2026年11月13日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

北京市场监管局:这三种景观果实千万不要吃

秋冬之际,公园绿地、小区绿化带里硕果累累。近日,北京市市场监管局发布食品安全风险警示,提醒这三种景观果实,看着诱人,却含有毒素,千万不要采摘捡食。

银杏树(白果树)

银杏树是北京很常见的行道树、公园景观树,秋天地上经常落满白果,是捡果中毒高发树种。

银杏果含有银杏酸、氢氰酸等有害物质,采食景观银杏果存在较大风险:一是捡拾、剥洗银杏果引发的接触性皮炎,二是过量食用可能导致急性中毒。

提醒:街边落地白果,不碰、不捡、不吃!

七叶树(马栗树)

七叶树树干通直,冠幅圆满,树形优美,花大秀丽,是世界著名的观赏树种,北京很多街道和公园栽种七叶树。它的果子马栗长得很像板栗,迷惑性强,每年都有误食案例。

马栗含有皂角苷,有毒。误食会恶心呕吐、腹痛头晕,严重时甚至会损伤神经。

区分要点:板栗的外壳布满密集的长尖刺,果实较大且丰满,外壳摸起来像一团"毛球";而马栗的外壳坚硬,带有稀疏而硬的小刺,果实较小,外皮黄棕色或深褐色,表面有皱纹、凹凸不平。

提醒:马栗酷似板栗,切勿食用!

金银忍冬(金银木)

在街边、小区绿化带,很容易看到一串串鲜红透亮的浆果,挂在小树的枝头,非常诱人,它们是金银忍冬(又叫金银木)的果实。

金银忍冬的红果有一定毒性,少量误食会口舌发麻,吃多了可能会引起恶心、腹痛、头晕。

提醒:红果只适合观赏,不要摘来尝!

温馨提示

景观果≠食用果。城市行道树、公园、绿化带种植的果树,均为景观绿化用途,树木的果实只供观赏,不能食用。

严防儿童误食。家长、监护人要加强看护,叮嘱孩子路边野果不采摘、不把玩、不入口,杜绝误食风险。

误食及时就医。若不慎误食以上有毒果实,出现恶心、腹痛或头晕等症状,请携带果实样本或照片尽快前往医院就诊。

摸起来冰就安全?揭开冷链断链的隐形风险

一盒已经化软的冰淇淋,重新放进冰箱冻硬后,看起来似乎和原来差不多。可它真的恢复如初了吗?答案是否定的。食物可以再次冻硬,但它经历过的那段失温时间无法被消除,就像一段被剪掉的监控录像,我们只能看见它当下被冻硬了,却无从知晓它此前经历过怎样的温度变化。

这就是冷链"断链"最容易被忽视的地方。一盒酸奶、一袋速冻水饺、一块冷鲜肉,都走过漫长的冷链。任意一环节温度失守,都可能埋下安全隐患。

冷链为什么不能"断"?

要理解冷链为什么不能断,先要纠正一个常见误区:制冷设备并不会不断"制造冷气",而像一个热量搬运工,其核心作用就是通过蒸发吸收内部热量,再把热量释放到外部,让食品保持在适宜的低温环境中。低温的意义也不只是让食物摸起来冰凉,更重要的是延缓食品自身的生化变化,同时抑制许多微生物的生长繁殖。

但低温并不意味着绝对安全。冷藏不是杀菌,冷冻更不等于消毒。很多微生物在低温环境下只是生长变慢,并不意味着全部死亡,一旦温度逐渐升高,它们又可能重新活跃起来。

因此,低温更像是给食品按下了"慢放键",而不是"删除键"。冷链真正需要守住的也不是某一台冰箱,而是从生产、储存、运输、销售一直延伸到消费者手中的整条低温链条。

"断链"为什么比想象中更隐蔽?

冷链断链往往十分隐蔽。多数人判断食品是否安全,主要依靠三个方法:看一看、闻一闻、摸一摸。包装完好、没有异味,就默认食品安全。

但是食品安全风险并不总能被人的感官及时发现。一箱冷冻食品运输途中制冷设备出现故障,几小时后设备恢复工作,达到销售终端时,食品又被重新冻硬。仅凭感官,我们很难察觉中间发生的风险,它依然是一件"冷冻食品"。当下的冰冷,只能代表此刻的状态;全程温度轨迹,才能帮助我们判断食品是否经历过异常失温。

"最后100米":掌握在消费者手中的关键一棒

说到冷链,人们很容易想到大型冷库和冷藏车,却常常忽略距离餐桌最近的一段。比如生鲜商品已经完成数百公里的冷藏运输,却在配送站等待较长时间;冰淇淋离开冷柜后在室温环境中停留;消费者买完冷冻食品,又在商场逛了一个多小时才回家。前几百公里都没有断链,最后几百米温度控制失守,同样可能削弱整个冷链的意义。换句话说,当冷冻食品被我们放进购物车的那一刻,冷链的"最后一棒"其实已经交到了消费者手中。

普通人不需要成为食品安全专家,但可以记住四个简单的生活准则:

1.买得晚:逛超市时,冷藏、冷冻食品尽量最后购买,最大限度缩短暴露在常温环境中的时间;

2.看得细:不止看保质期,留意包装是否破损,食品是否明显软化、异常粘连或严重结霜;

3.回得快:购买后尽快回家,天气炎热、路程较远时可以使用保温袋,到家后及时按照包装要求储存;

4.异常别硬吃:网购生鲜到货,如果食品已经明显失温或状态异常,不要抱着"重新冻一下就好了"的想法。重新冷冻能让食品再次变硬,却不能让已经发生的变化自动"倒带"。

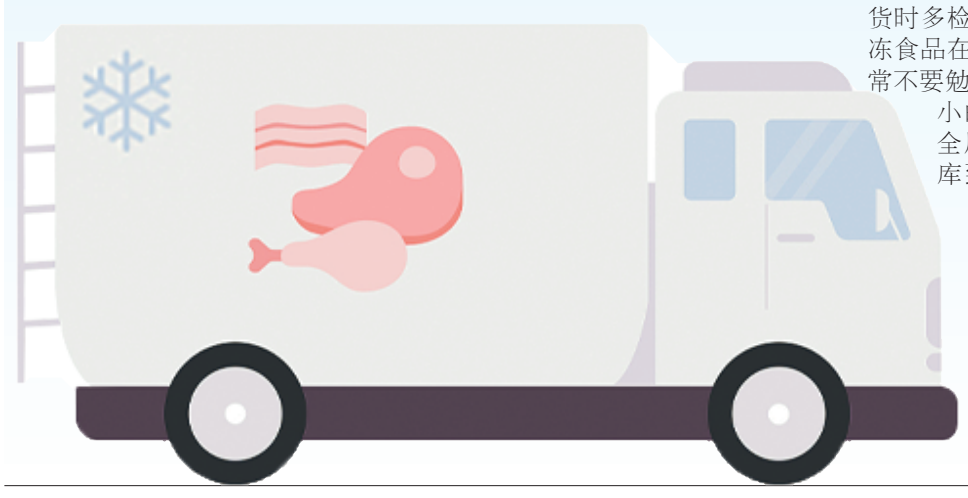
因为从食品进入购物车的那一刻起,我们自己也成为了冷链中的一环。

技术兜底,更需要公众建立科学认知

物联网技术正在让冷链从看不见的低温链条,走向全程可查。也许未来扫描一盒冷冻食品上的二维码,我们看到的不只是生产日期和产地,还可能有一条从冷库、冷藏车到销售终端的温度轨迹。那时,冷链才真正从一条"看不见的低温链",变成一条能够被监测、被预警、被追溯的安全链。

但对于普通公众而言,再先进的技术,也替代不了消费者自身的食品安全意识。科普冷链知识,不是要记住晦涩的专业名词,而是打破"摸起来冰就是安全"的思维误区。购买时多看一眼储存条件,到货时多检查一下食品状态,减少冷冻食品在常温下暴露,遇到明显异常不要勉强食用……这些看起来很小的动作,其实都是食品安全风险防范的一部分。从冷库到餐桌,真正需要保持不断的,不只是一条低温链,也是一条食品安全的防线。

(赵飞扬)



"非油炸"不等于更健康!膨化食品选购避坑指南

逛超市挑选膨化食品时,不少消费者看到包装印有"非油炸"字样,就默认这款零食不含油脂,可以放心多吃。针对这一常见误区,北京市疾病预防控制中心专家发出提示,"非油炸"并不等于无油,更不等于更健康。想要科学选购膨化食品,不能只看"油炸""非油炸",学会读懂食品标签才是关键。

膨化食品分为含油型与非含油型两大类。油炸型产品是将原料浸入高温油脂煎炸制成,油脂渗入食材内部,脂肪含量较高。市面上广受青睐的"非油炸"膨化食品,大多采用挤压膨化、焙烤工艺。很多消费者以为没有下锅炸就是无油零食,事实并非如此。为了模拟酥脆口感,生产时会在原料中添加油脂,或是焙烤后在表面喷洒食用油脂,热量并不比油炸款低多少。那么,选购膨化食品,该掌握哪些实用妙招?

妙招一:核查包装信息,拒绝"三无"产品

选购膨化食品,第一步要先检查外包装。优先挑选包装完好、没有漏气、胀袋的产品。仔细核对产品名称、配料表、营养成分表、生产日期、保质期、生产厂家以及执行标准号。不要购买无标识的散装、来源不明的膨化食品。

妙招二:细读配料表,甄别高油产品

配料表按照原料含量从高到低排序,排在越靠前的食材在产品里占比越高。如果植物油、棕榈油等油脂出现在配料表前三位,即便包装标注"非油炸",依然属于高油零食,要少选或慎选。

妙招三:对比营养表,优选低脂低钠款

挑选同类产品时,重点对比营养成分表里能量、脂肪、钠三项指标的NRV%,也就是营养素占每日推荐摄入量的百分比,优先选择数值更低的产品。

特别注意对比单位,看清标注的是"每份"还是"每100克",只有统一重量单位,横向对比得出的结果才有参考价值。

妙招四:适量食用,须把零食当调剂

不管是油炸还是非油炸膨化食品,都只能作为日常休闲零食,偶尔解馋食用,不能替代正餐。即使是相对优选的产品,也要控制食用量。开袋后尽快吃完,防止受潮变质。

"零食只是生活调剂,均衡膳食才是守护身体健康的根本。"专家提示,油炸与非油炸只是加工工艺上的区别,不能作为划分健康与否的分界线。

选购膨化食品,核心是检查包装完好度、认真阅读配料表、横向对比营养成分,优先选择低脂、低能量的产品,同时做到浅尝辄止。

(《劳动午报》)

责编:张华清 版式:陈思宇