

食品安全系列宣传（2024年第8期）：

清明节假期食品安全与健康提示

来源：2023-04-05 科普惠民

清明节假期将至，气温回暖，祭祀扫墓、春游踏青等户外活动和集体聚餐增多，食源性疾病进入高发期。广大消费者应关注食品安全，注意合理膳食。在此，国家食品安全风险评估中心提示如下：

一、采购食材要到资质合格的正规商场、超市或市场。

购买和食用定型包装食品时，要注意查看生产日期、保质期等，不要购买和食用“三无”（无生产日期或保质期、厂名、厂址）食品、超过保质期的食品。

二、家庭烹饪时，养成良好的卫生操作习惯：

1. 处理生、熟食物及其包装前后要勤洗手，避免用不清洁的手触摸口眼鼻。食物加工前要认真清洗，清洗时注意防止水花飞溅。烹调加工完毕后及时清洗和消毒台面和厨具。

2. 家庭制备食物时要注意生熟分开，加工和盛放生肉、水产品 and 蔬菜的器具要与熟食分开，使用后要及时清洗消毒；特别处理畜禽肉类和水产品类食品时更要注意，在冰箱储存时也要分隔存放。

3. 家庭烹饪菜肴要烧熟煮透。做好的食品尽快食用，常温下放置时间不超过2小时，不能及时吃的食物要冷藏或者冷冻存放。剩余食物要及时冷藏，剩余食品和隔夜食品要彻底加热后再食用，少吃或不吃生食水产品。



三、清明时节部分地区天气潮湿多雨，要特别警惕酵米面食物中毒。家庭制备发酵面米食品时要勤换水，保持卫生，要保证食物无异味产生，一旦发现粉红、绿、黄绿、黑等各色霉斑，就不能食用。磨浆后要及时晾晒或烘干成粉，贮藏要通风、防潮、防尘。最好的预防措施是不制售、不食用酸汤子、吊浆粩、湿米粉等发酵面米食品。

四、谨慎食用野菜。购买野菜应在正规商家选购，选择本地种植、具有多年食用历史的野菜，慎重购买少见的品种。采摘野菜要注意避开环境污染区域（如污水排放地、公路、垃圾填埋场等），避免采摘不认识的品种。



五、谨防毒蘑菇中毒，不采食野生蘑菇。目前还没有简单易行准确的毒蘑菇鉴别方法，民间流传的一些识别毒蘑菇的方法和经验并不可靠，避免毒蘑菇中毒最好的方法是不采食野生蘑菇。



六、合理饮食，杜绝浪费。平衡膳食，保持注意食物多样性，多吃蔬果、奶类、大豆和杂粮，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。日常饮食注意少盐少油，控糖限酒。倡导使用公筷公勺，杜绝浪费。