

关于海鲜的消费提示

鱼、虾、蟹、贝类等海产品能提供优质蛋白质,且必需氨基酸组成较为理想,营养价值高。需要提醒大家的是,海鲜不能代替红肉、蛋、奶、豆制品和蔬菜。

辨识风险,规避隐患

自身毒素 一些海产品本身含有天然毒素,河豚和贝类较为典型。普通加热、盐渍、日晒无法可靠去除河豚的毒素。贝类毒素通常难以通过外观、气味和口感识别,普通蒸煮和冷冻也不能使其完全失活。建议大家不要购买、加工野生河豚或来源不明的河豚制品,并应留意当地贝类食用预警。

重金属、环境污染物富集 一些海产品可能受到重金属和其他环境污染物影响,食用风险与产地、品种及食用量密切相关。对普通家庭来说,应从正规渠道购买、经常更换海鲜品种,避免长期大量食用同一产地、同一品种的海鲜,有助于减少长期集中暴露。

过敏风险 鱼类、虾蟹和贝类等都是常见的过敏原。有湿疹、哮喘、过敏性鼻炎或既往食物过敏史的孩子,尝试新的海鲜品种时应谨慎。曾经发生明确海鲜过敏者,不应在家自行“少量试吃”。

微生物污染 生食和生腌海鲜更易出现微生物污染的情况。海产品常会携带副溶血性弧菌、沙门菌等,短时间腌制不能代替彻底加热。滤食性贝类可以从受污染的水体中富集诸如病毒和甲肝病毒,快速、短时间蒸制也不能充分灭活诸如病毒。因此,生熟食材应分开处理,接触生海鲜后要洗手并清洁厨具。给儿童食用贝类时,应确保贝类内部也充分受热,不能只看外壳是否张开。

寄生虫感染 生食海鱼和鱿鱼可能导致异尖线虫感染。人食用带有幼虫的生鱼、未熟鱼类或鱿鱼后,幼虫可侵入胃肠道,引起腹痛、恶心、呕吐、腹泻,少数人还会出现皮疹、瘙痒甚至严重过敏反应。对儿童青少年来说,充分加热后食用更为安全。

变质风险 海鲜中的水分和蛋白质含量较高,容易腐败。金枪鱼、鲭鱼、鲱鱼等组胺形成风险较高的鱼类,捕捞后若未及时冷却,细菌产生的酶可将组氨酸转化为组胺。组胺中毒者可能在较短时间内出现面部潮红、口周刺痛、皮疹、头痛、心悸、恶心、呕吐或腹泻,表现类似于食物过敏。组胺一旦大量形成,清洗、加热或冷冻都难以将其去除。

科学存鲜,安全烹鲜

确保新鲜,低温保存。 购买海鲜后应尽快低温保存。两天内食用的海鲜应在4摄氏度以下冷藏,不能在两天内食用的应密封冷冻。预包装海鲜的保质期以包装完整、按标签条件保存为前提;开封或解冻后,不能再套用原保质期。

避免反复解冻。 已解冻的海鲜不宜在室温下长时间放置,也不宜反复解冻和冷冻。鱼肉出现酸败味、氨味、质地松软或表面黏滑时,应直接丢弃。贝类毒素、病毒和已经形成的组胺很难通过感官识别,因此,外观和气味只能辅助判断,建议购买正规来源和冷链管理的海鲜。

清蒸、水煮优先。 清蒸和水煮用油较少,食物表面也不易焦化,更适合儿童青少年。能否避免微生物和寄生虫的健康威胁,关键在于海鲜是否充分加热,而不只取决于烹饪方式。但油炸、烧烤即使熟透,也不宜作为主要食用方式。生腌则不能可靠杀灭病原体 and 寄生虫。

海鲜可作为均衡膳食的一部分。 选择正规来源、科学保存的海鲜,避免生食并烧熟煮透,才能兼顾营养与食品安全。进食海鲜后若出现口唇或四肢麻木、呼吸困难、意识异常、持续呕吐、明显脱水或全身皮疹等症状,应停止食用并尽快就医。

(新华社微信公众号)

科学防范网购食品中的沙门氏菌

近期,我国发生多起跨省食源性疾病暴发事件,元凶均为沙门氏菌,涉事产品集中为网购酱卤肉、奶油蛋糕、手工雪饼等食品。这类食品营养丰富、水分充足,是沙门氏菌的天然培养基;加之多采用常温长距离快递运输,适宜温度下细菌可快速繁殖,且污染肉眼不可见,风险十分隐蔽。

只要抓住选购、收货、储存和食用四个关键环节,做好几件简单易行的操作,就能规避绝大多数沙门氏菌风险。

选品时:别只盯好评和低价,先看这三个细节

不少人网购食品只关注销量、价格与好评,却忽略了核心安全风险。沙门氏菌污染与食品本身特性、运输方式直接相关,下单前做好这三件事,比逐条翻看好评更能有效规避风险:

一是认准冷链发货标识,无标识慎买。 现做酱卤肉、裱花蛋糕、手工雪饼等属于高水分、高蛋白的易腐食品,规范储运需全程保持0~4℃冷藏。下单前请在商品详情页确认是否标注“泡沫箱+冰袋发货”或“冷链配送”;若未提及运输条件、默认发普通常温快递,不建议选购。尤其春夏

高温时段,常温长途运输数天,沙门氏菌可呈指数级繁殖,污染风险大幅升高。

二是勿信“现做食品常温久放”宣传。 酱卤肉、裱花蛋糕、手工雪饼等现制现售类食品,即使冷藏存放,也建议24小时内食用完毕。合规使用防腐剂是延长预包装食品保质期的标准手段,但部分商家一边标榜“纯手工、零添加”,一边宣称产品常温可存放数天甚至数十天。若真的不添加防腐剂,常温长途运输与存放过程中,沙门氏菌等致病菌会快速繁殖,安全风险极高,

收货时:快速排查风险,异常直接拒收

沙门氏菌肉眼无法识别,但通过包装状态、运输温度就能直观判断安全隐患。收货时别急着签收,花一分钟做好两项检查,就能规避大部分风险:

一是冷链食品先核查温度状态。 购买冷藏熟肉、鲜蛋糕等食品,开箱后先触摸冰袋与食品本体。若冰袋完全化冻、泡沫箱内已无凉意,无论商家如何声称“不影响食用”,

都建议直接拒收并申请退款。冰袋完全失效意味着食品已在常温环境暴露较长时间,沙门氏菌可能已大量繁殖,后续加热也无法完全消除相关安全风险。

二是包装异常食品切勿入口。 真空包装的酱卤肉若出现胀袋、漏气、渗液;蛋糕盒破损、奶油发酸;糕点包装袋受潮、内壁结露甚至出现霉点,遇到这类情况直接

储存和食用:多做一步,就能灭掉绝大多数沙门氏菌

不少人收到即食食品后,常拆封后置于室温下分次食用,放置时间过长,这会给沙门氏菌大量增殖创造条件。居家储存与食用时牢记两个核心原则,就能有效降低安全风险:

一是及时规范冷藏,避免室温久放。 酱卤肉、奶油蛋糕、手工雪饼等食品拆箱后,应立即放入4℃以下的冰箱冷藏室,室温放置总时长不要超过2小时。开封后的食品需用保鲜

盒密封后再冷藏,其中现做酱卤肉建议24小时内食用完毕,奶油类糕点存放不宜超过3天,不建议大量囤货久存。

二是可加热食品务必热透,高温是最可靠的杀菌手段。 沙门氏菌对热敏感,70℃以上持续加热数分钟即可被杀灭。酱驴肉、酱牛肉等熟肉制品虽为即食食品,但考虑到长途运输过程中可能存在温控波动带来的风

这几类网购食品风险偏高,建议谨慎选购

结合近期暴发事件的规律,以下几类网购即食食品是引起沙门氏菌感染的高发品类,日常尽量避开:

无正规资质的“手工制作”“家庭自制”。 这类产品大多没有标准化生产车间与规范的卫生管控体系,原料处理、加工制作、成品存放等环节

的微生物防控完全依赖商家自律,沙门氏菌污染风险远高于正规企业生产的合规产品。

超低价包邮的卤味大礼包、散装糕点。 售价过低的产品,成本被极度压缩,原料品质、生产消毒条件、运输冷链配置通常都难以保障,属于微生

出现不适及时处置,留存线索助力防控

沙门氏菌感染的潜伏期多为6~72小时,典型症状包括恶心、呕吐、腹部绞痛、腹泻(多为黄绿色水样便),部分患者会伴随发热。出现相关不适后请做好两件事:

一是及时就医,切勿硬扛。 不建议自行服用止泻药拖延,应第一时间就医诊疗。老人、儿童及体质较弱者若出现严重脱水,可能引发更大健康风险,需格外重视。

二是留存凭证,主动反馈。 妥善保留剩余食品、购物订单截图、物流记录及就医凭证,可先与商家沟通反馈,也可拨打12315投诉举报。此举既能维护自身合法权益,也能帮助卫生和监管部门快速锁定风险源头,防止危害范围扩大。

网购食品虽方便快捷,但也潜藏着肉眼不易察觉的安全风险。选购时关注运输条件,收货时排查异常状



这类违背食品安全常识的宣传切勿轻信。

三是评价区搜关键词排雷。 好评可通过刷单造假,但真实负面反馈难以完全掩盖。无需逐条翻看评价,直接在评价搜索栏或查看低分评价,若发现“拉肚子”“变质”“发酸”“胀袋”等关键词或有多条消费者反馈食用后肠胃不适或食品变质,建议直接更换商家,切勿心存侥幸。

丢弃,切勿抱有“尝一口没事”的侥幸心理。少量沙门氏菌摄入就可能引发急性肠胃炎,老人、儿童等免疫力较弱人群还可能出現更严重的健康损害。

此外,尽量不要让食品快递长时间滞留在快递柜、门卫室等处。尤其夏季高温环境下,多放置2~3小时,致病菌就可能从少量增殖到致病剂量。

险,建议食用前再次加热处理:上锅蒸5~10分钟,或用微波炉高火加热2~3分钟,确保食品中心温度充分升高,可进一步消除沙门氏菌污染隐患。

对于裱花蛋糕、手工雪饼等不适合加热的食品,需严格遵循“冷藏储存+尽快食用”的原则。入口前若出现异味,应立即停止食用并将整份食品丢弃。

物指标不合格的高发品类。

产地直发、走普通常温快递的散装熟肉。 这类产品没有冷链保温包装,跨省运输动辄3~5天,全程处于常温环境,沙门氏菌等致病菌可在运输途中持续大量繁殖,安全隐患十分突出。

态,食用前做好冷藏与加热处理,多一分谨慎,就能有效规避沙门氏菌危害,守护好自己和家人的健康。

撰稿人:
郭云昌 国家食品安全风险评估中心
徐粒子 安徽省疾病预防控制中心
姚珍珍 湖北省疾病预防控制中心