

蔬菜和水果富含多种人体有益成分，如维生素C、膳食纤维、果胶等，是人体矿物质和维生素的重要来源。《中国居民膳食指南（2022）》推荐成人每天摄入蔬菜不少于300g，其中新鲜深色蔬菜应占1/2；水果200-350g。身处现代生活的我们，怎能一日无果蔬？

但往往事实却是这样的：果蔬买少了不够吃，囤多了又面临腐败变质的风险，即便不发生腐败变质，久存的果蔬也会发生营养的折扣，如水分变少、不新鲜、抗氧化营养素破坏、霉菌滋生等营养损失和食品安全问题。那么，怎样保存蔬菜和水果呢？正确的打开方式如下：

1.绿叶菜

表面水分晾干再储存

一般超市的绿叶菜，商家为了保鲜可能在绿叶菜表面喷洒一些水。注意此种情况下，应先放在阴凉、干燥、通风处把表面水分晾干，沾水蔬菜放冰箱容易冻坏，尤其是绿叶菜。叶菜类蔬菜保鲜的关键就是锁水，绝大部分叶菜为喜凉蔬菜，适合在0-4℃下存放，也即冰箱保鲜层的温度。

放入冰箱前，要先摘除已经腐败和发黄的叶子，再用厨房纸包好菜的根部，然后用保鲜膜或保鲜袋将菜包好，最后放入冷藏。但需要注意的是，不要贴近冰箱内壁存放，避免冻伤蔬菜。

2.根茎类

一般不需要放冰箱

红薯、土豆、萝卜、莲藕、山药等根茎类蔬菜，一般不需要放冰箱，只要擦干表面水分后装入保鲜袋或者纸袋，再存放在阴凉干燥处即可，也可以给它们包裹上一层报纸存放在阳台避光处，切勿阳光直射，导致土豆等泛青、长芽。

3.调味食材

包裹厨房纸放冰箱保存

香菜、葱、姜、蒜等调味菜品可和蔬菜一样包裹厨房纸保存。水分少的如小葱、蒜末、小米辣，可以直接切碎冷冻，随用随取。

4.菌菇类

伞柄朝上放密封袋保存

新鲜的菌菇类保鲜期较短，可用厨房纸巾吸掉表面多余水分后，将整个未洗过的菌菇放入密封袋中（注意伞柄朝上，不然可能会被压坏、塌掉），封闭好放入冰箱冷藏。若是脱过水的干货菌菇，只需放在阴凉干燥通风处就能保存3-6个月之久。

5.水果类

是否为耐放决定储藏方式

根据分类决定水果是否要放冰箱，热带水果，像芒果、香蕉等不应放冰箱，否则容易冻伤，室温储存即可。葡萄、草莓、蓝莓等水果，就需要放在冰箱单独冷藏且尽量在2-3天内吃完。

比较耐放的水果，如苹果、梨、橘子、橙子等水果，可不用放冰箱，置于阴凉通风处即可，但也不应久存，容易风干，挥发水分，影响口感。

另外，还要教给大家四个注意事项：

- 1.蔬菜、水果最好现买现吃，切勿久放导致腐败变质。
- 2.冰箱若出现蔬菜水果霉烂腐败，应尽快清理，切勿将新鲜蔬菜、水果与其共同存放，防止发生交叉污染，加速蔬菜水果腐败变质。
- 3.切好的蔬菜、水果最好用保鲜膜打包后放置冰箱，最好现吃现切。
- 4.蔬菜汁和果汁不能代替新鲜蔬菜、水果。

（来源：北京青年报 作者：高春海，天津市疾病预防控制中心医师、注册营养师）

【编辑：符樱】

【来源：北京青年报】