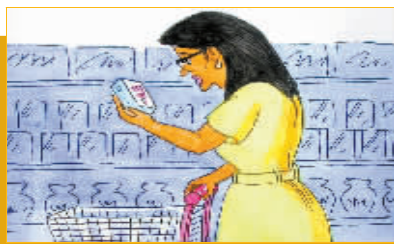


食品选购 切记做到“五看”



一看环境

尽量到大型的商场、超市和质量信誉好的商店,尽量不购买露天销售的食品和在经营条件差的商店购物。



二看包装

要仔细查看食品的外包装袋是否有裂缝、破损或渗漏;有无生产商、生产地、生产日期等标签信息,千万不要购买“三无”食品。



三看新鲜

在购买裸装食品时,要注意食品是否新鲜,不要购买局部已腐败变质的食品。



四看存储

要注意查看商家是否按标签标明的要求贮存食物,特别是冷藏奶、熟食等对存储条件有要求的食品。购买后也要按要求妥善贮存,以防变质。



五看发票

当所购食品出现质量问题时,购物发票是投诉和索赔的关键,千万不要嫌麻烦而不索要购物发票。妥善保存购物凭据,遇到问题及时拨打 12315 申诉举报电话,维护个人合法权益。

散装食品管理五要素



食品安全知多少?

食品安全知识普及

食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味以及防腐或根据加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质。常用的食品添加剂包括两类:天然添加剂与人工合成添加剂。天然添加剂来自天然物,主要由植物组织中提取,也包括来自动物和微生物的一些色素。人工合成添加剂是指用人工化学合成方法所制得的有机色素,主要是以煤焦油中分离出来的苯胺染料为原料制成的。

食品添加剂并没有人们想象的那么可怕,事实上,我们的一日三餐都离不开食品添加剂。科学合理使用食品添加剂,不但有利于提高食品质量、增加食品品种和方便性,还有利于满足一些特殊人群的需要。以下是几种常见的食品添加剂。



防腐剂

主要作用是抑制微生物的生长和繁殖,以延长食品的保存时间,抑制物质腐败的药剂。我国到目前为止已批准了32种可使用的食物防腐剂,其中最常用的有苯甲酸、山梨酸和丙酸(及其盐类)等。谈到防腐剂,人们往往认为有害,其实在安全使用范围内,对人体是无毒副作用的。



山梨酸

是国际粮农组织和卫生组织推荐的高效安全的防腐保鲜剂,广泛应用于食品、饮料、烟草、农药、化妆品等行业,山梨酸(钾)能有效地抑制霉菌、酵母菌和好氧性细菌的活性,还能防止肉毒杆菌、葡萄球菌、沙门氏菌等有害微生物的生长和繁殖,其防腐效果是同类产品苯甲酸钠的5~10倍。山梨酸(钾)是一种不饱和脂肪酸(盐)它可以被人体的代谢系统吸收而迅速分解为二氧化碳和水,在体内无残留。其毒性仅为食盐的1/2,是苯甲酸钠的1/40。



甜味剂

是指赋予食品甜味的食品添加剂。按来源可分为:天然甜味剂和人工合成甜味剂。天然类的如糖醇类的木糖醇、山梨糖醇和非糖类的甜菊糖甙、甘草等;人工合成的如糖精、甜蜜素等。

糖精

学名邻苯甲酰磺酰亚胺,对人体无营养价值,当食用过多的糖精时,会影响肠胃消化酶的正常分泌,降低小肠的吸收能力,使食欲减退。我国政府采取压减糖精政策,并规定不允许在婴儿食品中使用。目前JECFA规定糖精的ADI值为每日0~5mg/kg体重。



着色剂

以食品着色为主要目的的食品添加剂称为着色剂,也称色素。按来源可分为食品合成着色剂和食品天然着色剂两大类;按结构分,食品合成着色剂可分为偶氮类着色剂和非偶氮类着色剂,食品天然着色剂可分为吡咯类、多烯类、酮类、醌类和多酚类;按着色剂的溶解性分可分为脂溶性和水溶性。



焦糖色素

是目前食用色素中用量最大、使用范围最广、受最多国家欢迎的一种天然着色剂。采用淀粉类、葡萄糖或木糖母液、糖蜜废液为原料,通过特殊的配方及工艺技术加工制成,可乐、巧克力、葡萄酒、酱油、焙烤食品、酱卤制品中均有焦糖色素的身影。世界卫生组织与联合国粮农组织食品添加剂专家委员会为苛性亚硫酸盐焦糖、氨法焦糖、亚硫酸铵焦糖设定的摄入量值为160mg/kg bw/day,普通焦糖则不包括在内。