

# 雪櫃要常洗 防霉菌致癌

珍惜食物本是美德，但如將發霉食物食落肚，恐怕得不償失！網傳內地一對年輕夫婦同時確診肝癌，背後原因竟與發霉花椒有關。有醫生提醒發霉乾糧容易滋生含有致癌物的黃麴毒素，長期食用損害肝臟健康，甚至誘發肝癌。除要狠心將發霉食物斷捨離，還要留意家中雪櫃有否變身黴菌溫床，以免病從口入。



## 記住抹淨門邊磁條

除了適當儲存食物，雪櫃亦應定期清潔，建議每個月清潔一次，最久也該每季清潔一次，可使用中性天然的清潔劑清潔擦拭，如檸檬水、梳打粉、白醋等，並使用全新及乾淨的抹布，避免使用清理過桌面的枱布，以免受到布上的細菌或油脂污染。

在徹底清潔雪櫃前，先將所有食物及食材取出，期間可以不用關閉電源。先將冷藏食物移至保溫箱或其他常溫位置，冰格中的冷凍食物則移到冷藏區，將冰格先擦拭後再放回，接着再擦拭冷藏區，最後放回冷藏食物。不用擔心食物會在清理雪櫃過程中變壞，皆因一般建議食物在冬天時避免放在常溫超過兩小時，夏天則為一小時，清潔過程通常只需 10 至 20 分鐘，屬於可接受範圍，如平時保持定期清潔習慣，時間自然更短。除了內部擦拭外，也要擦拭門邊磁條，以免污垢、灰塵等堆積久了影響雪櫃密合，使食物冷藏效率變差、容易腐壞。

## 黃麴毒素高危食物

花生  
薏仁  
粟米  
麥類  
豆類

堅果  
乾瑤柱  
牛肉乾  
米粉  
中藥材



## 避免黃麴毒素中毒貼士

- 當食物已經明顯發霉，或是吃起來有苦味時，一定要避免食用。
- 切記別把食物沒有發霉的部分吃掉，雖然外表看起來沒有被污染，但其實菌絲早已深入食物中。
- 黃麴毒素容易生長於潮濕又溫熱的環境中，保存食物時，請記得放在陰涼乾燥處。
- 購買五穀、堅果類產品時，盡量選擇小包裝，趁新鮮時食用完畢，避免毒素產生。
- 避免食用來歷不明的花生、堅果類、花生醬、花生糖。
- 使用花生油烹煮時，先將花生油加熱後並放入鹽爆約 30 秒，這可以減去花生油中的黃麴毒素。

■ 食物可分開放入玻璃盒儲存，避免細菌滋生。



網傳一對年輕夫婦到上海工作 5 年，早前不約而同面色轉差，伴隨腹痛、腹瀉、嘔心等症狀，經檢查後發現二人的甲種胎兒蛋白指數異常偏高，雙雙被確診肝癌。有指二人長期以花椒燉排骨進補，惟花椒疑因儲存不當，加上氣候潮濕而發霉，女方以為只需沖洗一下，加上高溫烹煮便沒有問題，故一直用來煮食。雖然二人的肝癌是否由花椒引起尚待查證，但有醫生指出，發霉的花椒會滋生大量細菌，當中包括毒性極強的致癌物黃麴毒素，長期食用會使毒素不斷進入體內並堆積，損害肝臟健康，導致肝細胞病變，從而誘發肝癌的出現。

## 高溫難殺耐熱黃麴毒素

黃麴毒素是真菌在生長時產生的代謝物，除花椒外，花生、米、麥、豆類、堅果等乾糧及農作物，都有可能受到可產生黃麴毒素的真菌感染。黃麴菌最適宜生長在 30 至 38℃ 之間，水分含量超過 15% 或相對濕度在 80% 以上的環境，因此絕對不可以將以上食物置於高溫潮濕的地方。而且不論是哪種類型的黃麴毒素都十分耐熱，一般的調理烹煮溫度，不能讓毒素的毒性消失，故在受到污染後一定要丟棄，絕對不能食用。不少人以為將乾糧放入雪櫃便可避免發霉，有生物科技學專家卻指出，若存放食物及日常保養不當，雪櫃反成為細菌溫床。

細菌等微生物多是怕熱耐冷，在常溫之下約放一小時就可能倍增，放進雪櫃冷藏後雖能抑制增長，但無殺菌功能，本來的細菌依舊存在，還會在雪櫃內持續擴增，只是速度較慢。另外像是如滴出的熟食湯汁、飲料、醬料、油脂等，或是生食的包裝、塑膠袋等所帶的灰塵、細菌等，都是常見的污染源頭。有研究甚至發現，雪櫃的污染程度普遍和馬桶相若。為保持雪櫃衛生，務必留意以下儲存技巧：

## 分裝冷藏

如需一次過購備大量食物，在放入雪櫃前應先分裝好，最好使用透明玻璃容器盛裝，以免因酸或熱溶出有害物質，也會比較容易拿取。飲料、乳製品等無法一次過食用完的食物，需要避免沾到口水滋生細菌，並在仍熱時便要放進雪櫃，減低細菌在危險溫度下繁衍。

## 隔夜飯獨立擺

若要裝隔夜飯，也應先分裝並在熱的時候便冷藏，建議放在獨立一層或周圍沒有其他食物的位置，減少對其他食物溫度干擾。熟食如冷藏超過一天便應丟棄。

## 充分加熱

從冷藏取出後，食物應充分加熱超過 75℃ 至少 5 分鐘殺菌。但要留意食物每經過一次加熱，營養素便會被破壞一次，在第二次加熱時幾乎已沒有營養可言，更會有吃下細菌的風險。

## 清理過期食物

定期檢查雪櫃，清理超出保存期的食物。保持先進先出的習慣，快過期的食物放在最外面。若儲存於冰格，一般可存放 1 至 3 個月。

## 放七分滿

雪櫃空間建議存放至七分滿，以免雪櫃內冷氣通風不佳影響雪藏效果。若將雪櫃放到全滿，較後放置的食物、食材較難得到妥善雪藏，容易腐壞。

## 生熟分開

熟食、生食應分開放，且熟食放上面、生食放下面，以免交叉污染。即便熟食有封蓋、包裝，但還是將風險應避則避。