

2026年汛期饮食安全消费提示发布

近期,我国多地遭遇持续强降雨天气,甚至部分地区遭受洪涝灾害;尤其是入夏之后,高温、高湿条件下消费者的饮食安全值得特别关注,现作以下消费提示。

保证食品原料安全和加工用水卫生

洪涝灾害可能导致食品供应链各个环节受到不同程度影响。如,农作物霉变、牲畜疫病或死亡等,水和食物可能被致病生物(细菌、病毒、寄生虫等)、各种有毒有害化学物(农药、兽药、鼠药、化工废物、重金属等)污染,食用这些食物后将影响人体健康,可能引发腹泻、痢疾等,甚至传染性疾病流行。

为此,食品生产加工经营者和消费者务必注意:不要用被洪水淹没、浸泡或

已经发霉变质的谷物或其他食物原料加工、生产、制作食品。不出售、不购买、不食用被洪水或雨水浸泡的预包装加工食品。不直接饮用未经任何处理的地表水、雨水、洪水。如供水系统受到洪水影响,在重新使用前应确保使用的水源安全无污染,必要时应进行水质检测。不用洪水洗餐具和冲洗食物。不随意捡拾洪灾水域漂浮物,或洪水冲刷地面后留下的动物尸体或野生植物,包括野菜和野果等。

保持良好卫生习惯 注意环境和个人卫生

饭前便后、接触过洪水后要洗手。切配的刀、板和盛装熟食的容器,在使用前要清洗干净,并用滚开的水或蒸煮等方式消毒杀菌。洪涝灾害过后,要及时

清除室内外淤泥、垃圾、积水,防止蚊蝇孳生,保证环境清洁卫生;要及时对食品生产加工的设备、设施、用具和内外环境进行彻底清洁、消毒,避免二次污染。提倡文明用餐,使用公勺公筷。减少食品浪费。

食物要烧熟煮透并合理储存

合理储存:汛期高温、高湿,尽量不要一次采购和储存大量食材,避免长时间储存造成食物腐烂变质。短期存放食物应注意低温、防尘、防蝇虫、防鼠和隔水防潮。如发现食材变味、发黏、发霉等,应及时处理,不要食用。

烧熟煮透:食物要烧熟煮透,生熟分开存放,少吃冷荤类菜肴,不吃生的动物性食品。洪涝期间,食物不易保存,特别是受灾群众聚集地或参与救灾人员的食

堂,要按需加工食物。尽量不要食用剩饭剩菜。如不可避免剩饭剩菜,应及时分类冷藏保存,再次食用时务必彻底加热。

均衡饮食:汛期天气热,人体大量出汗,胃肠道蠕动减弱,消化功能减退,易出现食欲不振、厌食等。要注意科学饮食,荤素搭配、蔬果兼顾,特别要保证孕妇、少年儿童及老年人的营养摄入。此外,要关注身体健康状况,如有不适须及时就医。

专家执笔人:

刘秀梅 中国食品科学技术学会
名誉副理事长、中国疾病预防控制中心
原食品安全首席专家、研究员

史贤明 中国食品科学技术学会
食品安全与标准技术分会副主任委员、
上海交通大学教授

马冠生 北京大学公共卫生学院教授

抽检: 4类干货频上“黑榜”

4月9日以来市场监管总局发布的6次共计12920批次食品抽检结果通报,发现不合格食品有244批次,其中检出二氧化硫超标的有30批次,主要分为四大类:

第一类是香辛料及香辛料制品,被检出问题的食品主要包括白芷(白芷片、白芷粉等,常用于菜肴去腥增香)、良姜、干沙姜、白胡椒粉、山奈等。依据《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024)规定,香辛料及其制品中,仅八角允许使用硫磺熏蒸,且二氧化硫残留量不超过0.15克/公斤,其余香辛料均不得使用含硫添加剂。梳理发现,白芷是香辛料中被检出二氧化硫残留相对较多的品类,且大多来自头部电商平台。

第二类是蔬菜干制品,检出问题食品的主要包括山药(干品)、淮山片、黄花菜、百合(蔬菜干制品)。根据《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024)规定,这些蔬菜干品可以使用二氧化硫,但仅限于护色、防腐,最大残留量为0.2克/公斤。梳理发现,抽检中不合格频次较多的是山药(干品),其他几种相对较少。

第三类是水果干制品与蜜饯类,包括小白杏干、黄甘桃干(蜜饯类)、菠萝干、甘草黄杏肉、原味芒果干(水果干制品)、桂圆肉(原产越南),这类食品是网红干货中二氧化硫超标的常见品类,其中以小白杏相对居多。国家标准规定,水果干制品中二氧化硫残留不超过0.1克/公斤、蜜饯类残留不超过0.35克/公斤,且仅限硫磺熏蒸工艺使用。

第四类是代用茶类,检出问题相对最少,目前主要有1批次荷叶金银花茯苓饮(代用茶)检出二氧化硫残留量为0.489克/公斤、1批次玉米须茶检出二氧化硫残留量为0.178克/公斤。国家标准规定,代用茶不得添加二氧化硫,抽检中也应未检出(或低于方法检出限)。

目前,针对抽检发现的不合格食品,相关省级市场监管部门已组织开展下架溯源等核查处置。

解析: 二氧化硫超标或源于追求“颜值”

很多消费者对二氧化硫的认知停留

远离“高颜值”干货陷阱

雪白整齐的白芷片、金黄透亮的杏干、颜色均匀的黄花菜……这些看起来“光鲜”的食物总能第一时间抓住消费者的眼球。然而,看似完美的卖相背后,有时却暗藏风险。梳理了近期市场监管总局发布的多次食品抽检通报,发现网红干货、香辛料产品中二氧化硫残留超标问题频频上榜。专家提醒,作为应用广泛的食物添加剂,二氧化硫并非洪水猛兽,除了严格合规使用,还须选购时谨慎、预处理到位,从而最大程度免受其扰。



在有毒有害的层面,实际上它是全球大多数国家允许使用的合法食品添加剂。北京工商大学食品与健康学院副院长王蓓表示,正常合规使用的情况下,二氧化硫会在食品加工过程中挥发分解,最终残留量极低,不会对人体健康造成伤害。

王蓓解释说,二氧化硫是一种无色、有刺激性气味的气体,遇水后会生成亚硫酸,对食品有防腐、漂白、护色作用。其作用主要来自溶于水后生成的亚硫酸,一方面能抑制氧化酶活性,防止食品褐变发黑,让果干、香辛料长时间保持鲜亮色泽;另一方面能抑制微生物繁殖,大幅延长干货保质期。此外,传统加工中常通过硫磺燃烧生成二氧化硫,对需要杀菌、防腐处理的食品进行熏蒸。

王蓓进一步分析说,我国八角主产区广西等地属高湿多雨的亚热带气候,传统

晾晒等干燥方式效率偏低,极易出现大范围霉变,而硫磺熏蒸工艺能够实现快速批量干燥、护色防变质,是保障八角产业稳定运转的刚需技术;但白芷等其他香辛料并不存在这种不可替代的产业加工痛点。

结合抽检结果来看,白芷、白胡椒粉、良姜、干沙姜、山奈等香辛料检出二氧化硫及其亚硫酸盐类添加剂,主要源于部分产地小作坊和分装商家为掩盖原料受潮发黑的瑕疵、延长产品货架期,违规使用硫磺熏蒸漂白;而果干、蜜饯类鲜果本身水分含量高,自然晾晒后容易褐变发黑,部分商家为维持鲜亮金黄色泽、防止发霉变质,使用二氧化硫时不计量或计量不准确,进而造成残留超标。

此外,山药、百合等药食同源食材出现二氧化硫残留超标,可能是部分生产者混淆了不同标准的适用场景。例如,作为

中药材的毛山药,《中国药典》(2025年版)允许二氧化硫残留上限为0.4克/公斤;一旦加工成山药片作为普通食品销售,就必须严格遵守食品类0.2克/公斤的限值。不少小农户沿用传统硫磺熏蒸时工艺把控不到位,容易导致产品在食品抽检中被判定为不合格。

建议:

温水浸泡30分钟有助于去除残留

王蓓介绍说,二氧化硫毒性较低,少量摄入后可经人体正常代谢随尿液排出。严格按标准规定合理使用,不会对消费者身体健康造成实质性损害。尽管有关研究显示,接触大量二氧化硫会损伤肺、脑、心、肝等器官,但有关损害均出现在职业暴露或其他大剂量接触的情况下,日常通过食品接触的二氧化硫远达不到这样的剂量。

王蓓表示,针对二氧化硫残留超标带来的潜在风险,消费者不必过度焦虑,可以尝试以下方法,最大限度免受其扰:

第一,破除“颜值迷信”是核心原则。天然晾晒的干货色泽不会过于完美:正常黄花菜多为暗黄色或浅棕褐色,通体金黄发亮的产品大概率经过过量硫磺熏蒸;自然晾晒的山药片颜色偏米黄,不会呈现出不自然的纯白色;正常芒果干色泽深浅不一、偏暗黄色,过于鲜亮通透的产品需要提高警惕。

第二,善用嗅觉快速排查风险。购买散装白芷、百合、黄花菜等产品时,可取少量凑近闻一闻,若闻到刺激性酸味或淡淡的硫磺味,而非食材本身的自然香气,就说明二氧化硫残留可能超标。

第三,选购认准正规渠道及预包装产品。优先前往大型商超、品牌连锁店购买有完整标签的预包装干货,合格产品配料信息清晰,添加剂使用量符合国家标准要求。警惕电商平台超低价散装香辛料、产地不明的进口果干,这类产品往往存在较高超标风险。

第四,食用前做好预处理,降低残留风险。对于黄花菜、百合、山药片等需要泡发的食材,可用30℃至40℃温水浸泡30分钟,中途换水2至3次。二氧化硫易溶于水,该步骤可去除八成以上残留;烹饪时适当开盖翻炒,剩余的少量二氧化硫会进一步挥发,从而保障食用安全。

(李建)