



紧绷夏秋食品“安全弦”

内容提要

夏秋季节更替,白天气温多变,雨季来临温度高、湿度大,病原微生物繁殖速度加快,食物容易腐败变质,易发生细菌性食物中毒和肠道传染病。由于气温转凉,人们食量增加,使胃肠功能的负担加重,而且秋季本身也是胃肠疾病高发的季节,稍有不慎即可发生腹泻。所以在外进餐要注意饮食卫生,切忌暴饮暴食而引发急性肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等疾病。因此,从个人到群体,我们都要谨慎小心,紧绷夏季食品“安全弦”,严防发生各类食品安全事故,加大食品安全监管力度,高度注意食品卫生安全,谨防食物中毒等食源性疾病的发生。

夏秋食品问题多——购买需谨慎

大家都知道,虽然秋季来临,但各种病原微生物容易滋生繁殖,食物中毒进入易发、高发、突发期,市民除了要重视自己家饮食以外,还要多加留意购买食品时的注意事项,保证夏季饮食安全。应尽量选择在证照齐全、管理规范农贸市场或超市购物,应注意查验相关检验、检疫报告等证明材料,并索取购货凭证,不要购买来路不明的食品及食品原料,或采摘、购买自己不熟悉的野菜、野生菌等食物。

还需要我们注意的是,奶制品、熟食、糕点等容易变质的食品,对生产、保存、运输和销售过程中的环境温度要求很高,只要其中一个环节出了问题,大到冷库停电,小到物流搬运时受阳光直接曝晒时间过长,都有可能加速食品变质。其次,超市冰柜时常被顾客打开,无法确保食品储藏所需要温度,可能是导致提前变质的一个原因。另一方面,如果生产企业未完全冷却的热加工食品过早包装、装箱,也可能导致产品提前变质。不管哪种情况,“提前变质”也可能是危害食品安全的“罪魁祸首”。

所以,相关部门应该以超市、食品经营店的日常经营场所、仓储管理场所为重点场所,以食品标签标示、存储条件、食品添加剂等为重点内容,加大对消费集中、需求旺盛、保质期短、易发霉变质的乳制品、肉制品、现场制售食品及时令性强的冷冻饮品等风险隐患排查力度,严查是否严格执行进货查验、索证索票制度,是否采购来源不明的食品及食品添加剂,是否存在销售假冒伪劣、过期变质及不符合食品安全标准的食品等违法行为,进一步督促食品经营者严格落实主体责任。而消费者也要选择在符合卫生标准的超市购买熟食,选择加工与销售完全隔离、四面密闭并有防尘设施及专人销售的柜台选购,并在选购食品时要仔细查看商品标识(包括商品名称、配料、生产地址、生产日期、保质期、保存条件)等,要特别注意熟食标明的储存条件和要求。购买熟食后,要严格按照要求储存,食用前严格按照食用标准加工、杀菌等。更要注意索要并保管好购物凭证,一旦发生消费纠纷可凭票据到相关部门投诉。

换季食物要保鲜——“吃剩菜”习惯不可取

随着生活条件的改善,现在几乎家家户户,每吃完一顿以后,都会出现剩菜剩饭的问题。要是直接扔掉,觉得有些浪费;要是接着吃,又担心对肠胃不好。年轻人还好一些,但很多老人似乎都“爱”吃剩菜,有些子女甚至会因为这一事情与老人发生争吵,但结果往往还是拗不过老人。刘大妈告诉记者:“我家有五口人,四个大人和一个小孙子,菜炒少了怕不够吃,炒多了又吃不完,这些菜都是拿钱买的,吃不完就扔掉那就太浪费了。”像刘大妈这样常吃剩菜的老人有很多,他们有一部分人是因为要照顾子女饮食,每顿不得不炒几个菜。有的则是老两口生活,为了方便做一顿饭吃一天甚至两天。但无论如何,他们都舍不得倒掉剩菜。在他们看来,现在都有冰箱,吃不完的菜放冰箱里既方便又不容易坏,第二天热热再吃没啥问题。对于吃剩菜这一行为,我们看看专业人士是怎么说的。

剩饭菜是否需要扔,要看剩饭菜保存得如何。尤其是在夏秋季节,温度高湿度大,如果食物储存不当,很容易腐败变质。吃了这样的剩菜,容易引发腹泻、呕吐等问题。所以建议最好少吃剩饭剩菜,如果一定要吃剩饭剩菜,建议一

定要将剩菜冷藏保存,并且保存时间不超过24小时。即使不过夜,也不宜在常温下保存剩菜,因为白天温度高,对于吃不完的饭菜,如果在常温下保存,会给细菌的生长繁殖和释放毒素创造条件。因此,吃剩的饭菜一定要及时放入冰箱冷藏。对于荤菜和荤汤,食用后要加热烧开,待冷却后放入冰箱。烹调好的食物室温存放时间不要超过2小时。剩菜剩饭等要及时冷藏,冷藏时最好用保鲜膜包好,冷藏时间不宜超过24小时,再次食用前要彻底加热,并确认无变质后方可食用。冰箱的低温只能延缓细菌生产繁殖的速度,推迟食品变质的时间,不会杀灭细菌,所以也不宜长期保存食品。冰箱要经常除霜、清洁、消毒。从冰箱中取出的冷藏食物最好重新烧煮透后再食用。

需要冷藏或冷冻的食品,购买后尽快放入冰箱保存,避免在室温暴露时间过长导致腐败变质。冰箱内存放食品不宜过满,要定期除霜。蔬菜、水果类食品宜冷藏保鲜,与生肉、生鱼等分开保存。听装、瓶装、罐装、利乐纸盒、真空包装等包装食品,即开即用,开启后应及时冷藏且不宜久存。

夏秋季外出就餐要小心——谨防路边摊“雷区”

初秋,街头上的各种小餐饮店依旧红火,烧烤小龙虾是很多人最爱,但因为初秋白天温度依然居高,肉类食物因为早晚温差大,储存不当很容易造成腐烂变质。再加上初秋多雨,烧烤食品原料储存条件不当容易腐败且烧烤加工中可形成苯并芘等有害物质,建议慎食,特别是不要贪吃无证摊贩烧烤。外出就餐应选择有餐饮服务单位并索要发票或收据,建议最好选择环境较好、信誉度较高的店就餐,少去或者不去卫生条件差的路边小摊。

腾讯网曾有报道,合肥赵女士一行8人到一家大排档吃烧烤。第二天一早,赵女士感觉肠胃不舒服,一打听,昨天一起吃饭的8个人里竟有6人出现头晕恶心、浑身乏力、上吐下泻等症状,最严重的一人被送进医院时已经神志模糊、全身抽搐了。在赵女士提供的两份病例上,医生诊断结果为“食物中毒”“肠胃炎”。所以,虽然夏秋换季,夜晚比较凉快,喝啤酒吃烧烤、海鲜是很多人在晚上的时候,会做的一些事情。啤酒、烧烤、小龙虾、海鲜等食物,这些可以说是“标配”了。但是,这样搭配的话,其危害性也是不小的。小龙虾等海鲜可以说是

属于寒性的食物,而啤酒,特别是冰啤酒,也是属于寒性的,如果两者搭配一起的话,夜晚的寒气更容易入人体内,引发更严重的危害。另外,小龙虾等海鲜都是含有嘌呤的,这种物质跟啤酒碰到一起的话,则很容易出现痛风的情况。并且,食物在经过烧烤或者是熏制的时候,是会产生致癌物质的,而这些致癌物质配酒之后,就会更快的溶解在酒里面,会促进身体对致癌物质的吸收,而这样引发癌症的几率肯定就会大大地增加。而且据了解,沙门氏菌是导致居民食源性疾病的第二大“凶手”,仅次于海产品中常见的副溶血性弧菌。烧烤是很容易引起沙门氏菌感染的一种饮食方式,因为很多肉类表面烤熟了,其实里面的温度还没达到标准。一般来说,内部温度要达到80度以上,才能将细菌杀死。如果,碰上海鲜不新鲜或者高温引起变质那对身体健康来说更是雪上加霜。

美味的诱惑往往抵消了一部分人的顾虑,甚至有些人觉得路边摊看起来也没那么糟糕。但路边摊表面的美味与便捷下还隐藏着不“危害”,需要百姓警惕,避免误入“雷区”。



夏秋这样吃健康又营养

进入8—9月份,秋高气爽,不仅是人们出外郊游观赏秋色的最佳时机,也是人们从防暑降温过渡到防寒保暖的关键时期。由于人们往往对夏秋之交的冷热变化很不适应,一不小心,就容易引发呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等,故有“多事之秋”之说。很多人的肠胃会发生一些微妙的变化。但是想要尽情享受秋高气爽的惬意,还得学会夏秋养生之道,保持身体的健康,防止夏秋常见疾病。

气候干燥是这一时期显著的天气特点。人的皮肤会因此变得紧绷,甚至起皮脱屑,头屑增多,嘴唇干燥,嗓子发干,民间称之为“秋燥”。饮食宜益肾养肝,润肺养阴,少食辛辣、烧烤类食品,适当多进食清热安神的食物,如银耳、百合、莲子、菠菜等。平时可适量喝些金银花茶、菊花茶。在夏秋交替的季节,应做到平衡饮食,注意蔬菜和肉类的合理搭配,不应过分地进补,切忌顿顿大鱼大肉,少吃生冷的瓜果和油腻的食物。尤其对于老人,由于脾胃功能下降,所以应吃一些易消化的食物,而且少食多餐,这样才不至于让胃肠负担太重。

夏秋交替时气候变化剧烈,如果不多加注意很可能使旧病复发或诱发新病,因此应积极采取措施预防疾病。有呼吸系统疾病的人因呼吸系统防御能力弱,加上气温变化,很容易导致慢性气管炎等的复发。平日应多吃具有清热、止渴和化痰作用的水果,如梨、橘子等;优质蛋白质丰富的食物,如牛奶、瘦肉、蛋类及豆制品等;维生素和矿物质丰富的新鲜蔬菜,如黄瓜、丝瓜、西红柿、冬瓜、绿豆芽等和水果如西瓜、柠檬、菠萝等;主食可选易消化的挂面、面条、馄饨、粥等。除此以外,还应少食坚硬及含纤维高的食物;禁食大葱、洋葱等刺激性食物以免加重咳嗽、气喘等症;忌油腻食物及忌酒。



夏秋食品安全小知识 你都get了吗?

由于气候转凉,人们食量增加,使胃肠功能的负担加重,而且秋季本身也是胃肠疾病高发的季节,稍有不慎即可发生腹泻。所以在外进餐要注意饮食卫生,切忌暴饮暴食而引发急性肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等病。因此人们有必要掌握一些基本的食品安全知识,对生活中常见的饮食和生活习惯做到心中有数,减少食品安全问题的出现。

1. 采购食品时,要有固定生产经营场所、证照齐全的正常生产、经营单位,并保留相关票据,一旦发现食品安全问题,要及时举报。
2. 购买生鲜肉类,要注意查看经销商提供的有效检验检疫合格证明;购买包装食品时,要查明QS标志、生产日期、保质期和厂名厂址。
3. 不喝生水,不吃腐败变质和不洁食品。不要生食或半生食海产品和水产品,特别对豆类(四季豆、扁豆)等,要充分烧熟煮透。
4. 不食或慎食生拌、凉拌食品,各食堂在制作时要做好清洗消毒,加工后要及时食用。加工、贮藏食品,做到生熟分开,避免交叉污染。剩余熟食应冷藏贮存,常温下保存时间不超过2小时。
5. 生吃海产品、烹调鱼、肉等食品。尽量不吃生的或未彻底加热的食物。鱼、虾、蟹、螺等肉禽和水产品要彻底煮熟才能进食;不喝生水、不吃生的蔬菜;不用盛过生熟水产品的器皿盛放其他直接入口的食品,加工过生熟水产品的刀具及砧板等必须清洗消毒后方可再用;不吃死的虾、螺、甲鱼、蟹等水产品;冰箱内生熟食品的存放要严格分开。
6. 季节交替的时节,皮肤往往容易出现各种问题,满脸长痘或者患疮痍肿毒之人应避免吃多脂、厚味及辛辣食物,多吃富含膳食纤维的食物。秋初各种过敏源也开始增多,因此有过敏体质的人应避免与过敏源接触。
7. 三种食物不宜“下顿吃”。蔬菜是我们生活中必不可少的食物,但蔬菜本身就含有大量的硝酸盐,且无论是用何种烹饪方式,都一定要放盐的,那么经过烹饪后的蔬菜如果留下一顿吃的话,其中的盐分就会转换为亚硝酸盐,不仅使菜的口感大大降低,还会存在致癌的隐患;海鲜是一种备受人们青睐的食物,但海鲜是一种含蛋白质非常高的食物,煮熟后的海鲜,如果放置时间过长,就会产生蛋白质降解物。同时海鲜也是含细菌比较多的食物之一,在高温下只是暂时杀灭细菌,如果这时放置到冰箱保存的话,经过冷却后的细菌就自然有再生能力,此时再食用这样的海鲜,就非常容易损伤肠胃,引起腹痛、腹泻的症状。如果一定要进食隔夜的海鲜,加热时最好再加些葱、姜、蒜等佐料,这样不仅可以提鲜,还具有一定杀菌作用,能防止引起肠胃不适;汤在中国人的饮食中占据着极高的地位,喝汤的好处在于汤的营养价值很高,在烹饪的时候,食材的营养就会流入汤中,而且饭前喝汤也可以滋润食道,从而使我们吞咽食物更加方便,也可以促进消化。对于隔夜的汤最好还是少喝或者不喝,就算食品放入冰箱冷藏,也很可能产生变质,如不注意饮食卫生便产生了变质的食品很容易引起胃肠道疾病,出现腹泻、呕吐等症状。其二,很多汤,特别是像银耳汤,或是鱼汤之类的放在锅里会发生化学反应,从而产生有害物质。因此,隔夜汤都应该尽量少喝。假如汤要是真的熬多了,吃不完又舍不得倒掉,应该可以将汤品倒进玻璃或者陶瓷器皿之中,然后放进冰箱进行储存,加热时要充分烧开后才能食用。

8. 自救措施,食物中毒后第一反应往往是腹部的不适,中毒者首先会感觉到腹胀,一些患者还会腹痛,个别的还会发生急性腹泻。与腹部不适伴发的还有恶心,随后会发生呕吐的情况。食物中毒既有个人中毒,也有群体中毒。其症状以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主,往往伴有发冷。吐泻严重的还能发生脱水、酸中毒,甚至休克、昏迷等症状。一旦有人出现上吐、下泻、腹痛等食物中毒症状,首先应立即停止食用可疑食物,同时,立即拨打急救中心“120”呼救。对中毒不久而无明显呕吐者,可先用手指、筷子等刺激其舌根部的方法催吐,或让中毒者大量饮用温开水并反复自行催吐,以减少毒素的吸收。如经大量温水催吐后,呕吐物已为较澄清液体时,可适量饮用牛奶以保护胃黏膜。如在呕吐物中发现血性液体,则提示可能出现了消化道或咽部出血,应暂时停止催吐。如果病人吃下去的中毒食物时间较长(如超过两小时),而且精神较好,可采用服用泻药的方式,促使有毒食物排出体外。用大黄、番泻叶煎服或用开水冲服,都能达到导泻的目的。如果是因吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒,可取食醋100毫升,加水200毫升,稀释后一次服下。此外,还可采用紫苏30克、生甘草10克一次煎服。

本版稿件由本报记者 祝琪堯 采写
本版策划 戚凯慧

