

6

亚硝酸盐广泛存在于人类环境中，我们所吃的食物中都含有亚硝酸盐，亚硝酸盐是**剧毒物质**，成人摄入**0.2--0.5克**即可引起**中毒**，**3克**即可致死。

在胃酸的作用下亚硝酸盐与食物中的仲胺、叔胺和酰胺等反应生成亚硝胺具有致癌作用。隔夜饭菜中亚硝酸盐的**含量会随着存放时间的延长而增加**。



7

隔夜菜 怎么处理呢?

8

合理加工食物：蔬菜种类、种植方式、氮肥水平等都会影响硝酸盐和亚硝酸盐的量。豆角、黄瓜、洋葱等蔬菜，亚硝酸盐含量很低，菠菜等叶菜亚硝酸盐含量相对高一些，但相比腌渍蔬菜中亚硝酸盐含量不超过20mg/kg的国家标准，**新鲜蔬菜中的亚硝酸盐含量微乎其微**。

对食物进行合理加工，可以减少硝酸盐的含量，比如：去皮、清洗、水或盐水浸泡、水煮、蒸或烫等。

