

做好伏天饮食安全防护 规避饮食健康风险

当前已进入伏天,气温高、空气湿度大,致病微生物极易在环境与食物中大量繁殖并传播,是食物中毒事件的高发季节。为提醒广大消费者做好伏天饮食安全防护,规避饮食健康风险,特发布本消费提示。

警惕三类饮食风险

一是即食食品食物中毒。夏季天气炎热,无需加热的即食食品成为餐桌常见品类,这类食品属于微生物污染高危品类,易被单核细胞增生李斯特菌污染。该病菌适应能力极强,可在0~10℃冷藏环境缓慢繁殖。容易发生安全风险的即食食品主要有三类:预包装食品,如肉灌肠类、冰淇淋等冷冻饮品;现制凉拌餐食,如蔬果沙拉、凉拌荤素菜;生食类,如生鱼片、生蚝,现榨鲜榨果蔬汁。

二是米酵菌酸中毒、诺如病毒感染。米酵菌酸中毒致死率高,多出自家庭自制、小作坊加工食品。风险品类有:酸汤

子、鲜河粉、凉皮、吊浆粿、糯玉米汤圆等发酵米面制品;变质银耳、长时间浸泡的木耳。诺如病毒夏季极易传播,不洁桶装水、生水是主要感染源头。

三是野生毒蘑菇、有毒野菜植物误食中毒。伏季雨水充沛,野生蘑菇大量生长。因误识、误采、误食野生毒蘑菇引起中毒事故易发多发。毒蘑菇中毒没有特效解毒方法,最安全的措施就是不采、不买、不吃野生蘑菇。此外,夏季也是有毒植物中毒的高发期,一些有毒植物如马桑果、曼陀罗、乌头等外观与可食蔬果相似,极易混淆,消费者易误食而引起中毒。还有,未彻底煮熟的四季豆也会引起中毒。

食材采购、加工、储存安全要点

一是采购环节。应到正规超市或菜市场购买选择新鲜的食材。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。不要随意在公园、路边或野外采摘不熟悉、不认识的野菜、野果食用。

二是加工环节。案板、刀具和餐具等应严格生熟分开。制备加工食物前要洗手,处理肉、鱼等生的食材后要洗手,饭前便后勤洗手等。泡发木耳、银耳时间不宜过夜,泡发后应及时加工,不食用隔天泡发加工的银耳、木耳及其制品。加工可食野菜前要充分清洗、浸泡或焯水后加工食用。注意保持厨房地面、台面和水池的卫生清洁,经常更换洗碗布、抹布等。

三是储存环节。做好的食物应及时食用。沙拉、凉菜等宜当餐食用,剩菜应丢弃。鲜切水果避免过夜存放。冷藏冷冻食品应尽快放入冰箱贮存,注意分类、分区单独包装存放,避免交叉污染。冰箱应经常清洁、消毒,降低冰箱内食物被微生物污染的概率。如发现食物变色、变味、发黏、发霉等,应及时进行无害化处理,不要食用。

伏天高温合理膳食,增强身体抵抗力

高温伏天肠胃消化功能减弱,易食欲

不振,同时身体消耗增大,需科学调整饮食结构:

一要均衡营养,适量饮食。摄入瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶、豆制品等优质蛋白,荤素搭配,足量食用新鲜果蔬;拒绝暴饮暴食,减轻肠胃负担。

二要养成健康生活习惯。多补水,不饮用生水;减少持续久坐时间,不同人群可选择适合自己的方式适度运动、规律作息不熬夜,提升自身免疫力。

三是重点关照特殊人群饮食安全。老人、儿童、孕产妇、哺乳期女性、免疫力低下者、过敏体质人群,尽量少吃或不吃生食、生鲜刺身、冷冻饮品、不明野菜,降低患病风险。

专家执笔人:
刘秀梅 中国疾病预防控制中心原食品安全首席专家、研究员
徐进 国家食品安全风险评估中心评估一室主任、研究员

关于冷冻饮品的消费提示发布

夏天天气炎热,冰淇淋、雪糕、冰棍等冷冻饮品进入消费旺季。为帮助消费者科学选购、安全食用冷冻饮品,特作如下消费提示。

科学选购

一是优选正规采购渠道,严守冷链储存标准。优先通过正规渠道购买冷冻饮品。建议到证照齐全的商超、便利店等购买。选购时注意查看售卖冷柜温度,需维持在-15℃以下,防止产品长时间脱冷变质。不要购买经过反复融冻的冷冻饮品。

二是细致查验产品包装,杜绝破损渗漏胀袋。选购时注意查看产品包装是否完好。如包装破损、产品渗漏、变形鼓胀,不要购买。网购冷冻饮品时,应在签收时查验产品是否出现渗漏、破损、融化等情况,可拍照录像申请售后,保留好购物凭证以便维权。

三是逐项核对产品标签,核查配料谨防过敏。查看产品标签,确认产品名称、配料表、营养成分表、生产日期、保质期、食品生产许可证编号及生产厂家等信息是否齐全。避免购买“三无”产品。过敏人群要重点查看配料表中的过敏原提示,如乳制品、坚果、大豆等成分,避免误食引起过敏。

合理储存和食用

一是规范低温储存,生鲜分开防污染。购买的冷冻饮品应尽快食用。如购买大包装一次吃不完,应尽快放入冰箱冷冻室-18℃以下保存。存放时,应与生肉、海鲜等生鲜食材分开,避免交叉污染。

二是节制慢食缓食,避免刺激伤肠胃。食用冷冻饮品时,应小口慢吃,避免一次大量食用。快速大量进食冷冻饮品,刺激口腔上颚和咽喉部,使血管快速收缩和扩张,可能导致“冰淇淋头痛”。剧烈运动后、空腹不要立即食用冷冻饮品,可能引起肠胃痉挛。食用冷饮后不要马上喝热水,避免温度急剧变化引起不适。

三是区分特殊人群,按需谨慎控食量。儿童、老年人和脾胃虚弱人群,肠胃功能较弱,应尽量少吃或不吃。糖尿病患者、肥胖人群应选择低糖或无糖产品,严格控制食用量。高血压、冠心病人群应谨慎食用。食用后如出现腹泻等症状时,应及时就医。

(国家食检中心)

盛夏时节,暑气蒸腾,爽滑开胃的凉皮成为不少人消暑饮食的热门之选。梳理近期全国各地市场监管部门抽检信息,发现部分颜色过于澄黄油亮的凉皮存在超范围使用食品添加剂染色等问题。采访中,食品科学领域专家提醒,吃凉皮莫太贪颜值。

抽检:凉皮鲜黄透亮可能是违规着色

梳理发现,超范围违规添加柠檬黄染色问题在凉皮抽检中出现相对较多。7月2日,市场监管总局发布46批次食品抽检不合格情况通报,其中,河北省石家庄市桥西区荣泽食品店在某电商平台销售的凉皮、上海市松江区蛮乐餐饮店在某电商平台销售的麻酱凉皮,柠檬黄检验值均不符合食品安全国家标准规定。

部分地方市场监管部门在抽检中也发现个别餐饮店自制凉皮违规使用柠檬黄着色。6月7日,新疆生产建设兵团第四师市场监管局发布的不合格食品核查处置情况通告显示,可克达拉市马赛凉皮店经营的凉皮系用柠檬黄着色(该批次抽检凉皮系当事人从霍城县旺丰食品加工坊处购进)。5月15日,浙江省宁波市市场监管局发布不合格食品核查处置情况通告,象山美英食品小作坊生产的凉皮(淀粉制品),柠檬黄不符合标准要求。

西北农林科技大学食品科学与工程学院食品营养系主任王敏介绍说,柠檬黄是食品生产常见的人工合成着色剂,按标准使用不会对健康造成危害。根据《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024),柠檬黄严禁用于粮食加工品、肉制品、生鲜果蔬、婴幼儿食品等品类。凉皮属于方便米面制品或淀粉制品,因此不允许使用柠檬黄着色。

解析:违规添加多因迎合部分消费偏好

王敏分析说,商家在米皮或凉皮中违规添加柠檬黄,核心原因是改善产品色泽,迎合部分消费者食用凉皮时的习惯与偏好。

吃凉皮莫贪颜值



道风味深度绑定,强化了部分消费者对黄色凉皮的偏好。

需要说明的是,黄色凉皮未必都是柠檬黄染色,也可能是面浆水、米浆中添加了少量食用碱面。不过,碱面黄凉皮口感筋道有面香,外观呈柔和的米黄色,色彩饱和度不会像柠檬黄染色凉皮那么高。

提醒:食用凉皮要适量

王敏提醒消费者选购凉皮可以留意以下两个要点:

一是选店铺,优选证照齐全、卫生条件好的商家。凉皮制作完成后30分钟内是最佳赏味期,建议消费者尽量选择现制现售的产品。不过,全流程的现制现做从磨浆、调面、蒸制凉皮坯体,到切条、拌料,大约需要20个小时,所以目前大多数餐饮店铺都是批量购进场外预制好的凉皮坯体,消费者下单后再用佐料拌匀调味。

夏季高温天气下,凉皮常温存放超过4个小时后,微生物繁殖加速,食品安全风险系数攀升。建议消费者选择有冷藏设施(以4至10摄氏度为宜)存放凉皮坯体的店铺,或者尽量选择新鲜上市的凉皮。

二是看颜色,部分未刷油的小麦凉皮可能颜色偏浅白,过于纯白亮白则须谨慎;大米制作的米皮如颜色明显发黄亮眼,不建议购买;黄色的凉皮或米皮可以取少量放入清水中浸泡,若清水很快变成明显黄色,可能添加了柠檬黄,而加碱面的凉皮浸泡后水只会微微浑浊。

凉皮美味爽口,不少人夏季时常用它来代替正餐。王敏提醒消费者,凉皮以小麦淀粉为主要成分,本身营养较为单一。同时凉皮制作过程中经反复水洗和加碱工序,面粉中大部分可溶性B族维生素和矿物质流失。因此,吃凉皮建议先吃配菜,而后是蛋白质含量较高的面筋,然后再吃凉皮,还可适量搭配青菜、鸡蛋、豆制品、瘦肉,以保证营养均衡。

需要注意的是,凉皮是高碳水食品,需要控制血糖的消费者须注意控制摄入量,可减半食用。

(李建)