

这些食品安全知识你了解吗？

民以食为天，食以安为先。食品安全事关每个人的身体健康，注重食品安全不仅是对自己负责，也是守护家人健康的关键一环，对于食品安全你了解多少呢？一起来学习一下吧。

什么是食品安全？

(一)食品质量安全
食品本身应不含对人体有毒有害的物质。例如，不能含有农药残留超标、重金属超标、非法添加的化学物质等。如果食品中存在这些有害物质，可能会在短期内引起食物中毒，或者长期摄入后导致慢性疾病甚至癌症。
食品应具有良好的感官性状。包括食品的颜色、气味、口感等方面应符合正常的标准。如果食品出现变色、异味、口感异常等情况，可能意味着食品已经变质或者受到了污染，存在安全风险。

(二)食品营养安全

食品应含有适当的营养成分，以满足人体的生理需求。不同的人群对营养的需求有所不同，例如儿童、孕妇、老年人等特殊人群需要特定的营养成分。食品应根据不同人群的需求进行合理的营养搭配。

食品的营养成分应保持稳定。在食品的生产、加工、储存和运输过程中，应采取适当的措施，确保食品的营养成分不会流失或被破坏。例如，一些富含维生素C的水果和蔬菜在储存过程中如果方法不当，容易导致维生素C的损失。

(三)食品生产经营安全

食品的生产过程应符合卫生标准。食品生产企业应具备良好的生产环境和卫生条件，生产设备和工具应定期清洗和消毒，生产人员应具备健康证明并遵守卫生操作规程。

食品的流通环节应保证安全。在食品的运输、储存和销售过程中，应采取适当的措施，防止食品受到污染和变质。例如，食品应在适宜的温度下储存和运输，避免阳光直射和潮湿环境。

食品的餐饮服务环节应确保安全。餐饮企业应具备合法的经营资质，从业人员应具备健康证明和食品安全知识，餐饮场所应保持清洁卫生，食品加工和烹饪过程应符合卫生标准。

食品安全的五大要点

(一)保持清洁

拿取食品前、准备食品期间及便后要及时洗手。
清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备。

(二)生熟分开

生的肉、禽和海产品要与其他食物分开。
处理生的食物要有专用的设备和用具，例如刀具和切肉板。

(三)烧熟煮透

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。

熟食再次加热要彻底。

(四)在安全的温度下保存食物

熟食在室温下不得存放2小时以上。
所有熟食和易腐烂变质食品应及时冷藏，最好是在5℃以下。

冷冻食物不要在室温下化冻。

(五)使用安全的水和食物原料
挑选新鲜有益的食物。
选择经过安全加工的食品。
生食的水果蔬菜一定要洗净。
不吃超过保质期的食物。

如何正确选购食品？

(一)选择有正规进货渠道的商店和超市进行采购。不购买来源不明的食品，不购买“三无”食品。

(二)仔细查看食品标签。食品标签中必须标注产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不购买标签不规范的产品，更不能购买超过保质期的食品。

食品食用时有哪些注意事项？

- 注意个人卫生，饭前便后要洗手。
- 不用不干净的容器盛装食品用餐。
- 多喝白开水，少喝各类饮料。
- 剧烈运动后，不要急于吃食物或喝水。
- 在吃东西前，要对食品“一闻、二看、三品”。
- 不吃腐败变质食物、不喝生水、不吃垃圾食品。

吃垃圾食品。

食物中毒的常见症状有哪些？

熟食制品、凉菜、冷食等食品加工或储存不当，极易引发食物中毒。

- 恶心、腹痛、腹泻
- 无法进食或喝水
- 呕吐出血或便中带血
- 发烧、肌肉无力

食物中毒后的应急措施

食物中毒通常在进食后短时间内急性发病，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。此外还可能出现发热、头痛、眩晕、乏力、肌肉酸痛和皮疹等。

·饮水：立即饮用大量干净的水，对毒素进行稀释。

·催吐：用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

·导泻：如果病人吃下去的中毒食物时间较长(如超过2小时)，而且精神较好，可采用服用泻药的方式，促使有毒食物排出体外。

·处理：将引起中毒的饮食进行有效处理，避免更多的人受害。

夏季食品安全小贴士

(一)在家就餐要留心

在家用餐时提倡“现买、现做、现吃”，选择食品原料要新鲜，加工制作的餐具和容器要生熟分开，烹饪食品应烧熟煮透。

(二)外出就餐防风险

外出就餐时，要选择证照齐全、卫生条件好的餐饮服务单位就餐，用餐时注意检查食物感官是否异常、是否烧熟煮透、餐具是否洁净，保存好就餐消费票据。

(三)外购食品应谨慎

选择具备相应资质的正规商场和超市，选择标识清楚包装完整、感官正常、在保质期内并符合要求正确存放的食品，索要发票或收据等凭证。

(三)个人卫生要注意

要做到饭前洗手，不喝生水和散装冷饮，切忌暴饮暴食。就餐后如出现呕吐、腹痛、腹泻等症状，应尽快到正规医疗机构就诊。(来源：科普中国)



滁州综合媒体中心

传播城市美好生活

新媒体推广 视频拍摄 活动策划

视觉设计 文旅项目 品牌包装

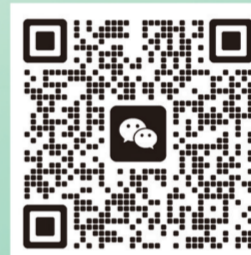
机位直播 账号运营 程序开发

地址

滁州市会峰西路555号
会峰大厦一楼滁州日报社广告中心

合作热线

180-0550-2677



遗失

遗失来安永阳城市建设投资有限公司建设工程规划核实合格证，编号：3411222024HY0004453，建设项目名称：来安县城建凤祥苑项目，建设位置：来安汉河经济开发区诚信路3号和5号，建设规模：195017.79平方米，发证机关：来安县自然资源和规划局，发证日期：2024年1月17日，声明作废。

遗失涂紫彤出生医学证明，出生证编号：M340948357，声明作废。

遗失徐如玉就业创业登记证，号码：3411010013010457，声明作废。

遗失陆士园滁州市国鹏置业有限公司开具的购房款收据壹张，身份证号码：341125198812157053，房号：山河里13幢1单元501室，金额：捌拾肆万元整，收据编号：2107907，声明作废。

滁州日报社广告热线

18655080888
18005502677

天长办事处简主任 13955097038



《滁州日报》

本报统一刊号：CN34-0012 代号：25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线

153 8500 9313 (微信同号)

地址：滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告中心



线上咨询微信

滁州综合媒体中心