焦作日报 焦作日报
■官方微博:weibo.com/jzrb■新闻热线:8797000■编辑:郭 剑 | 校对:新慧英 | 组版:李新战
■官方微博:weibo.com/jzrb■新闻热线:8797000■编辑:郭 剑 | 校对:胡玉成 | 组版:李新战

食品安全连你我 科学知识进万家

（焦作市人民政府食品安全委员会办公室供稿）

一 基本知识和理念

1.什么是食品安全?

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。

2.食品质量主要有哪几项基本要求?

(1)有营养价值；(2)有较好的色、香、味和外观形状；(3)无毒、无害，符合食品卫生质量要求。

3.什么是食品污染?有哪些环节可能导致食品污染?

食品污染是指食品受到有害物质的侵袭，致使食品的质量安全性、营养性或感官性状发生改变的过程。随着科学技术的不断发展，各种化学物质的不断产生和应用，有害物质的种类和来源也进一步繁杂。食品污染大致可分为生物性污染、化学性污染及放射性污染三大类。食物从生产、加工、运输、销售、烹调等每个环节，都可能受到环境中各种有害物质污染，以致降低食品营养价值和卫生质量，给人体健康带来不同程度的危害。食用被污染的食品导致机体损害，常表现为急性中毒、慢性中毒以及致畸、致癌、致突变的“三致”病变。

4.无公害农产品、绿色食品、有机食品的区别

随着对餐桌安全的重视，人们在购买食品时也逐渐挑选经过有关部门认定的商品。目前市场上的无公害农产品、绿色食品、有机食品等，是由不同部门针对食品安全设置的不同认定标准。无公害农产品、绿色食品、有机食品都是安全食品，安全是这三类食品突出的共性，它们在种植、收获、加工生产、贮藏及运输过程中都采用了无污染的工艺技术，实行了从土地到餐桌的全程质量控制。无公害农产品是指有毒有害物质残留控制在安全质量允许范围内，经有关部门认定，安全质量指标符合《无公害农产品（食品）标准》的农、牧、渔产品（食用类，不包括深加工的食品）。广义的无公害农产品包括有机农产品、自然食品、生态食品、绿色食品、无污染食品等。这类产品生产过程中允许限量、限品种、限时间地使用人工合成的安全的化学农药、兽药、肥料、饲料添加剂等，它符合国家食品卫生标准，但比绿色食品标准要宽。无公害农产品是保证人们对食品质量安全最基本的需要，是最基本的市场准入条件，普通食品都应达到这一要求。绿色食品是遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专门机构认定、许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养类食品。我国的绿色食品分为A级和AA级两种，其中A级绿色食品生产中允许限量使用化学合成物质，AA级绿色食品则较为严格地要求在生产过程中不使用化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和健康的物质。按照农业部发布的行业标准，AA级绿色食品等同于有机食品。从本质上讲，绿色食品是从普通食品向有机食品发展的一种过渡性产品。有机食品是来自于有机农业生产体系，根据国际有机农业生产要求和相应的标准生产加工的，并通过独立的有机食品认证机构认证的农副产品，包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。有机食品与其他食品的区别主要有三个方面：有机食品在生产加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质，并且不允许使用基因工程技术；其他食品则允许有限使用这些物质，并且不禁止使用基因工程技术。如绿色食品对基因工程技术和辐射技术的使用就未作规定，有机食品在土地生产转型方面有严格规定。

5.什么是预包装食品?

预包装食品指预先定量包装或者制作在包装材料和容器中的食品。预包装食品的包装上应当有标签。标签应当标明下列事项：名称、规格、净含量、生产日期；成分或者配料表；生产者的名称、地址、联系方式；保质期；产品标准代号；贮存条件；使用的食品添加剂；生产许可证编号；法律、法规或者食品安全标准规定必须标明的其他事项。专供婴幼儿和其他特定人群的主辅食品，其标签还应当标明主要营养成分及其含量。食品的标签、说明书，不得含有虚假、夸大的内容，不得涉及疾病预防、治疗功能。食品的标签、说明书应当清楚、明显，容易辨识。食品经营者应当按照食品标签标示的警示标志、警示说明或者注意事项的要求，销售预包装食品。消费者购买预包装食品主要是通过外包装和感官性状检验。看食品的外包装有没有破损，包装袋上的标识是否清晰、齐全，是否过期；透过外包装能看到的食品，要看有无杂质、异物，是否生虫、发霉等。

6.食品添加剂应符合哪些基本要求?

不应对人体产生任何健康危害；不应掩盖食品腐败变质；不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂；不应降低食品本身的营养价值；在达到预期的效果下尽可能降低在食品中的用量；食品工业用加工助剂一般应在制成最后成品之前除去，有规定食品中残留量的除外。按照国家标准正确使用食品添加剂是安全的，食品添加剂可以改善和提高食品的色香味，改进食品的卫生状况，增加营养，合理使用可保障食品安全。但是食品添加剂绝大多数为化学合成物质，具有一定的毒性，少数还可以引起变态反应和蓄积毒性，如果人们食用了含有超量食品添加剂的食物就会引起急性、慢性中毒，同时，过剩食品添加剂、不纯的食品添加剂(如汞、铅等未清除)也会危害人们的健康。食品添加剂在食品加工过程中，必须按照卫生标准规定的使用量和使用范围，并且依据被加工食品的感官要求、理化性质和营养学特征进行添加，才能既保证添加食品的质量又对人体安全无害；如果随意添加，不仅造成产品质量不合格，而且可能危及人体健康。需要指出的是，像苏丹红、三聚氰氨、吊白块等不属于食品添加剂，应当与食品添加剂区别开来。使用这些化学品会对人体造成严重损害，应当严禁使用。

7.正确使用碘盐

因为碘盐中的碘在高温、潮湿环境或遇到食醋等酸性物质，很容易挥发掉，所以家庭在购买、保存和使用碘盐时应该注意下面一些问题：多必购买小袋料袋包装的，指定商标、贴有碘盐标志的碘盐，不要随意购买私盐或无（低）碘盐。不要存放时间太长，要随吃随买。装入有盖的容器，存放在阴凉、避光、干燥的地方。炒菜菜，做汤待快熟出锅时放盐效果好。不要用油炒碘盐。

8.选择蔬菜的学问

蔬菜的品种很多，不同蔬菜的营养价值相差很大，只有选择不同品种的蔬菜合理搭配才有利于健康。建议每天摄入多种蔬菜300g~500g。首先鼓励选择新鲜和应季蔬菜，以免储存时间过长，造成一些营养物质的流失。另外在条件允许的情况下，尽可能选择多种蔬菜食用。深色蔬菜的营养丰富，应特别注意摄入深色蔬菜，使其占到蔬菜总摄入量的一半，还要注意增加十字花科蔬菜、菌菌类食物的摄入。腌菜和酱菜含盐较多，维生素损失较大，应少吃。吃马铃薯、芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时，要适当减少主食，以避免能量摄入过多。加热烹调可降低蔬菜的营养价值，西红柿、黄瓜、生菜等可生吃的蔬菜应在洗净后食用，烹调蔬菜的正确方法是：先洗后切、急火快炒、开汤下菜。已经烹调好的蔬菜应尽快食用，避免反复加热。这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失，还可能因细菌的硝酸盐还原作用增加亚硝酸盐含量。

9.不宜多吃的食物：油炸、烧烤、熏制、腌制、酱制食品

食物经高温油炸后，其中的各种营养素被严重破坏。同时，油脂反复高温加热后，其中的不饱和脂肪酸经高温加热后所产生的聚合物毒性较强。此外，油炸食物脂肪含量多，不易消化，常吃油炸食物会引起消化不良，以及饱食后出现胸口饱胀、恶心、呕吐、腹泻、食欲不振等。常吃油炸食品的人，由于缺乏维生素和水分，容易上火，便秘，烧烤食物产生一种叫苯并芘的致癌物质，人们如果经常食用被苯并芘污染的烧烤食品，致癌物质会在体内蓄积，有诱发胃癌、肠癌的危险。熏鱼、熏肉、火腿等食品在加工时需利用木屑等各种材料焖烧产生的烟气来熏制，以提高其防腐能力，使食品产生特殊的香味。但是，烟熏气体中含有致癌物质苯并芘，容易污染食品，必须引起警惕。腌制食品含盐分太高，经常食用不利于健康。酱制食品中需要添加亚硝酸盐有利于发色和保藏，但可引起胡萝卜素、维生素B1、维生素C以及叶酸的破坏。尤其重要的是，亚硝酸盐可以转化成致癌物亚硝胺，过多食用有害健康。

10.如何购买放心猪肉?

“放心肉”从外观看脂肪洁白，肉有光泽，皮色微红均匀，外表微干或微湿润，弹性好，指压皮肉产生的凹陷能立即恢复，气味好。因此要想在市场上购买到“放心肉”，一是看猪肉皮上是否有圆形“检验合格”印章。二是从外观看是否符合上述特征。另外还要学会通过观察来鉴别健康猪肉，鉴别要抓住三点：一看颜色。健康猪肉脂肪洁白，切面有光泽，肌肉呈鲜色或粉红色，无任何液体流出；病死猪的肉肌肉无弹性，切面无滑、暗淤色，平切面有淡黄色或粉红色液体。二闻气味。健康猪肉无异味；病死猪肉有血腥味、尿臊味、腐败味。三摸弹性。健康猪肉有弹性；病死猪肉呈暗红色，肌肉间毛细血管淤血，无弹性。

11.选购食用油的要领是什么?

一要看颜色，色拉油浅颜色的要好一些，但太浅了以至于发白也不好。各种植物油都会有一种特有的颜色，所以我们才看到植物原油有深浅不同的颜色，经过精炼，会将它们清除一些，但是不可能也没有必要精制到一点颜色也没有，有点颜色对身体无害。二要看透明度，要选择澄清、透明的油，透明度越高越好。如名品牌的瓶装油都应符合这个标准。三要嗅无异味，取一、二滴油放在手心，双手摩擦发热后，用鼻子闻不出异味(哈喇味或刺激味)。如有异味就不能食用。

12.如何安全选购和食用水果?

安全选购和食用水果，需要注意以下几点：(1)尽量购买当令水果。(2)选购时不用刻意挑选外观鲜美、亮丽而无病斑、虫孔的水果，外表完美好看的水果有时反而残留更多药剂。表皮光滑的水果表药残留较少，而外表不平或有细毛者，则较易附着农药。(3)在选购加了石蜡、着色剂的水果时，可以用纸巾擦一下，如果褪色了就是染过的色;发现色泽不一致，可能是打蜡了，要慎重选购。(4)任何水果买回来之后，削皮的水果也要先洗一下。

13.如何鉴别水产干货的好坏?

(1)看包装：正规的产品都有生产厂家的厂名厂址、联系电话、生产日期、保质日期以及产品说明等方面的内容，而且在包装袋内还有产品合格证。(2)看颜色：一般来说颜色比较纯正的，有光泽无虫蛀，同时看上去没有其他的杂质混杂在其中，干而松的就是比较好的干货产品。干货颗粒整齐，均匀，完整，可以较直接反映质量好坏。(3)闻味道：一定要注意如果散发干货闻起来有异味，质量也就有问题了。

14.怎样选购和保存大米?

一看：看大米的色泽和外观。正常大米大小均匀、丰满光滑，有光泽、色泽正常。二闻：新米有天然清香味，色泽;陈米色暗，有霉味，严重的有臭味，是黄绿色。三尝：尝大米的味道。取几粒大米放入口中细嚼，正常大米微甜，无异味，四洗：由蛀米加水后漂浮于水面，霉变严重的大米淘洗后水呈绿色。家庭储存的大米要放在阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。用容器(米桶或米缸)装米时，在装米前，先用纸点火烧干，消毒容器。大米买回后，装进米桶或米缸盖盖好，放在离地面一尺高的干燥、通风之处。

15.从五个部位鉴别变质鱼

不新鲜的鱼可在五个部位出现变化：①体表发暗无光泽，②鳞片不完整，易脱落；③鱼鳃颜色暗红，有腥臭；④眼球浑浊或凹陷，角膜浑浊；⑤肌肉松弛，弹性差。

16.如何鉴别变质豆腐?

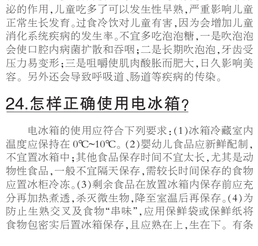
豆腐含有丰富蛋白质，储存稍久就容易发生变质。随着新鲜度下降，豆腐颜色发暗，质地溃散，并有黄色液体析出，产品发黏、变酸并产生异味。

17.警惕“胖听”罐头

放置时间过长的罐头，由于内部微生物生长，或马口铁受到腐蚀，会导致食物腐败产气，肉眼可以看到的表现是罐头膨胀发胖，可以通过敲击和观察，发现罐头食品有无“胖听”现象，以鉴别是否出现了储存变质的情况。充气罐装食品在高原低气压地区也可能会出现“胖听”，属正常现象。

18.慎食鲜木耳

近来年，食用鲜木耳而引起的植物日光性皮炎时有发生，这是因为鲜木耳中有一种叫卟啉性物质。食后能使人脸部浮肿、手足发水泡、面、颈部出现鲜红色丘疹，鼻涕、眼泪分泌增多，呼吸急促。食用鲜木耳后被太阳照射即会发病。干制木耳毒性物质已消失，人们可以放心食用。



19.隔夜的熟白菜不能吃

白菜煮熟后，放置较久，会因细菌作用，使白菜中所含的硝酸盐还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐被人体吸收后能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白而丧失带氧能力，使机体因缺氧而引起皮肤、粘膜发绀、青紫等症状。所以隔夜的熟白菜不能吃。

20.猪身上哪三样东西不能吃?

一是胃上腺：位于猪腰两侧，呈红棕色；二是甲状腺：位于猪气管喉头前下方，呈深红棕色；三是病变淋巴结：正常淋巴结颜色为灰白色或淡黄色，已病变的为充血、肿胀的疙瘩。

21.剩菜应彻底加热后才能食用

各种剩菜应尽早放入冰箱冷藏，再食用时应彻底加热，这是消除微生物的最好办法，剩菜在贮存时微生物也许已经生长繁殖，因为适宜的贮存仅能减慢微生物的生长，并不能杀灭它们，所以剩菜应尽量要当日食用。彻底加热是指食品所有部位的温度至少达到70℃以上。通常情况下，这样可保证食品卫生质量。但是新鲜蔬菜最好不隔夜，隔餐食用。

22.购买儿童食品有哪些注意事项?

为儿童购买食品应注意以下几点：(1)到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。(2)购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。(3)仔细查看产品标签。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。不买标签不规范的产品。(4)食品是否适合儿童食用。(5)不盲目随从广告。广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

23.儿童不宜进的食物

下列食品儿童不宜食用：刺激性大的食品，如辣椒、酒、咖啡、浓茶等；油炸食品，尤其不宜多食动物脂肪，因为动物脂肪含有脂肪酸，儿童大量食用会影响钙的吸收，导致身体缺钙；胀气食品，如洋葱、生萝卜等；含脂肪和糖太高的食品，如麦乳精、巧克力等；爆米花。实验表明：爆米花中含铅量很高，儿童对铅又很敏感，会引起儿童慢性铅中毒。不宜吃过多的咸食，长期食用过多咸食能引起嗜盐性高血压及其心脏病。不宜食用加入人参的保健食品，因为人参有促进性激素分泌的作用，儿童吃多了可以发生性早熟，严重影响儿童正常生长发育，过食饮状刺儿童有害，因为会增加儿童消化系统疾病的发生率。不宜多吃冷泡咖啡，一是吃冷泡咖啡会使口腔内病菌扩散和吞咽；二是长期吹泡泡，牙齿受压力易变形；三是咀嚼使肌肉酸胀而肥大，日久影响美容。另外还会导致呼吸道、肠道等疾病的传染。

24.怎样正确使用电冰箱?

电冰箱的使用应符合下列要求：(1)冰箱冷藏室内温度应保持在0℃~10℃。(2)婴幼儿食品应新鲜配制，不宜置冰箱中；其他食品保存时间不宜太长，尤其是动物性食品，一般不宜隔天保存，需较长时间保存的食物应置冰柜冷冻。(3)剩余食品在放置冰箱内保存前应充分再加热煮透，杀灭微生物，保证食品再保存。(4)为防止生熟交叉及食物“串味”，应用保鲜袋或保鲜纸将食物包密实后置冰箱保存，且应熟在上，生在下。有条应尽快烧掉，为慎重起见最好不吃剩鲜银耳。(2)清洗：浸泡水洗是清除蔬菜果上污物、微生物的基本方法，对去除残留农药也有一定效果。做法是先清洗后浸泡。浸泡时间不少于10分钟，然后再用清水冲洗1次。对于韭菜、卷心菜等可疑农药残留的蔬菜，可以考虑用小苏打水清洗。(3)消毒：是减少食物表面微生物污染的有效办法，特别是用于生吃的水果和蔬菜。方法是先清洗食物，再在消毒剂中浸泡10分钟至15分钟，然后再用清水冲洗几遍。

27.膳食纤维是人体必需的膳食成分

膳食纤维虽然不能被消化吸收，但在体内具有重要的生理作用，维持人体健康必不可少。膳食纤维具有以下多个生理功能：①增加粪便的体积，软化粪便，刺激结肠内的发酵，降低血中总胆固醇和(或)低密度胆固醇的水平，降低餐后血糖或胰岛素水平，因此膳食纤维具有预防便秘、血脂异常、糖尿病的作用，并有益于肠道健康。膳食纤维在植物性食物中含量丰富，蔬菜中一般含3%，水果中含2%左右。由于加工方法，食入部位及品种不同，膳食纤维含量也不同。胡萝卜、芹菜、芹菜、菠菜、韭菜等高于西红柿、茄子等，菠萝、草莓、李芽高于香蕉、苹果等。同种蔬菜或水果的边缘表皮或果皮的膳食纤维含量高于中心部位，如果食用时将其去掉，就会损失部分膳食纤维。所以人们吃米受污染的蔬菜及水果时，应尽可能将果皮与果肉同食。

28.怎样买鸡新鲜安全的食物?

(1)认准市场和品牌。一般来说，大型商场和连锁超市为了长久发展而比较重视自身的声誉，将食品质量和卫生要求放到重要的位置，相对于传统的菜市场、小摊贩而言，他们在食品卫生方面具有较好的安全性。(2)注意食物包装的标志。按照国家要求，预包装食品必须在包装标志或者产品说明书上标出品名、配料、产地、厂名、生产日期、规格、保质期限、食用方法等内容。消费者购买时需要留心查看上述内容，特别应注意有无保质期和生产单位，不要选购所谓的“三无”产品及超过保质期的食品。散装食品容易受到污染，采购时需要更多的注意卫生问题。(3)正确认识食品添加剂，警惕非法加物。按照国家标准合理使用食品添加剂，对于防止微生物污染、延缓食品变质以及改善食品的感官性状具有重要意义，所以不应该简单排斥一切食品添加剂。需要警惕的是有些企业违反国家规定，过量或滥用食品添加剂，误导消费者。还有一些不法分子，在食品中加入有毒有害的非法添加物，危害消费者身体健康。因此，在采购食物时应注意色、香、味的鉴别。例如，看起来特别白净鲜亮的鱼虾、毛肚、鲍鱼等产品或许用甲醛浸泡过；烧、烤、酱等肉类制品若有诱人的鲜红色，要提防使用了过量的亚硝酸盐；过于鲜艳的辣椒红色或蛋黄红色可能加入了苏丹红；颜色很白或口感过分筋道的面食，则可能添加了过量的增白剂或增筋剂。(4)注意鉴别食物新鲜度。鱼、禽、肉、蛋、乳等动物性食物含有丰富的蛋白质，容易滋生细菌而发生腐败，因此大部分食物中毒是由动物来源的食品引起的。采购食物时应特别注意鉴别这类食物是否新鲜。

29.怎样利用食品标签选购食品?

一是从食品标签上标明的食品名称区别食品的内涵和质量特征。二是从配料表或成份表上识别食品的内在质量及特殊效用。三是从净含量或固形物含量上识别食品的数量及价值。四是从生产日期和保质期上识别食品的新鲜程度。五是利用标签的其他内容指导购买。

三 预防食物中毒

1.食物中毒的特点是什么?

(1)潜伏期短、突然集体暴发；(2)中毒病人一般具有相似的临床症状。常常出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状；(3)发病与食物有关。患者在近期内都食用过同样的食物，发病范围局限在食用该类有毒食物的人群，停止食用该食物后发病很快停止，发病曲线在突然上升之后呈突然下降趋势。(4)食物中毒病人对健康人不具有传染性。

2.餐饮业怎样预防食物中毒?

(1)按食品卫生“五四制”要求，选择新鲜和安全的食品，严禁经营腐败变质的食品及死因不明的肉类及其制品，严禁经营《食品安全法》禁止生产经营的食品；(2)加工食品一定要烧熟煮透，特别是对于四季豆、豆浆、鲜黄花菜及大块肉制品等容易引起食物中毒的食品；(3)严防食品操作过程的污染，食品及其加工工具、存储容器要生熟分开，防止交叉污染，餐具要按卫生要求做到一餐一消毒，凉菜是高危食品，加工制作更应注意;(4)不用亚硝酸盐做肉制品发色剂，防止亚硝酸盐食物中毒;(5)做好食品的储存工作，应冷藏的食品要及时冷藏，超过4小时存放的食品一定要重新加热烧透，方可食用；(6)严禁生食鱼片、龙虾等肉类（易受到微生物、寄生虫污染），严禁经营河豚鱼等国家明令禁止生产经营的食品;(7)不加工不认识的蘑菇，野菜、野果(易中毒)，餐饮业经营者应自己加工制作散装熟肉，不在街上购买的散装熟肉；(8)消灭苍蝇、蟑螂、老鼠，这些有害昆虫和动物常常携带引起食源性疾病的病原微生物。妥善保管有毒有害物品，消毒剂、灭鼠药等物品不要存放在食品加工经营场所，防止误食、误用；(9)操作间、仓库严禁非工作人员进入，防止投毒事件发生；(10)保持厨房卫生，讲究个人卫生，手要洗净、手外伤或感染时不要处理食品。(11)用符合饮用水标准的水制备食品。

3.家庭怎样预防食物中毒?

(1)不吃病死、毒死或死因不明的禽畜肉；(2)不吃腐败变质食物；(3)不吃被农药污染的食品；(4)不吃发芽土豆、霉变甘蔗；(5)进食四季豆、豆浆时要烧熟煮透；(6)剩饭菜要存放在冰箱内，吃前要回锅热透；(7)加工熟肉制品时要将刀、案清洗消毒；(8)在街上购买的散装熟肉尽量加热后进食。

4.预防未熟的四季豆和豆浆中毒

四季豆又称为菜豆、豆角、梅豆角等，是人们普遍食用的一种蔬菜。生的四季豆中含皂甙和血球凝集素，对人体消化道具有强烈的刺激性，并对红细胞有溶解或凝集作用。如果烹调时加热不彻底，其中的毒素未被破坏，食用后就会引起中毒。避免四季豆中毒的方法非常简单，只要在烹调时把全部四季豆充分加热，彻底炒熟，使其外观失去原有的生绿色，就可以破坏其中含有的毒素。

大豆含有一些抗营养因子，如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素，喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至1小时，可能引起中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等胃肠症状。这些抗营养因子都是热不稳定的，通过加热处理即可消除。所以生豆浆必须先用大火煮沸，再改用文火维持5分钟左右，使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

5.预防鲜黄花菜中毒

鲜黄花菜中含有秋水仙碱，经肠道吸收后可在体内转变成有毒的二秋水仙碱，引起食物中毒。秋水仙碱可溶解于水，因而通过水泡、泡煮等过程会减少其在蔬菜中的含量，减少对人体的毒性。所以，食用鲜黄花菜前应用水浸泡或用开水浸烫后弃水炒煮食用。

6.如何预防毒蘑菇中毒?

首先，要提高鉴别毒蘑菇的能力，不吃不认识或没有吃过的蘑菇。其次，不要轻信一些不可靠的鉴别毒蘑菇的方法。有些说法，如颜色鲜艳、样子好看或蘑菇蓝上长绣子的有毒，不生蛆、不长虫子的有毒，有腥、辣、苦、酸、臭味的有毒，碰坏后容易变色或流乳状汁液的有毒，以及煮时使银器或大蒜变黑的有毒等，这些说法是有局限性或有误的。如白毒伞的菌盖纯白色，毒伞的菌盖暗灰绿色，颜色并不鲜艳，样子也不怎么好看，碰坏后又不变色，也不使银器或大蒜变黑，没有苦味，却鲜味可口，然而是极毒的毒蘑菇。成年人吃一个湿重50克的白毒伞或毒伞就可以死亡。顺便说一句，据实验研究表明，尚无一种常见的毒蘑菇可使银器变黑。又如：豹斑毒伞生蛆；裂丝盖伞撕无乳状汁液、也无苦味，菌盖上也没有坏子，可是同样都有毒。因此，用一些不可靠的方法来鉴别种类繁多、形态多样和含毒成分复杂的各种毒蘑菇是极为危险的。只有掌握正确的鉴别方法，防止误食毒蘑菇中毒，才是可能的。为了预防毒蘑菇中毒，不要轻易品尝不认识的蘑菇，必须请教有实践经验者分辨清楚之后，证明确实无毒方可食用。如果不慎误食了有毒蘑菇，应及时采取催吐、洗胃、导泻等有效措施，及时求医就诊。

7.预防霉变甘蔗中毒

甘蔗霉变后，具有酸霉味和酒糟味，食后可引起头昏、呕吐、视力障碍、抽搐、昏迷等中毒症状，严重者可引起死亡。不要食用霉变甘蔗。

8.怎样预防亚硝酸盐中毒?

(1)妥善保管好亚硝酸盐，包装应有醒目标志;搞用亚硝酸盐加工肉制品；(2)禁食腐烂变质蔬菜；(3)腌菜至少腌20天以上再吃，禁止吃变质腌菜；(4)不喝苦井水，不用苦井水煮饭。

吃饭七八成饱，适量运动，保持健康体重，有利于心脑血管病、肿瘤和糖尿病等疾病的防治。

7.三餐分配要合理，零食要适当

合理安排一日三餐的时间及食量，进餐定时定量。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%，午餐应占30%~40%，晚餐应占30%~40%，可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。一般情况下，早餐安排在6:30至8:30，午餐在11:30至13:30，晚餐在18:00至20:00进行为宜。要天天吃早餐并保证其营养充足，午餐要吃好，晚餐要适量。零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。

8.每天足量饮水，合理选择饮料

饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。饮水应少量多次，要主动，不要感到口渴时再喝水。饮水最好选择白开水。饮料多种多样，需要合理选择，合理饮料和纯果汁饮料含有一定量的营养素和有益膳食成分，适量饮用可以作为膳食的补充。有些饮料添加了一定的矿物质和维生素，适合热天户外活动和运动后饮用。有些饮料只含糖和香精香料，营养价值不高。有些人无其是儿童青少年，每天喝大量含糖的饮料代替喝水，是一种不健康的习惯，应当改正。

人体对水的需要量主要受年龄、身体活动、环境温度等因素的影响，故其变化很大。一般情况下，建议在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水1200mL（约6杯）。

9.饮酒应限量

高度酒能量高，白酒基本上是纯能量食物，不含其他营养素。无节制的饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，以致发生多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、中风等疾病的危险；并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的，应该严禁酗酒。另外饮酒还会增加患某些癌症的危险。若饮酒尽可能使用低度酒，并控制在适当的限量以下，建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15g。孕妇和儿童青少年应忌酒。

10.吃新鲜卫生的食物

食物放置时间过长就会引起变质，可能产生对人体有害有害的物质。食物放置时间过长食物中还可能含有或混入各种有害因素，如致病微生物、寄生虫和有毒化学物等。吃新鲜卫生的食物是防止食源性疾病、保障食品安全的重要措施。

四 食品安全消费保护措施

1.消费中食品安全的保护措施有哪些?

食品生产经营应当符合食品安全标准，并符合下列要求：(1)具有与生产经营的食品品种、数量相适应的食品原料处理和食品加工、包装、贮存等场所，保持该场所环境整洁，并与有毒、有害场所以及其他污染源保持规定的距离；(2)具有与生产经营的食品品种、数量相适应的生产经营设备或者设施，有相应的消毒、更下防止微生物污染、延缓食品变质以及改善食品的感官性状具有重要意义，所以不应该简单排斥一切食品添加剂。需要警惕的是有些企业违反国家规定，过量或滥用食品添加剂，误导消费者。还有一些不法分子，在食品中加入有毒有害的非法添加物，危害消费者身体健康。因此，在采购食物时应注意色、香、味的鉴别。例如，看起来特别白净鲜亮的鱼虾、毛肚、鲍鱼等产品或许用甲醛浸泡过；烧、烤、酱等肉类制品若有诱人的鲜红色，要提防使用了过量的亚硝酸盐；过于鲜艳的辣椒红色或蛋黄红色可能加入了苏丹红；颜色很白或口感过分筋道的面食，则可能添加了过量的增白剂或增筋剂。(4)注意鉴别食物新鲜度。鱼、禽、肉、蛋、乳等动物性食物含有丰富的蛋白质，容易滋生细菌而发生腐败，因此大部分食物中毒是由动物来源的食品引起的。采购食物时应特别注意鉴别这类食物是否新鲜。

2.食品安全投诉举报有哪些注意事项?

(1)保存好所购买的食品、剩余食物、包装容器以及购物小票。(2)反映的问题尽量清楚准确，如被投诉单位的名称、地址、可疑安全问题及购买食品的名称、生产厂家、生产日期。(3)当您就餐或食用某种食品后出现腹泻、呕吐等可疑食物中毒症状时，应立即去医院就诊，并及时向所在辖区的县级卫生行政部门和负责食品安全监管工作的有关部门投诉，讲明情况，如在单位食堂或家中就餐，应尽可能保护好操作间或厨房原状，以便于卫生行政部门和负责食品安全监管工作的有关部门调查取证。(4)进行投诉或举报时应讲清您的姓名、联系方式，这样卫生行政部门和负责食品安全监管工作的有关部门在调查处理过程中能进一步与您联系，核实情况，告之您所反映的问题的处理结果。

五 食品生产经营基本要求

1.对食品生产经营者的要求

食品生产经营应当符合食品安全标准，并符合下列要求：(1)具有与生产经营的食品品种、数量相适应的食品原料处理和食品加工、包装、贮存等场所，保持该场所环境整洁，并与有毒、有害场所以及其他污染源保持规定的距离；(2)具有与生产经营的食品品种、数量相适应的生产经营设备或者设施，有相应的消毒、更下防止微生物污染、延缓食品变质以及改善食品的感官性状具有重要意义，所以不应该简单排斥一切食品添加剂。需要警惕的是有些企业违反国家规定，过量或滥用食品添加剂，误导消费者。还有一些不法分子，在食品中加入有毒有害的非法添加物，危害消费者身体健康。因此，在采购食物时应注意色、香、味的鉴别。例如，看起来特别白净鲜亮的鱼虾、毛肚、鲍鱼等产品或许用甲醛浸泡过；烧、烤、酱等肉类制品若有诱人的鲜红色，要提防使用了过量的亚硝酸盐；过于鲜艳的辣椒红色或蛋黄红色可能加入了苏丹红；颜色很白或口感过分筋道的面食，则可能添加了过量的增白剂或增筋剂。(4)注意鉴别食物新鲜度。鱼、禽、肉、蛋、乳等动物性食物含有丰富的蛋白质，容易滋生细菌而发生腐败，因此大部分食物中毒是由动物来源的食品引起的。采购食物时应特别注意鉴别这类食物是否新鲜。

2.食品生产经营者禁止采购的食品

(1)腐败变质、油质酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官可性状异常、含有毒有害物质或者被有毒有害物质污染，可能对人体健康有害的食品；(2)未经兽医卫生检验或者检验不合格的肉类及其制品；(3)超过保质期或者不符合食品标签规定的定型包装食品；(4)其他不符合食品安全标准和要求的食品。

3.食品从业人员卫生要求

(1)食堂从业人员、管理人员必须掌握有关食品卫生的基本要求。(2)食堂从业人员每年必须进行健康体检，新参加工作和临时参加工作的食品生产经营人员都必须进行健康检查，取得健康证明后方可参加工作。食品从业人员及集体餐分餐人员出现咳嗽、腹泻、发热、恶吐等有碍于食品卫生的病症时，应立即脱离工作岗位，待查明病因，排除有碍食品卫生的病症或治愈后，方可重新上岗。(3)食堂从业人员应有良好的个人卫生习惯，保持个人卫生。

六 合理膳食

1.食物多样，谷类为主，粗细搭配

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都不能单独提供一种营养物质，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。各类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源。谷类包括米、面、杂粮，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。坚持谷类为主是为了保持我国膳食的良好传统，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。人们应保持每天适量的谷类食物摄入，一般成年人每天摄入250g~400g为宜。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。稻米、小麦可要部分精磨得太精，以免所含维生素、矿物质和膳食纤维流失。

以植物性食物为主的膳食可以避免欧美等发达国家高能量、高脂肪和低膳食纤维膳食模式的缺陷，对预防心脑血管病、糖尿病和癌症有益。

2.多吃蔬菜水果和薯类

新鲜蔬菜水果是人类平衡膳食的重要组成部分，也是我国传统膳食重要特点之一。蔬菜水果能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康，保持理想体重，降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。推荐我国成年人每天吃蔬菜300g~500g，水果200g~400g，并注意增加薯类的摄入。

3.每天吃奶类、大豆或其制品

奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易消化吸收。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是膳食钙质的极好来源。各年龄人群适当多饮奶有利于骨骼康，建议每人每天平均饮奶300ml。饮奶量多或有高血脂和超重肥胖倾向者应选择低脂、脱脂奶。大豆含丰富的优质蛋白质，必需脂肪酸，多种维生素和膳食纤维，且含有磷脂、低聚糖，以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。应适当多吃大豆及其制品，建议每人每天摄入30g~50g大豆或相当量的豆制品。

4.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分，难素肉快食蛋高且利用率好，鱼类脂肪含量一般较低，且富含多种不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，且不饱和脂肪酸含量较高；蛋类富含优质蛋白质，各种营养成分比较齐全，是很经济的优质蛋白质来源。目前我国部分城市居民食用动物性食物较多，尤其是食入的猪肉过多。应适当多吃鱼、禽肉，减少猪肉摄入。鱼、禽类因西方国家所称的“白肉”，与畜肉比较，脂肪含量相对较低，不饱和脂肪酸含量较高，特别是