

隔夜菜致癌也是胡说

日本易食研究所 大林惠运

隔夜菜致癌的发源是放置一晚以后的剩菜，会因蔬菜内含有的硝酸盐，还原成亚硝酸盐，继而与人体的蛋白质类物质结合生成致癌物质亚硝酸胺。由此得出了隔夜菜会致癌的结论。于是，谈癌色变，不知有多少人家，将当天吃剩的菜肴倒入了垃圾桶。

事实是：

一，冤枉了隔夜菜。

二，浪费资源和钱财

三，不懂在装懂，兼传播错误的信息

就像以前传播的“一瓶牛奶救了一个民族”的谎言一样，日本没有一个人说过这样的话，这只是中国的奶企与所谓的专家编造出来的谎言，或是他们的臆想。其结果是，发生三聚氰胺的事件不说，多年后的中国，大量的乳癌患者和前列腺癌患者的出现，数以亿记得骨质疏松症患者的催生，这与全民喝牛奶有无法分割的关联。

会致病的说成是健康食品，不会致病的却说成要致癌，黑白颠倒已到了令人发指的程度。隔夜菜不幸被冤，致无数人盲从。可是，又有谁是因吃了隔夜菜而得了癌症呢？

隔夜菜致癌的推论只不过是纸上谈兵，貌似符合逻辑，实际上经不起推敲。

首先，蔬菜中含有硝酸盐是不争的事实，但其含量是微乎其微。硝酸盐要在高浓度的情况下才会对人体产生损害，但普通的蔬菜要达到这种程度，几乎是不可能的。而从硝酸盐还原成亚硝酸盐，需要细菌和酶的作用，这又会使亚硝酸盐的还原受到限制。到亚硝酸盐与蛋白质类的物质相结合生成致癌物质亚硝酸胺时，所剩还有几何？还没有一根短短的腊肠的含量高吧！

许多人大嚼着香肠，熏肠，火腿，吃着许久以前腌制的食品倒是心安理得，看到隔夜菜却退避三舍，岂非咄咄怪事。

人在进食时，分泌出的唾液，具有天然的将亚硝酸胺的致癌副作用去除的效能。另外，食物本身就有相生相克的作用，食物中含有的大量抗氧化物质，也会中和或解除有害物质的效果。如大蒜就能阻断亚硝酸胺的生成，维生素C也有这样的作用，只要我们不偏食，不大量使用盐和糖，不只吃荤不吃素，根本无需我们担心。

其次，蔬菜也好，荤菜也好，从材料到调理，花钱又化精力。古人说，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。在饥饿时代，食品是何等的珍贵。记得上世纪60年代初，因自然灾害歉收，那时还在念小学的我饿的直哭，母亲将自己的饭省下来给我，我至今记忆犹新。这也是我在条件改善后，坚持不将隔夜菜扔掉的动力。这一习惯保持至今，而作为食品研究的我，依然身体健康，与癌无缘。其实，只要菜做的清淡少盐，哪怕隔几个晚上，只要蒸透，不会有什么问题的。

还有，除一部分人是为显示自己的土豪心态之外，大部分人对隔夜菜是否会致癌根本就不清楚。有的是道听途说，人云亦云，有的是盲目追从，不加思考，有的是谨小慎微，宁错不纠，有的是稀里糊涂，囫圇吞枣。如是仅仅自己执行倒也罢了。有好事者，还到处宣传，将并没有证实的错误信息四处转告。忘了人言可畏，弄假成真的危害。于是，就滋生出了广泛流传的谎言。

我发现国人最大的问题是不喜欢用脑筋去思考，不多去问一个为什么。随波逐流是轻松的，但一不小心，也是会被淹死的。

2016年7月8日