发生热失控,造成电池鼓胀进而引发起火、爆炸、过热或者漏液等安全问题,直接危害人身健康安全。

充电器空乘安全使用指南

根据现行有效国际民航组织《危险物品安全航空运输技术细则》和《中国民用航空危险品运输管理规定》,旅客携带充电宝乘机应遵守以下规定:

(1)充电宝必须是旅客个人自用携带。

(2)充电宝只能在手提行李中携带或随身携带,严禁在托运行李中携带。

(3)充电宝额定能量不超过100Wh,无需航空公司批准;额定能量超过100Wh但不超过160Wh,经航空公司批准后方可携带,但每名旅客不得携带超过两个充电宝。

(4)严禁携带额定能量超过160Wh的充电宝;严禁携带未标明额定能量同时也未能通过标注的其他参数计算得出额定能量的充电宝。

(5)不得在飞行过程中使用充电宝给电子设备充电。对于有启动开关的充电宝,在飞行过程中应始终关闭充电宝。

综合来源:中国民航报、新华网、中国民用航空网等

骗局一:“AI监考违规通知”

“作弊警告”是骗局 回拨电话入圈套

真实案例:【“省教育考试院”】同学你好,AI监考监测到你在2025年6月8日15:00-17:00的外语考试中有斜视偷看附近考生答题卡的行为,成绩记为0分,请认真对待后续考试,如有疑问请致电xxxxxxxxxx。

诈骗手法解析:

①伪造身份:冒充考院院方,伪造监考记录实施恐吓诈骗

②虚构事实:编造作弊证据制造恐慌,诱骗考生回拨电话

③精准钓鱼:利用考生信息定制话术,增强诈骗可信度

④诱导转账:假借申诉名义要求缴费,最终骗取钱财

防骗提示:教育主管部门绝不会向考生发送此类信息,所有违规行为均需经现场监考确认并书面告知,如收到“作弊指控”等可疑信息,请务必通过老师或官方渠道核实,切勿轻信陌生来电或短信,谨防诈骗!

骗局二:“特殊渠道”上大学

“内部名额”多风险 正规报考更稳妥

真实案例:2024年3月,陈某(化名)在短视频看到“低分上名校”广告,被诱导下载“优志愿”APP并加入微信群。群内“老师”以提供“内部资料”为由收取6680元,指导其填报远超实际成绩的高分院校,缴费后对方立即失联。

高考毕业生防诈骗攻略

诈骗手法解析:

①虚假宣传:用“低分上名校”广告,诱导下载仿冒APP

②伪造身份:冒充“老师”以“内部资料”博取信任

③高额收费:以“专业指导”为名收取高额费用

④得手失联:收款后立即消失无影

防骗提示:所有声称“内部指标”“低分高录”及要求付费的“升学”都可能是诈骗!高考志愿填报务必须通过官方渠道,不轻信网络广告,不下载陌生APP,遇到可疑情况可联系教育部门或拨打96110核实。

骗局三:“毕业专享特惠团”

“限时特惠”需警惕 行程兑现无保证

真实案例:2023年7月,某旅行社以“高考生专属特惠”为名推出“999元云南6日游”,承诺包含机票和五星酒店,实际却将考生安置在偏远招待所,强制玉器店消费3小时,并以各种名目追加收费800元,20余名考生权益严重受损。

诈骗手法解析:

①超低价诱惑:远低于市场的价格,虚假承诺优质服务

②强制购物回扣:指定购物点消费,不

买就威胁

③隐性收费:行程中不断加收各种费用

④服务质量缩水:实际待遇远差于宣传

防骗提示:所有明显低于市场价的旅行团都可能暗藏陷阱!请认准正规旅行社,签订合同时明确服务标准,拒绝强制消费,保留凭证。如遇问题,请立即拨打12301投诉维权,切勿因小失大!

骗局四:“内部亲友团特供票”

“特殊渠道”存风险 资金安全难保证

真实案例:2024年,考生张某(化名)因未能在官方渠道抢到香港演唱会门票,便通过微博联系了一名自称有“内部票源”的黄牛,对方承诺可代购门票,要求张某向其提供的个人账户转账3000元,张某付款后,对方随即失联。

诈骗手法解析:

①虚假票源:冒充票务代理,虚构“内部渠道”骗取信任

②诱导转账:要求向个人账户付款,规避正规平台交易

③承诺欺压:用“必出票”话术催促,诱导冲动支付

④收款失联:得手后立即拉黑,拒绝提供任何凭证

防骗提示:购买演唱会门票务必通过官方平台,切勿轻信“内部票”“特殊渠道”等说辞,所有要求私下转账至个人账户的交易都可能是诈骗,付款前务必核实对方资质并保留凭证,如遇骗局,立即报警并联系银行冻结资金!

骗局五:“王者毕业礼包待领取”

“免费福利”藏陷阱 验证码即钱包密码

真实案例:2024年6月,高考结束后的王某(化名)玩QQ时,被昵称为“高司令”以“赠送王者荣耀点券/皮肤”为诱,骗取其用母亲手机绑定银行卡并泄露验证码,1.9万元存款被分16笔盗刷。

诈骗手法解析:

①伪装福利:以“免费游戏道具”为诱饵吸引目标

②身份利用:以“家长手机协助安全验证”为由降低戒心

③话术操控:诱导受害者进行绑定银行卡等关键操作

④信息窃取:通过获取验证码实施资金盗刷

防骗提示:高考结束后,同学们上网放松时,务必警惕“免费送游戏皮肤/点券”的诈骗套路!骗子常伪装成客服或资深玩家,以“家长手机协助安全验证”为借口,诱骗你绑定银行卡,索要验证码,最终盗取钱财。

来源:科普中国