

广西大学保卫处安全教育专栏

第二期 食品安全篇

近年来，我国食品安全已经成为一个严峻的问题，从三聚氰胺奶粉到苏丹红鸭蛋，从皮鞋胶囊到甲醛白菜以及地沟油等，食品的安全与卫生已经影响到人们正常的学习、工作和生活。因此，良好的饮食习惯，安全卫生的饮食条件，以及合理的膳食搭配，是保障大家身心健康和生命安全的重要因素。



一、分清食品保质期和保存期

1、保质期：保质期也称为最佳食用期，是指标签指明贮存条件下，保持品质的期限，在一定时间内食品依然可以食用。

2、保存期：保存期也可以称为最后食用的日期，是指标签指明贮存条件下，预计的终止食用日期，超过贮存期的食品不宜食用。

二、安全选购食品

1、不买“三无”食品，更不要买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。应尽量购买大企业或知名品牌的食品，尽量到超市或连锁店购买。

2、不买有失诚信，信誉度差的食物。

3、不买标签不规范的物品。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、产品标注号等。

4、不盲目的随从广告。广告的宣传并不代表科学，只是商家利益的体现。

5、购买食品时，要留好购物小票或索要发票，如果有质量问题可以得到及时解决。



三、科学饮用牛奶

1、不是所有的人都合适喝牛奶。乳糖、牛奶过敏者、胆囊炎和胰腺炎患者均不宜喝牛奶。

2、牛奶不能当水喝。牛奶中含有大量水分，但由于是高渗透性饮料，饮入过多或者出汗、失水多时饮用，容易导致脱水。

3、牛奶应温饮，不宜煮沸，少饮用冰牛奶。

4、不要空腹喝牛奶，不要与茶一起饮用牛奶；早上饮用牛奶时，应当同时吃一些富含淀粉的谷类食物。

四、养成良好饮食卫生习惯

食品安全五要点

——倡导健康饮食

- 1、保持清洁**
餐前便后要洗手，洗净双手再下厨。
饮食用具勤清洁，昆虫老鼠要驱除。
- 2、生熟分开**
生熟食品要分开，切莫混杂共保存。
刀砧容器各归各，避免污染惹病生。
- 3、烧熟煮透**
肉禽蛋品要煮熟，贪吃生鲜是糊涂。
虫卵病菌需杀尽，再度加热也要足。
- 4、注意存放**
熟食常温难久藏，食毕及时进冰箱。
食前仍需加温煮，冰箱不是保险箱。
- 5、材料安全**
饮用水要达标，菜果新鲜仔细挑。
保质期过不再吃，莫为省钱把病招。

1、养成良好的饮食习惯。吃东西时不狼吞虎咽，不同时做别的事情，饭后更不宜相互追逐打闹；一日三餐定时定量，不宜暴饮暴食。

2、吃东西前勤洗手，预防肠道寄生虫病的传播。

3、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，最好用凉开水洗过。

4、选择食品时要注意食品的生产日期和保质期。

5、尽量少吃或不吃隔夜菜，如果要吃的话一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒。

6、少吃或者不吃油炸、烟熏、烧烤类食品。

7、白开水是最好的饮料，不喝生水。

8、进食时杜绝一些不良动作；擦鼻子、抓头发、触摸口部、抓痒等。这些动作与饮食动作连在一起，有相互污染的风险，勤洗手不要怕麻烦。

五、如果发生食物中毒时应该如何应对？

提高食品安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，正确选购食品、饮料是预防食物中毒的重要因素。一旦发生食物中毒，最好



马上到医院就诊，不要自行服药。如果中毒者已经昏迷，应立即拨打 120 急救电话，并报告校保卫处值班室。

在无法尽快就医的情况下，可采取如下急救措施：

1、**催吐**：如食物吃下去的时间在 1 至 2 小时内，可采取催吐的方法；

(1) 取食盐 20 克，加白开水 200 毫升，冷却后一次喝下，若不吐，可多喝几次，直到呕吐为止。

(2) 可用鲜生姜 100 克，捣碎取汁用 200 毫升温水冲服。

(3) 如果吃下去的是变质的荤食，则可服用“十滴水”来促进呕吐。也可用筷子、手指等刺激喉咙，引发呕吐。

2、**导泻**：如果病人吃下食物的时间超过两个小时，且精神尚

好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。

3、**解毒**：如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋 100 毫升，加水 200 毫升，稀释后一次服下；若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法就是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。

4、**封存**：封存并携带可疑食物，提供给医院查找中毒原因。

5、**就医**：出现中毒症状后，不要乱服药物。在自行抢救的同时必立即与医院联系，争取就医时间。生物性（细菌、真菌）食物中毒，从进食到发病以小时计算；化学性食物中毒和动植物毒素中毒，从进食到发病以分钟计算。



六、十大“垃圾”食品的危害



食品种类	主要危害
油炸类食品	1、油炸淀粉易导致心血管疾病 2、含致癌物质 3、破坏维生素与蛋白质
腌制类食品	1、肾负担过重，导致高血压、鼻咽癌 2、影响黏膜系统，对肠胃有害 3、易得溃疡引起发炎
加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）	1、含三大致癌物质之一——亚硝酸盐（防腐和显色作用） 2、含大量防腐剂，加重肝脏负担
饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）	1、含香精和色素过多，对肝脏功能造成负担 严重破坏维生素 2、热量过多，营养成分低
汽水、可乐类食品	1、含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙 2、含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐
方便面以及膨化食品	盐分过高，含防腐剂、香精、损害肝脏 热量过多，营养成分低
罐头类食品	1、破坏维生素，使蛋白质的性质发生改变 2、热量过多，营养成分低
话梅蜜饯类食品	1、含致癌物质亚硝酸盐 2、盐分过高，含防腐剂、香精、损害肝脏
冰淇淋、冰棒和各种雪糕	1、含奶油过高极易引起肥胖 2、含糖量过高影响正餐
烧烤类食品	1、含大量致癌物质“三苯四丙吡” 2、1只烤鸡腿=60支烟的毒性 3、导致蛋白质性质发生变化，加重肾脏、肝脏负担