2026年10月16日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

警惕“舌尖上”的风险 谨防“病从口入”

一场婚宴因诺如病毒导致上百人上吐下泻；食用野生淡水鱼患上特发性横纹肌溶解综合征……近来多起公共卫生事件引发公众关注。

专家提示，公众一定要警惕“舌尖上”的风险，谨防“病从口入”。

“诺如”进入活跃期 聚餐更要讲卫生

秋冬季正是食源性疾病高发季，诺如病毒在此时异常活跃。一旦食品供应、卫生习惯、就餐方式出现漏洞，病毒便会趁虚而入。

以近期广东某地发生的婚宴导致大面积食源性疾病的事件为例，宴席菜品量大，厨房超负荷运转，食材中心温度难以保证；冷拼、海鲜集中上桌，菜品从出锅到入口常隔数十分钟，10～60摄氏度的“危险温度区”正是多数病原微生物繁殖的窗口。

中国疾控中心学校卫生中心主任医师郭欣指出，诺如病毒传染性强，全人群普遍易感。感染后恶心、呕吐、腹痛、腹泻轮番上阵，通常持续2～3天，幼儿、老人和有基础疾病者可能出现严重脱水。病患的呕吐物会形成气溶胶，如处置不当，容易引发疫情传播。

专家建议，集中赴宴时，老人、孩子、孕妇应避开凉拌菜、生食海产品等；出现症状后要及时就医，不要自行服用抗生素。对于学生聚集用餐的学校，应严格落实晨午检制度。一旦出现呕吐物，严格按照“散、盖、消”流程处置，即疏散人员、覆盖消毒、彻底清洁，并用肥皂水或洗手液洗手。患者需隔离至症状消失后72小时方可返校。

淡水鱼虾藏隐患 尝鲜千万别莽撞

在我国部分地区，居民喜爱食用味道鲜美的生腌与鱼生。但是，未煮熟的淡水鱼虾，可能带来健康风险。

“寄生虫感染最常见，主要是肝吸虫（华支睾吸虫）。”广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华介绍，肝吸虫囊蚴进入人体后在十二指肠变成童虫钻入肝脏，成虫定居在胆管可存活20～30年，持续破坏胆管壁，慢性感染可引发胆管炎、肝硬化甚至胆管癌。

除了寄生虫，生腌海鲜还暗藏副溶血性弧菌，生腌贝类可能携带诺如病毒、甲肝病毒。南方医科大学公共卫生学院教授赵卫表示，近期某地一起聚集性疫情中，患者食用彻底煮熟的野生鲤鱼后患哈夫病，即特发性横纹肌溶解综合征。

此外，中山大学附属第三医院感染性疾病科副主任医师陈淑如指出，醉蟹、腌蟹等生食吃法也风险极高，容易感染各种细菌和寄生虫。河蟹死亡后细菌大量繁殖，会产生多种耐热毒素和腐败物质。因此，须选活蟹，彻底刷洗、去除蟹鳃和内脏，蒸煮至完全熟透。

专家提醒，食用生腌或淡水鱼生后，若出现反复发热、右上腹隐痛、肌肉剧痛或酱油色尿等信号，应立即就医，并主动告知医生饮食史和聚餐史。

大型肉食性鱼类可能汞超标 吃海鱼要会挑

“大量食用银鳕鱼致汞超标”上热搜，海鱼还能不能吃？专家回复：能，但要会挑。

国家食品安全风险评估中心营养一室主任方海琴说，海鱼能提供优质蛋白质、微量元素，尤其是富含人体必需的不饱和脂肪酸，适量吃有益健康。但是，受食物链蓄积效应影响，处于食物链顶端的大型肉食性鱼类，如鲨鱼、剑鱼、金枪鱼、银鳕鱼等，甲基汞含量通常较高。小型鱼、淡水鱼、养殖鱼含量通常较低。

对此，专家建议，可通过适量食用三文鱼、鲭鱼等低汞鱼类获得营养，避免长期、高频次食用汞含量较高的鱼类。孕哺期妇女及婴幼儿尤其要避开高汞鱼种。

（新华社微信公众号）

食品保质期≠保存期 过期食品还能吃吗？

食品在保质期内，就一定能放心食用吗？

可能有人觉得，米面粮油、调味品等很难放坏，食品只要在保质期内就一定能吃。真实情况究竟是怎么样的？

如何理解“食品保质期”？

8月1日实施的《食品保质期确定指南》（GB/T 47141-2026），再次强调了食品保质期的定义——食品在标明的贮存条件下保持品质的期限。这一定义点明了大众最容易忽略的关键点：保质期并非单纯的时间期限，而是“贮存条件+有效期限”的组合概念。



上海市食品学会食品安全专业委员会委员刘少伟表示，标签标注的“常温”“避光”“冷藏”“冷冻”等贮存条件，是保障保质期有效的核心前提。一旦脱离既定储存标准，保质期便失去其原有的参考意义。

即便食品仍在标注的保质期内，不当储存也会加速食品劣变、大幅缩短实际保质时长，严重时会滋生有害微生物，彻底丧失食用安全性。此外，专家就大家关心的问题进行了答疑解惑。

“临期食品”能不能买？

在包装完好、全程规范储存的前提下，临期食品的风味、口感、安全性均有保障，消费者可放心选购，在保质期内吃完即可。

但若食品已出现霉变、异味、变色、形态异常等变化，坚决不要购买。

不同品类食品的变质速度差异显著，需区别对待——酸奶等高水分、高营养食品极易在储运不当情况下滋生微生物，选购时须格外谨慎；饼干、方便面等低水分食品，安全性相对更高。

食品过期了，还能吃吗？

合规储存下食品过期仅代表企业不再担保品质，并非必然变质，部分仍可食用，但可能品质下降、营养流失，少量食用通常无碍。然而，隐性变质（如滋生霉菌、致病菌、毒素或氧化酸败）难以肉眼识别，易引发健康风险，故从安全角度最好不食用。

保质期过了一两天，食品能不能吃？这得分情况看。长保质期的食物（保质期为6个月以上），过期前一天和过期后一天区别不大，还可以吃；短保质期的食物（保质期在30天～6个月），风险大，最好扔掉不吃。

长保质期的食物通常会经过严格的杀菌，或者食物本身的环境不适合微生物生长，例如罐头、坚果等，“过期几天”和“还有几天过期”，区别不大。短保质期食物大多没有完全解决微生物问题，保质期通常会尽量压缩。这类食物一旦过期，很易造成微生物指标超标，不建议食用，例如酸奶、糕点。

食品保质期越长，防腐剂越多吗？

食物保质期越长，并不意味着防腐剂越多。食品保质期的长短，与食品自身特性、生产工艺和储存条件有关，并非仅由防腐剂的多少决定。

许多长期保存的食品可实现零防腐剂，例如蜂蜜、食醋、白酒等高糖高酸高盐食品，凭借天然抑菌特性可长期储存；常温奶、罐头等通过真空密封与高温灭菌等工艺彻底隔绝污染，也可以长期储存。

换句话说，食物保质期的长短是由多种因素共同决定的，只要是按照《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB 2760-2024）合理使用防腐剂，不会对人体产生健康危害，因此不必过度恐慌。

（人民日报微信公众号）

别盲目跟风尝鲜 北京发布超长蛋挞消费提示

本报讯 万晓东 近期，一款60厘米超长蛋挞凭借独特外形成为社交平台网红美食，线下门店热度高涨，不少消费者排队数小时打卡尝鲜。针对这款爆红网红食品，近日，北京市市场监管局发布安全食用提示，提醒消费者理性消费、科学食用，规避健康风险。

据介绍，超长蛋挞由精制碳水、黄油、起酥油、奶油等原料制成，一次性食用过多易引发三大健康问题。其一，会导致血糖剧烈波动，精制碳水快速被人体吸收，造成血糖骤升骤降，引发头晕、犯困、心慌乏力等症状；其二，易造成肠胃超负荷运转，大量糖分和油脂会延缓胃排空，导致腹胀、消化不良，肠胃敏感人群还可能出现腹泻、积食情况；其三，热量严重超标，一个60厘米的超长蛋挞热量相当于6至8个普通蛋挞，过量摄入易造成脂肪堆积，且容易诱发食欲依赖，形成饮食上瘾问题。

北京市市场监管局提醒消费者，须优先选择证照齐全、卫生规范的正规实体店，选购新鲜出炉的产品，不要购买来源不明的代购、黄牛产品；购买时仔细甄别产品状态，查看挞芯色泽、气味，检查酥皮是否霉变发黏，发现渗水、发酸、发黏等异常情况切勿购买；选购预包装产品时，优先选择含黄油、动物淡奶油、鲜鸡蛋等优质原料的品类，仔细核对生产日期与保质期，按规范条件储存剩余食品。糖尿病及血糖不稳定者、高血脂及心血管疾病患者、胃肠功能虚弱者、减重人群应尽量避免食用超长蛋挞，防止加重身体负担，影响身体健康。

针对想要尝鲜的消费者，北京市市场监管局总结出健康食用口诀，即吃前不空腹、食用要分享、当日减糖油、吃完多运动。消费者可通过规避空腹食用、分摊食用分量、减少当日其他糖油摄入、餐后适度运动等方式，最大程度降低食用带来的健康影响。

责编：何妍君 版式：陈思宇