健康 |食品安全警示信息

夏季相对温度较高、湿度大，各类微生物繁殖迅速，食物容易腐败变质，加之温差增大，人体肠道防御机能下降，极易发生微生物性食源性疾病。针对这一季节特点，为预防食物安全事故发生，保障公众饮食安全，**昌乐县市场监督管理局监特提出以下消费警示：**

**一、什么是食源性疾病？**

**食源性疾病：**是指食品中致病因素或污染的致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病。包括：食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病、化学性有毒有害物质所引起的疾病。由食品污染而引起的疾病是当今世界上最广泛的卫生问题之一，据相关报告，食源性疾患的发病率居各类疾病总发病率的第二位，是当前世界上最突出的卫生问题

**二、食源性疾病十大危险因素来源**

1. 过早地烹调食物，煮熟的食物保存在室温条件下超过２小时。

2. 熟食或剩余食品重新加热的温度和时间不够，未能杀死病菌。

3. 肉、奶、蛋、豆类及其制品加热不彻底或不均匀，未烧熟煮透。

4. 冷冻肉及家禽在烹调前没有充分解冻。

5. 由于人员操作或者食品存放不当等造成生熟食品交叉污染。

6. 误食有毒的动植物或者烹调加工方法不当（如四季豆或豆浆未煮透）没有去除其中的有毒物质。

7. 生吃水产品及其他可能被寄生虫细菌、病毒污染的食品。

8. 食物的体积过大，烹调的温度和时间不够。

9. 食品从业人员健康状况和卫生习惯不良。

10. 使用不洁净的水。

**三、如何预防食源性疾病**

预防食源性疾病的发生，应遵循“食品安全五要点”：

**1. 保持清洁：**“餐前便后要洗手”可能您小时候就已经知道了，除此之外，做饭的过程中也要注意洗手，尤其是生熟食品交替处理的过程中。厨房用具要保持清洁，尤其是碗筷、刀、案板、抹布，不要让它们成了污染源。厨房和储存食物的地方要注意防虫防鼠，家里养的宠物也尽量不要让它们到厨房溜达。

**2. 生熟分开：**在储存、加工食品时，使用两套刀具、器皿、案板等分别处理生、熟食品，不能混用。在冰箱内熟食放在上层，生食放在下层。

**3. 烧熟煮透：**适当烹调可杀死几乎所有危险的微生物。食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产制品。需要特别注意的食物包括肉馅、烤肉、大块肉和整鸡等，必须将大块食材彻底加热，才能将其内部的细菌全部杀死。冰箱里存放的剩余饭菜、熟食再次食用前应当彻底加热才安全。

**4. 在安全的温度下保存食物：**绝大多数致病微生物喜欢室温环境。熟食在室温下不得存放2 小时以上；所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在5℃以下）；冷冻食物不要在室温下化冻。冰箱并不是保险箱，即使在冰箱中也不能过久储存食物。

**5. 使用安全的水和食物原料：**食材要新鲜，挑选新鲜和有益健康的食物，变质的食材中可形成有毒的化学物质，要及时扔掉。不吃超过保存期的食物。水果和蔬菜要彻底清洗干净，用清洁的自来水冲洗果蔬，尤其是生食更要注意。