

教您六招, 拒绝病从口入

5月3日晚上, 方女士在江东区一家酒店办喜宴, 店方提供的龙虾、海鲜类菜肴存在不新鲜、变质等问题, 致当晚客人食用后出现身体不适; 6月19日, 吴先生在宁海一家超市购买了三包鱼片, 后发现鱼片是发霉的……

5月份以来, 宁波市12315热线关于饮食安全的投诉举报明显多了起来。

“食物中毒, 是指食用了被生物性、化学性有毒有害物质污染的食品或者把含有毒有害物质当作食物摄入后出现的急性、亚急性食源性疾患。”宁波市消保委相关工作人员在接受笔者采访时表示, 为防止“病从口入”, 家庭自我防范尤其重要。

通讯员 张淑蓉 卢峰

家庭饮食卫生提醒



1 要新鲜

尽量到正规商超、市场购买新鲜的食物, 不要购买病死的家禽、家畜和不新鲜的水产品, 不购买和食用河豚鱼、织纹螺、发芽马铃薯、鲜黄花菜、野生蘑菇, 以及其他来源不明的食品和调料。



2 要分装

要按食物的存放时间、温度要求, 把不同的食物装到保鲜袋或相应器皿里再分开冷藏或冷冻, 切忌生熟食混放。

家庭外出用餐注意

一 进餐馆 注意看“脸谱”

您应选择证照齐全的餐饮单位就餐。目前, 我市监管部门根据餐馆的基础设施和食品安全状况, 动态评定优秀、良好、一般、整改中四个等级, 分别用大笑、微笑、平脸3种卡通形象和整改中字样向社会动态公示餐饮服务单位的食品安全监督信息。推荐消费者到餐饮服务食品安全监督量化分级动态等级为“大笑”或“微笑”的餐饮单位就餐。

二 菜肴选择 注意闻异味

您选择菜肴时, 要注意辨别食物颜色和外观是否正常, 是否有异物或异味, 如发现异常, 立即停止食用。不要生食海(河)产品, 不吃野生蘑菇、河豚鱼、发芽马铃薯等高风险食品。

三 食品安全 注意保存证据

消费者在外出就餐时发现食品安全问题, 应将食品保持原状, 并立即与餐馆负责人交涉。

如果所点饭菜尚未食用, 或尚未造成健康问题, 可参照《中华人民共和国食品安全法》、《消费者权益保护法》等规定, 与餐馆协商解决, 也可妥善保存消费单据、发票等证据, 及时向有关部门投诉。

若已经出现恶心、呕吐、发烧等食物中毒典型症状的, 应及时就诊并保留病历卡、检验报告、吐泻物、剩余食品等相关证据, 并尽可能及时拨打“96311”或“96317”进行投诉举报, 避免因错过最佳的调查时机而导致相关事实无法认定。

四 打包熟食 注意重新加热

蔬菜不宜打包, 因为蔬菜富含维生素, 而维生素反复加热后会迅速流失; 而且蔬菜中的硝酸盐反复加热后, 会生成亚硝酸盐, 对身体造成危害。另外, 凉菜、色拉等也不宜打包, 因为凉菜在制作过程中没经过加热, 很容易染上细菌。其他打包的菜肴最好及时放冰箱冷藏, 再次食用前, 请务必重新加热。



3 分生熟

生熟食品要分开处理, 而且砧板、刀具、容器等也应严格分开使用。



4 要煮透

水果蔬菜清洗之前最好浸泡10~20分钟, 动物食品清洗后应彻底加热煮透再食, 不生食或半生食水产品和水产品。



5 现制现吃

食物最好现制现吃, 隔餐熟食应及时放冰箱储存, 再次食用前要彻底加热。



6 讲卫生

注意家庭卫生和个人卫生, 勤打扫, 勤洗手, 不喝生水, 不吃腐败变质食物。

漫画 任山葳

以下食物要小心!

有些食物, 在某一特定的环境下能产生有毒物质, 消费者一定要严加防范。

发芽或变绿的马铃薯: 其中的龙葵碱大量增加, 烹调时又未能去除或破坏掉龙葵碱, 食后发生中毒。

预防: 不吃生芽过多、黑绿色皮的马铃薯; 生芽较少的应彻底挖去芽眼, 同时将芽眼周围的皮肉削掉一部分, 并注意这种马铃薯不宜炒着吃, 而应煮、炖、红烧吃, 并在烹调时加醋以加速破坏龙葵碱。

未熟的四季豆: 含有的皂甙和植物血凝素可对人体造成危害, 如进食

未烧透的四季豆可导致中毒。

预防: 烹调时先将四季豆放入开水中烫煮10分钟以上再炒。

未加热煮透的豆浆: 含有一种胰蛋白酶抑制剂, 进入机体后抑制体内胰蛋白酶的正常活性, 并对胃肠有刺激作用。

预防: 生豆浆烧煮时, 要将上涌的泡沫除净, 煮沸后继续以文火烧煮5分钟。

久存的蔬菜: 蔬菜储藏一段时

间后, 由于酶和细菌的作用, 其所含的硝酸盐会被还原成亚硝酸盐, 亚硝酸盐在人体内与蛋白质类物质结合, 可生成致癌性的亚硝胺类物质。实验证明, 在30℃的屋子里储存24小时, 绿叶蔬菜中的维生素C几乎全部损失, 而亚硝酸盐的含量上升了几十倍。因此, 蔬菜存放过久再食用是非常危险的。

另外, 霉变的甘蔗, 未煮透的芸豆角、杏仁、木薯、鲜黄花菜等也不能食用。