2025年7月11日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

随着炎炎夏日的到来，各类新鲜瓜果、清凉美食纷纷上市，让消费者垂涎欲滴。然而，高温潮湿的气候特点却给细菌、病毒等致病微生物，以及寄生虫等提供了绝佳的繁衍环境，使食源性疾病进入了一年中的高发期。

食源性疾病是指通过吃饭、喝水或其他进食行为导致细菌、病毒进入人体内引起的各种疾病，包括肠道传染病、食物中毒、胃溃疡、胃炎、人畜共患传染病等。据世界卫生组织统计，全球每年约有6亿人因食用受污染食物而患病，其中夏季病例占比显著高于其他季节。

了解食源性疾病的诱因，掌握科学的预防方法，才能让我们在享受夏日美味的同时，守护好自己和家人的健康。

夏季食源性疾病预防

夏季食源性疾病为何高发？

微生物繁殖加速

当环境温度达到30～37℃时，沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、副溶血性弧菌等常见食源性致病菌会以惊人的速度繁殖。例如，在37℃的环境中，大肠杆菌每20min就能繁殖一代，原本少量的细菌在几小时内就可能达到致病数量。剩菜、剩饭、肉类熟食等在常温下放置超过2h，就可能滋生大量细菌。

食物易腐败变质

夏季空气湿度大，水果、蔬菜表面容易附着水分，为霉菌生长创造了条件。高湿度为微生物的生长提供了充足的水分，它们就像得到了“能量补给”，在食物中大量繁殖，导致食物变质。

同时，肉类、海鲜等富含蛋白质的食物，在高温下脂肪氧化速度加快，蛋白质也容易分解，产生酸臭等腐败气味。即使是密封包装的食品，在高温环境下储存不当，也可能出现胀袋、变质现象。

不良饮食习惯

夏季人们的饮食和生活习惯也增加了感染食源性疾病的风险。天气炎热，人们喜欢吃一些生冷食物，如生鱼片、凉拌菜、冰淇淋等，这些食物如果在制作过程中卫生条件不达标，或者存放不当，就很容易被寄生虫、细菌污染。

此外，街头夜市的烧烤、大排档等，由于食材来源复杂、加工环境简陋，卫生条件难以保障，增加了食源性疾病的感染风险。

夏季常见食源性疾病大盘点

夏季常见的食源性疾病的类型多样，每一种都有其独特的特点和危害。

细菌性食源性疾病

在众多食源性疾病中，细菌性食源性疾病是夏季最为常见的食源性疾病类型。致病菌主要有沙门氏菌、副溶血性弧菌、金黄色葡萄球菌等。

这些细菌广泛分布在自然界中，沙门氏菌常潜伏在肉、蛋、奶及其制品中；副溶血性弧菌偏爱海鲜，在夏季，人们常食用的凉拌海鲜、未熟透的海鲜料理等，若被副溶血性弧菌污染，就容易引发疾病；而金黄色葡萄球菌则容易污染高蛋白食品，在高温天气下，放置时间过长的奶油蛋糕若被金黄色葡萄球菌污染，食用后就可能引发中毒。

一旦食用了被这些细菌污染的食物，就可能被感染。患者通常在进食后几小时内发病，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重者可能伴有发热、脱水，甚至危及生命。

病毒性食源性疾病

病毒性食源性疾病同样不容小觑，诺如病毒、甲肝病毒是其中的“典型代表”。诺如病毒传播能力极强，可以人传人，也可以通过食物和水传播。

一旦感染，患者会出现恶心、呕吐、腹泻等症状，尤其是儿童和老人，患病风险更高，症状也可能更严重。甲肝病毒主要通过被污染的食物和水传播，感染后会导致甲型肝炎，患者可能出现黄疸、乏力、食欲不振、恶心、呕吐等症状，对肝脏功能造成损害。

寄生虫食源性疾病

夏季人们喜欢食用淡水鱼虾、螺类等，这些食材若未煮熟煮透，可能携带肝吸虫、肺吸虫、姜片虫等寄生虫。

这些寄生虫通过被污染的食物进入人体，比如食用生的或未煮熟的含有寄生虫幼虫或虫卵的肉类、海鲜、蔬菜等。这些寄生虫或虫卵在人体内寄生、繁殖，会对人体组织和器官造成损害。

真菌毒素食源性疾病

夏季气温高、湿度大，这种环境非常有利于真菌的繁殖和产毒。

同时，随着气温升高，食物更容易变质，若储存不当，比如没及时冷藏、暴露在空气中时间过长等，就为真菌污染提供了机会。

若食用发霉的花生、玉米、坚果或腐烂的水果，则可能导致肝脏损伤、神经系统中毒等后果。

有毒动植物性食源性疾病

自然界中，一些动植物本身含有毒素，如果误食或食用方法不当，就会引发食源性疾病。

有些消费者喜欢吃野菜，但一些有毒植物与可食用的野菜外形极为相似（如毒芹与水芹），误食会引起中毒，轻者表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，重者可能出现呼吸困难、昏迷等症状，甚至危及生命。

再比如，云南、贵州、湖南等地区误食毒蘑菇的病例时有发生，不同种类的毒蘑菇含有的毒素不同，中毒症状也各异；发芽土豆含有龙葵素，食用后可能引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状；未煮熟的四季豆含有皂素和血球凝集素，会刺激胃肠道，引起中毒；鲜黄花菜含有秋水仙碱，进入人体后会被氧化成有毒的二秋水仙碱，导致咽喉发干、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

因此，要注重食品安全，选购新鲜的食材，做到储存得当、加工透彻，严格遵守卫生标准。

科学预防夏季食源性疾病的措施

把好食材采购关

购买食品时，要选择正规的超市、农贸市场，避免在流动摊贩处购买来源不明的食品。仔细查看食品的生产日期、保质期、储存条件等信息，不购买包装破损、胀袋、有异味的食品。选购肉类、海鲜时，注意观察其色泽、质地，避免购买变质食材。对于蔬菜水果，尽量选择当季、本地产品，减少运输过程中可能出现的污染。

规范食物储存方式

生熟食物要分开存放，避免交叉污染。可以使用不同颜色的保鲜盒或塑料袋区分生熟食品，生肉、海鲜等放在冰箱下层，熟食、即食食品放在上层。

冰箱冷藏室温度设置在4℃以下。冷冻室温度设置在-18℃以下，定期清理冰箱，及时丢弃过期或变质的食物。对于未食用完的剩菜剩饭，应及时放入冰箱冷藏，并在24h内食用完，再次食用前要彻底加热。

确保食物加工安全

加工食物前要先洗手，保持厨房用具、台面清洁。刀具、砧板要做到生熟分开，避免生肉上的细菌污染其他食物。烹饪食物时要确保彻底烧熟煮透，肉类、海鲜等食物内部温度应达到70℃以上；蛋类要注意煮熟。

夏季在家里制作凉拌菜时注意手和餐具的清洁，蔬菜洗净后用开水焯烫，不添加生的海鲜或肉类；调料要保持清洁，避免使用变质的酱料，一些调料由于保存不当可能发生变质，特别是已经开封的调料，如蚝油、番茄酱、沙拉酱、辣椒酱和花生酱等，由于接触空气容易受到污染，细菌滋生。

养成良好的饮食卫生习惯

尽量少吃生冷食物，如需食用，要选择卫生条件良好的餐厅。外出就餐时，要注意餐厅的环境卫生、餐具消毒情况，避免食用路边摊的食物。饭前便后要洗手，使用公筷公勺，减少交叉感染的机会。

餐具不清洁也是个容易被忽视的问题，如果餐具没有清洗干净，上面残留的食物残渣会成为细菌滋生的温床，下次使用时就会污染食物。还有人用不干净的抹布擦拭餐具，这也会将抹布上的细菌带到餐具上。

此外，要保持充足的睡眠，加强体育锻炼，提高自身免疫力，降低感染食源性疾病的风险。

（刘潇忆 姚昕 赵冲）

山竹柔软香甜 虽好吃但要控制摄入量

山竹被誉为“果中皇后”，它拥有紫色的外皮、白嫩的果肉，入嘴后饱满多汁，柔软香甜，还带有独特的香气。眼下正是山竹上市的季节，大家了解山竹吗？

山竹的营养怎么样？

山竹果实具有皮革般的深紫色外皮，厚度约为0.8～1.1厘米，占果实重量的52%～68%；果肉呈白色或白色半透明，为可食部，占整个果实的29%～45%，吃起来肉嫩汁多，酸酸甜甜，气味宜人，带有果香和花香。

至于山竹的营养，在水果中并不算突出。其膳食纤维含量只有0.4 克/100 克，都比不上苹果和橙子；维生素C含量只有1.2毫克/100克，仅为橙子的1/30；钾含量为48毫克/100克，不及香蕉的1/5。综合来看，别太指望靠吃它获得过多营养，就图它营养美味、解馋即可。

不过，山竹的热量可不低，为72千卡/100克，和荔枝不相上下，比苹果、葡萄、橙子、桃子、杨梅、草莓等都要高，更是甜瓜的近3倍。并且，山竹的糖含量也不低，碳水化合物含量高达18 克/100 克，是杨梅、甜瓜、柠檬的近3倍。

挑选山竹要看这些

在每一个山竹底部都有花朵形状的脐蒂，仔细数一下脐蒂上面的“花瓣”数量，就可以猜出里面果肉的瓣数了，脐蒂是柱头的遗迹，而柱头的数量与山竹子房的数量是一致的，一般是4～7片。除此之外，还建议以下3点：

一是看外观。挑选果柄和萼片颜色比较绿，并且果壳颜色为紫红色的山竹，这样的说明还比较新鲜。如果萼片发黑、果壳呈棕褐色就是不怎么新鲜了。

二是捏一捏。新鲜的山竹果壳其实是较软的，捏一捏会有弹性，可自行恢复。如果山竹的果壳很硬，捏不动，那就是不新鲜了。这是因为随着贮藏时间的延长，伴随着果壳细胞新陈代谢，果壳会脱水，并且逐渐生成越来越多的木质素，也就变得越来越硬。

三是看大小。《山竹质量等级》（GB/T 41625-2022）中将山竹分为3个等级，包括大果（L）、中果（M）、小果（S），其中大果单果重量＞100克、中果为75～100克、小果为50～75克。

山竹怎么贮藏？

买回来的山竹还是建议要低温贮藏，这是因为山竹采摘后极易出现果壳木质化和褐变，随着贮藏时间的延长，果壳和果肉都会发生变化，持续代谢消耗营养物质，品质逐渐劣变。建议放在冰箱 4℃ 冷藏保存，但别存放太久，最多一周内吃完。否则果壳也会逐渐变得坚硬、果肉也会逐渐氧化变质，从乳白变成透明的白色，再逐渐变黄变质。

如果只是变透明了还是可以吃的，但如果变黄了就别吃了。有些山竹果壳上会有黄色的点，这属于正常现象，是藤黄属植物的特性，为植物表面被划破后流出的树脂，凝固后变成了黄色。

（薛庆鑫）

责编：何妍君 版式：纪磊