食品安全知识

什么是食品安全

食品安全指食品无毒、无害,符合应当有的营养要求,对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。

食物中毒

我国内地食物中毒以微生物性食物中毒事件数和中毒人数最多,主要发生在饮食服务单位和集体食堂,表现为集体进食同一种或多种受污染或变质的食物后,多人集中发病。

患者常在进餐后24小时内出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状;以上、中腹部持续或者阵发性绞痛多见,呕吐物多为进食之食物;常先吐后泻,每天腹泻数次至数十次,多为黄色稀便、水样或黏液便。

预防食物中毒

1. 注意饮食卫生,饭前便后要洗手。

2. 不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜,不喝生水。

3.夏天温度较高,致病微生物容易滋生,如果隔夜菜出现变质,需要及时丢弃避免再进食。

4. 选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。

5. 外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。



引起食物中毒的危险因素

1.不适当地冷藏食物(冷藏温度不够);

2.在室温下贮藏食物(室温在危险温度带范围内);

3.过早地准备食物(使细菌有足够的繁殖时间);

4.不适当地冷却食物(冷却时间过长);

5.不适当地加热食物(加热不彻底或低温长时间加热);

6.内务管理不善(偶然的污染事故);

7.交叉污染(卫生 制度 不健全,个人卫生习惯不良);

8.不适当地解冻食物(在室温条件下解冻);

9.食品加工或制作人员有感染并且有不良卫生习惯;

10.已加工的食物被污染。

食物中毒时怎样进行急救

一旦发生食物中毒,最好马上到医院就诊,不要自行服药!

购买食品时需注意

1.注意看经营者是否有营业执照,其主体资格是否合法。

2.注意看食品包装标识是否齐全,注意食品外包装是否标明商品名称,配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准号等内容。

3.注意看食品的生产日期及保质期限,注意食品是否超过保质期。

4.看食品的色泽,不要被外观过于鲜艳、好看的食品所迷惑。

5.看散装食品经营者的卫生状况,注意有无健康证,卫生合格证等相关证照,有无防蝇防尘设施。

6.看食品价格,注意同类同种食品的市场比价,理性购买“打折”“低价”“促销”食品。

7.妥善保管好购物凭据及相关依据,以便发生消费争议时能够提供维权依据。

8.要教育孩子做到不买无证摊贩处的食品,不买无商标或无生产日期、无生产单位、无保质期等标签不完整的食品;不到无证摊点、快餐店、小店购买食品或用餐。及时处理家中发霉变质、污秽不洁、超过保质期的食品。

食品卫生安全教育

1.我们除了要把好食品采购、储藏、烹饪等方面的卫生关外,还必须教育孩子不吃腐烂的、有异味的食物。

2.误食有毒有害物质的情况更是多种多样。如家里投放的各种花花绿绿的毒鼠药、因大人的失误而误放在饮料瓶中的消毒药水等等,都可能被幼儿误食。因此,在平时要教育孩子不随便捡食和饮用不明物质。

3.孩子服用的药大多外观漂亮,口感好,深受孩子“喜欢”;有的孩子甚至把药品当零食吃。因此,要教育孩子不能随便吃药,一旦要服药,一定要按医生的吩咐在成人的指导下服用。

4.饮食安全教育的另一方面是饮食习惯的培养。教育孩子在进食热汤或喝开水前必须先吹一吹,以免烫伤;吃鱼时,要把鱼刺挑干净,以免鱼刺卡在喉咙里;进食时不嘻笑打闹,以免食物进入气管等等。



食品安全十大基本常识

常识一:白开水是儿童的最佳饮品。

常识二:过量吃冷饮有损健康。

常识三:易拉罐饮料对儿童有危害。

常识四:长期饮用矿泉水存在危害。

常识五:彩色汽水会影响体格发育。

常识六:膨化食品尽量少吃或不吃。

常识七:营养补品千万不能随意吃。

常识八:常吃果冻会阻碍营养吸收。

常识九:可乐、咖啡儿童不宜喝。

常识十:洋快餐营养单一不可多吃。

食品安全五要点

1.保持清洁

①拿食品前要洗手,准备食品期间也要经常洗手。

②便后洗手。

③清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备。

④避免虫、鼠及其他动物进入厨房和接近食物。



多数微生物不会引起疾病,但泥土和水中以及动物和人身上常常可找到许多危险的微生物。手上、抹布、尤其是切肉板等用具上可携带这些微生物,稍经接触即可污染食物并造成食源性疾病。

2.生熟分开

①生的肉、禽和海产食品要与其他食物分开。

②处理生的食物要有专用的设备和用具,例如刀具和切肉板。

③使用器皿储存食物以避免生熟食物互相接触。

生的食物,尤其是肉、禽和海产食品及其汁水,可含有危险的微生物,在准备和储存食物时可能会污染其它食物。

3.食物要彻底做熟,尤其是肉、禽、蛋和海产食品。

①食物要彻底做熟,尤其是肉、禽、蛋和海产食品。

②汤、煲等食物要煮开以确保达到70℃。肉类和禽类的汁水要变清,而不能是淡红色的。

③熟食再次加热要彻底。

适当烹调可杀死几乎所有危险的微生物。研究表明,烹调食物达到70℃的温度可有助于确保安全食用。需要特别注意的食物包括肉馅、烤肉、大块的肉和整只禽类。

4.保持食物的安全温度

①熟食在室温下不得存放2小时以上。

②所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏(最好在5℃以下)。

③熟食在食用前应保持滚烫的温度(60℃以上)。

④即使在冰箱中也不能过久储存食物。

⑤冷冻食物不要在室温下化冻。

如果以室温储存食品,微生物可迅速繁殖。把温度保持在5℃以下或60℃以上,可使微生物生长速度减慢或停止。有些危险的微生物在5℃以下仍能生长。

5.使用安全的水和原材料

①使用安全的水或原材料进行处理以保安全。

②挑选新鲜和有益健康的食物。

③选择经过安全加工的食品,例如经过低热消毒的牛奶。

④水果和蔬菜要洗干净,尤其是生食食物。

⑤不吃超过保鲜期的食物。

原材料,包括水和冰,可被危险的微生物和化学品污染。受损和霉变的食物中可形成有毒化学物质。谨慎地选择原材料并采取简单的措施如清洗去皮,可减少危险。

(来源:容城疾控)

尚德守法 共享食安

——深化全链条监管——



讲文明 树新风 滁州新闻公益广告