

关于果切的消费提示

安全风险一 霉变水果滥竽充数

水果烂了一点,不扔卖不了,扔了又可惜。有个别“心思活络”的商家把水果烂的部分切掉,留下看起来好的部分做成果切,以次充好,肉眼很难辨认出来。

烂水果常见于两种情况,一种是因为冻伤或磕磕碰碰导致的局部组织损坏,这种是可以切掉坏的地方继续吃的,不过要尽早吃,时间久了容易滋生细菌;另一种则是因为水果贮藏不佳出现腐烂,这种水果虽然看起来只是坏了一小部分,但其实整个水果可能都已经被污染了,即便削掉变质部位后也是不建议继续食用的。

有机构在市场采集了一些烂了一点的水果样品进行微生物及真菌毒素检测分析,包括我们常吃的毛桃、苹果、葡萄等。结果发现,水果部分烂了或者长霉以后,整个水果的微生物污染程度都很高,比如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、霉菌等。很多腐烂了一点的水果,即便是完好的部位菌落数也都超标,污染程度不低,只是我们肉眼看不到罢了。

甘肃农业大学曾对腐烂苹果中的展青霉素做过更加详细的研究,研究表明:苹果腐烂的面积越大,其中展青霉素的含量就越高。并且展青霉素还会向苹果的周围组织中扩散,距离腐烂部位越远展青霉素的含量就越低,距离越近含量就越高,并且其含量会随着腐烂部位直径的增加而增加,腐烂的苹果中展青霉素几乎会扩散至整个苹果。

致病性大肠杆菌会引起腹痛、腹泻等胃肠炎症状;金黄色葡萄球菌在适当的条件下能够产生肠毒素,对人体肠道进行破坏,导致呕吐、腹泻等症状;霉菌也具有一定毒性,会导致人神经和内分泌紊乱、免疫抑制、致癌致畸、肝肾损伤、繁殖障碍等;真菌毒素危害也很大,比如展青霉素会导致食用者发生急/慢性食物中毒,可能会出现恶心、腹痛、腹泻等症状且具有致畸性和致癌性,黄曲霉毒素B₁对人畜有强烈的致病性、致癌性,毒性远胜砒霜,其对光、热较稳定,常规烹调加热法不易将其分解,人的原发性肝癌很可能与黄曲霉毒素有关。

所以,水果变质不仅是表面现象,还会悄无声息地渗透到各个部位,最佳处理方式就是整个丢弃。被加工好的街边果切还真不好分辨。

安全风险二 卫生情况堪忧

我们不知道已经切好的水果操作环

随着炎热夏季的到来,街边果切逐渐“火热”了起来。商家“贴心”地将水果削皮、切块、装进小盒子,吃起来很方便,而且价格普遍不高。

但很多人都忽视了,有些看似美好的街边果切,很可能存在卫生安全隐患。



境如何,包括工作人员有没有认真洗手消毒、有没有戴一次性手套、是否佩戴口罩、水果有没有彻底洗干净后再削皮、刀具和砧板是否干净等。

不认真洗手

我们的手看似干净,但其实很脏。一项研究检测了51名健康大学生志愿者的手掌表面,在27名男性志愿者和24名女性志愿者的手掌上,一共检测到25个大类的细菌,其中三个大类的细菌(放线菌、厚壁菌门和变形菌门)占据了其中94%的比重。针对共102个手掌,研究团队进一步锁定到4742种细菌,平均每只手上150种细菌,惯用手的细菌数量更高。

如果切水果之前不彻底清洁双手或者不戴一次性手套,手上的细菌会污染水果。有的人还会在切水果的同时看手机,手机表面普遍存在着表皮葡萄球菌、大肠杆菌、肠球菌、念珠菌、金黄色葡萄球菌、沙门氏菌等致病菌,很容易污染食物。

水果不削皮

有些水果虽然不吃皮,但也得先清洗后再削皮。比如哈密瓜可能会携带李斯特菌,感染后会出现呕吐、腹泻、发烧、肌肉酸痛,严重的可能会导致昏迷、休克和死亡。

据相关报道,澳大利亚某农场曾因为出产的一些哈密瓜受李斯特菌污染,而导致有人染病及死亡。香港食物安全中心提醒:食用哈密瓜前需要在流动的清水下以清洁的刷子刷洗整个哈密瓜的表面,然后再切开食用,并且建议尽快进食。

刀具和砧板不卫生

接触了果皮的刀具和砧板不认真清洗会滋生细菌,再用来切果肉很可能会出现交叉污染,接触面积越大,越容易变

质。如果随使用抹布一擦就接着用,将会“埋藏”更多的细菌。

没有佩戴一次性口罩

我们平时呼吸、说话都会有很多飞沫,飞沫不仅会增加呼吸道疾病传播的风险,也会污染食物。

研究发现,正常说话、咳嗽和打喷嚏都会释放飞沫,较大的飞沫能够在移动2.5米的水平距离之前落地,较小的飞沫在落地前会完全蒸发成飞沫核,长时间停留在空气中并随气流运动。合理佩戴口罩能有效地预防飞沫污染食物。

安全风险三 制作和存放时间不明

摊位上已经摆放好的果切,我们并不清楚制作和存放时间。水果变质的程度会随着存放时间的延长而增加,食用安全风险也会随之增加。并且,同样环境下已经被切开的水果要比完整水果更容易滋生细菌和变质,毕竟在水果切开的一瞬间就已经被细菌包围了。

目前正处于夏季,很多地方气温可能已经达到了30℃以上,4℃~60℃是食物的危险温度区域,在这个温度下,各种细菌增殖速度会很快,简直就是“细菌的快乐天堂”。

2017年发表在《食源性病原体 and 疾病》上的一篇研究,对比了鲜切哈密瓜、芒果、西瓜、火龙果、木瓜和菠萝等水果,在不同贮藏温度下沙门氏菌和大肠杆菌的生长情况。结果发现,鲜切水果中的沙门氏菌和大肠杆菌,在5℃贮藏条件下6天内都没有显著变化;而25℃条件下贮藏时,这两种菌最多一天内数量翻了4倍,放置时间越长,细菌数量越多。

由此可见,街边果切被细菌污染的概率不低,贮藏时间越久、温度越高,食物中毒风险也越高。

总结:街边果切虽然方便,但不信任的店铺最好不要购买,特别是对于孩子、老人、孕妇等免疫力较低的人群,更要谨慎。如果实在很想吃,可以找卫生条件合格并能现买现切的店铺,相对更放心一些。

(据新华社)

小龙虾如何吃得更放心

本报讯 万晓东 夏日夜晚,冰镇啤酒搭配麻辣小龙虾是消费者青睐的消暑美食,但网络上关于小龙虾的食用传言层出不穷,让不少消费者心存顾虑。近日,北京市市场监管局发布选购、食用小贴士,帮助消费者科学吃虾。

针对网传“小龙虾均生长在污水中”的说法,北京市市场监管局予以辟谣。小龙虾具备较强的环境适应能力,可耐受较差水质,但并非偏爱污水环境。恶劣污水会阻碍小龙虾脱壳生长,严重时还会造成其死亡。目前市面上流通的食用小龙虾基本为人工养殖,正规养殖基地严格管控养殖水质,洁净适宜的生长环境才能保障小龙虾的长势、品相与产量,消费者无需担忧养殖小龙虾的生长环境问题。

关于“小龙虾重金属超标”的传言,监管部门表示该说法并不准确,小龙虾主要以水草为食,本身重金属富集风险较低,正规渠道售卖的养殖小龙虾,重金属含量均符合国家食品安全标准。同时,小龙虾体内微量重金属大多集中在虾头、虾壳部位,

虾肉安全性极高,建议消费者食用时优先吃虾肉,尽量少吃虾头、虾黄。

另外,网传“吃小龙虾会引发横纹肌溶解症”的消息也被澄清。此前每年有消费者食用小龙虾后出现肌肉酸痛、乏力、尿液变色等横纹肌溶解综合征的个案报道,但目前并无科学证据证明该病症与食用小龙虾存在直接关联。据了解,过度运动、中暑等多种因素均可能诱发该症状,消费者无需谈虾色变,正常适量食用即可。

为保障消费者饮食安全,北京市市场监管局发布小龙虾选购技巧。选购时优先选择正规商超、农贸市场及合规餐饮门店,摒弃来源不明的野生小龙虾;优质小龙虾带有自然虾腥味,无腐败异味,外壳干净光亮、头尾连接紧实、活动敏捷、四肢完整,且虾鳃白净,虾鳃发黑的小龙虾不建议购买。

在食用处理方面,监管部门提醒消费者掌握科学处理及烹饪方法。购买后的小龙虾可清水暂养数小时,吐净体内污物,通过流水冲洗、淡盐水浸泡后,仔细刷洗虾身褶皱、头部及尾部,去除虾线。烹饪时必须高温彻底煮熟,煮制时长不少于10分钟,禁止食用半生虾、醉虾,建议现煮现吃,不食用隔夜小龙虾。

同时,小龙虾嘌呤、蛋白质含量偏高,与啤酒等嘌呤含量较高的食物同食,可能导致尿酸升高,极易引发痛风。搭配烧烤、麻辣火锅、冷饮等寒凉或辛辣食物,易导致肠胃不适。

