

冰箱不是“保险柜”，你家的冷冻肉还好吗

(上)

在在科普这部分知识之前，想先问大家一个问题：你家冰箱冷冻室里的各种肉，已经“住”了几个月了？有没有因为一次性吃不完反复解冻再冷冻的肉？你有想过长期冷冻肉的安全性甚至致病性问题吗？尤其是疫情之后，随着大家囤食物的意识越来越强烈，一次性囤很多食物，如果吃不完势必会放进冰箱里保存，储存肉类食物的注意事项则更需要被重视。

冰箱不是食材的“保险柜”，有些细菌温度越低越欢实

冷冻储存的原理是利用水分冻结来抑制微生物的生长繁殖(但不是杀死微生物)，延缓食品及微生物中的各种生化反应，抑制各种酶类的活性，以达到保藏食品的目的。

那么，冷冻室是食材的保险柜吗？答案是否定的。冷藏或冷冻食物，都不能完全抑制细菌的生长。原因是细菌中有一类偏爱低温环境的“嗜冷菌”，温度越低活得越欢实，0-20℃是它们适宜的生长温度。在低温环境中，这些嗜冷菌绝不会像大家想象的那样“冬眠”，相反，它们会生龙活虎地“开趴体”，如果我们储藏在冰箱里的食物刚好被这类菌污染，反而会会给它们提供养分，供它

们生长繁殖。

举个例子，李斯特菌大家应该有所耳闻，它就是家用冰箱中最容易藏匿的嗜冷菌。人体感染后是否发病(有症状)与菌量和年龄免疫状态有关，细胞免疫功能弱的群体最容易中招，比如新生儿、孕妇、老年人，免疫功能缺陷者。

被李斯特菌感染的健康成人，会出现轻微的类型流感的症状。而对于细胞免疫功能弱的特殊人群，容易出现突然发热、剧烈头痛、恶心、呕吐、腹泻、败血症、脑膜炎等，孕妇还有可能发生流产。可谓危机四伏啊！所以，千万别把冰箱当成保险箱哦。

冷冻肉的营养会打折扣吗？

1.储藏时间越长，口感越差
如果冷冻储藏的时间太长，不仅营养打折扣，口感也会变差。

首先，如果肉类分割后，没有及时保障连贯的低温储藏条件，而是在较高的室温甚至户外温度下被运送到销售点，常温条件下搁置直至被你买回家后请进冰箱，那么，如此带回家的肉的营养成分，一定比不上从宰杀到分割到运输都在连贯低温和适宜湿度



条件下完成的肉。毕竟，食物是个动态系统，受环境因素的影响，食物中的每种组分都处于不停的变化过程中，这其中就包括了生物化学与物理化学特性，如：营养成分含量、蛋白酶活性、脂肪酶活性、水分活度、pH值等。

守”，肉中各种营养素的损失虽然会比常温下慢，损失的量也会少一些，但冷冻时间越长，维生素(尤其是维生素C)的损失一定会越多。虽说我们不指着肉里那点维生素C来满足每日所需，但它多少会影响肉的口感。

2.冷冻时间越长，维生素损失越多
家庭冷冻储藏过程中，有了低温的“看

未完待续，下期同版



爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

爱平 诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

- Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
- 原 Mercy-Mayo 和 阿阿大学附属家庭全科住院医生
- Washington Hospital 移植外科 Fellow
- George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

主治

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊





徐唯 医师
Wei Xu MD

各种内、外、妇、儿、科、皮肤、神经、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊



麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁 诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101



中华堂 中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



陈智松 博士

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。 3-094



眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

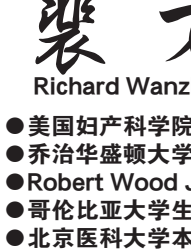
- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症，神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 在 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032



裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生

○ 妇科年检，各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

自费优惠

精神心理专科



郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022