

夏季食品安全注意事项

夏季气温高，湿度大，适合各种致病微生物繁殖。食物很容易腐败，再加之病媒昆虫叮爬，污染食物，一旦吃了被病菌或病菌毒素污染的食物，就可能引起食物中毒。在此，西安市食品药品监督管理局提醒广大居民，要做好以下几点：

一、购买食品时注意保质期。居民在选购食品时，要仔细辨别出厂日期和有效期。不要在没有经过行政部门批准的地方买盒饭，而且不能吃放置时间超过4小时的盒饭。不要买路边摊商出售的自制熟肉、凉拌菜、豆制品；不吃过期的、无标识的、包装破损的食品；不买无冷藏条件的酸奶。

二、不要吃太多冷饮。冷饮好吃，但也不能无节制地猛吃猛喝，这样会把胃液稀释，造成胃中正常菌群的紊乱，降低了局部抵抗力，为致病菌的侵入创造了条件，容易发生腹泻。

三、不宜保存剩饭剩菜。气温升高时，即使不过夜的饭菜，也要及时冷藏，不可在常温下保存。日常做饭，尽量本着吃多少做多少的原则，尽量不剩饭菜，未吃完的剩饭菜一定要在冰箱里冷藏保存，而且最好用保鲜膜包好，以防食物在冰箱内交叉污染。

四、餐馆就餐少点凉菜。到餐馆就餐，点菜时尽量多点热菜，吃剩的蔬菜也不宜打包。如果要举办婚宴、生日宴等

较大宴会，要选择有足够接待能力的饭店，因为需要在开席前很久就把一些菜肴的成品或者半成品做出，如果没有相应条件食物保存不当，极易变质。

五、防止蔬菜农药残留中毒。现在许多农户为了防止蔬菜生病虫，在蔬菜生长期会喷撒各种农药。因此，居民在购买蔬菜时最好去正规市场，如果蔬菜可食部分有破损或有被虫蛀食的地方，应把这些叶子去掉，留下其他完整的叶子食用。在食用前，若用清水清洗，可以将其浸泡 20 至 30 分钟，或用专用的洗涤剂清洗，按照洗涤剂的产品说明书使用即可。另外，也可用淘米水清洗蔬菜，这样可以有效清除残留农药。

另外，发生食源性病患或食物中毒，应立即到正规医院进行救治。同时，应及时向食品药品监管部门反映情况，保障自己的合法权益，妥善控制事态的发展。