

# 您知道食品安全五大要点吗?

世界卫生组织在今年的“世界卫生日”上发布了“食品安全五大要点”，知道所有经手食品的人如何降低不安全食品的风险，从而保护我们自己的安全。那么，您知道“食品安全五大要点”的具体内容吗？下面，我们将详细为您解读。

## 第一要点:保持清洁



拿食品前要洗手，准备食品期间经常还要洗手；便后洗手；清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备；避免虫、鼠及其他动物进入厨房和接近食物。

为什么一定要保持清洁？

多数微生物不会引起疾病，但泥土和水中以及动物和人体身上常常可找到许多危险的微生物。手上、抹布和尤其是切肉板等用具上可携带这些微生物，稍经接触即可污染食物并造成食源性疾病。

## 第二要点:生熟分开

生的肉、禽和海产食品要与其他食物分开；处理生的食物要有专用的设备和用具，例如刀具和切肉板；使用器皿储存食物以避免生熟食物互相接触。

为什么一定要生熟分开？

生的食物，尤其是肉、禽和海产食品及其汁水，可含有危险的微生物，在准备和储存食物时可能会污染其他食物。



## 第三要点:做熟



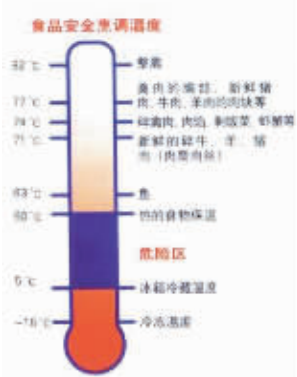
食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产食品；汤、煲等食物要煮开以确保达到70℃；肉类和禽类的汁水要变清，而不能是淡红色的；最好使用温度计；熟食再次加热要彻底。

## 第四要点:保持食物的安全温度

熟食在室温下不得存放2小时以上；所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在5摄氏度以下）；熟食在食用前应保持温度（60摄氏度以上）；即使在冰箱中也不能过久储存食物；冷冻食物不要在室温下化冻。

为什么一定要保持食物的安全温度？

如果以室温储存食品，微生物可迅速繁殖。当温度保持在5℃以下或60℃以上，可使微生物生长速度减慢或停止。有些危险的微生物在5℃以下仍能生长。



## 第五要点:使用安全的水和原材料



使用安全的水或进行处理以保安全。挑选新鲜和有益健康的食物。选择经过安全加工的食品，例如经过低热消毒的牛奶。水果和蔬菜要洗干净，尤其如果要生食。不吃超过保存期的食物。

为什么一定要使用安全的水和原材料？

原材料，包括水和冰，可被危险的微生物和化学品污染。受损和霉变的食物中可形成有毒化学物质。谨慎地选择原材料并采取简单的措施如清洗去皮，可减少危险。

(综合)

## 天热冰淇淋也要谨慎吃



冰淇淋等冷饮是人们夏季的最爱，可是你知道吗？冰淇淋还会与高血压、高血脂等心脑血管疾病扯上关系呢。过去也有过这方面的报道，有报道称：“过量冷饮食品进入胃肠后，会突然刺激胃，使血管收缩，血压升高，加重病情，易诱发心脑血管意外。”这是问题的一个方面，而且还不是主要方面。因为冷饮所造成的血管收缩只是暂时的，所以，血压升高也是暂时的，就如同跑步后血压也会升高，但这并不是导致高血压的根本原因。另外一个方面，冰淇淋应该算是高脂、高热量食品，而且，冰淇淋中含有大量的饱和脂肪和反式脂肪酸，这才是吃冰淇淋导致心脑血管疾病的真正原因。

有的人为了降低血脂、控制血压不肯吃肉，拒绝饱和脂肪，即使吃一点肉也要吃瘦肉。可是当他们遇到冰淇淋、雪糕之类食品时，就放开了戒律，把含有较高的饱和脂肪和反式脂肪酸吃下去。想一想，如果大量长期这样吃下去，高血压、高血脂、冠心病、动脉粥样硬化肯定会找上门来。下面小编就用冰淇淋与猪肉脂肪酸含量进行对比，看一看是吃冰淇淋

与猪肉对健康有什么样的影响。

从整体来看猪肉(后臀尖)的能量比冰淇淋高出一倍，猪肉为331kcal，冰淇淋(家庭号)163kcal，猪肉的脂肪含量为30.8克，冰淇淋脂肪含量8.6克，所含的脂肪总量比猪肉低。猪肉中含钠57.5克，冰淇淋中含钠61.5。从以上数据来看，猪肉的热量和脂肪含量均高于冰淇淋，但在夏季，人们往往吃掉的冰淇淋比猪肉多的多。因此，从摄入能量上讲，吃冰淇淋摄入的能量并不比吃肉摄入的能量少。如果从两者之间的脂肪酸结构对比来看，情况就更糟糕了。

经过对比，冰淇淋对健康的威胁与动物性食品相比毫不逊色，甚至在某种程度上超过了动物性食品。特别是对高血压、高血脂、冠心病、脑中风等慢性病患者，冰淇淋是潜伏的杀手。因此，提醒喜爱冷饮的朋友，吃冷饮时要有节制，过量食用一是直接刺激消化道，引起不适；二是饱和脂肪和反式脂肪对健康产生负面影响，特别是反式脂肪对健康有百害而无一利，是心脑血管疾病患者的杀手。

(据中华美食网)

## 信报美食微信公众号开启啦!



拿起手机扫描上面的二维码，或者搜索微信公众号“美食信阳”，微信号“meishixinyang”关注我们吧！我们这里不仅有信阳餐饮、酒水行业的最新新闻动态，而且还将为您提供各种关于美食和健康的资讯，为您红红火火的幸福生活“添油加醋”！亲，记得关注我们的内容，并将其分享到您的圈子哦！

## 美食酒水服务平台 为您服务

《信阳晚报》美食版服务平台已开启，以后的日子里，让我们携手为信阳餐饮行业的发展和饮食文化的传播作出贡献。

如果您是饭店、餐馆或酒企的老板，您想推介您的企业和产品，我们的平台为您服务；

如果您是个有品位的吃货，您想分享您吃的经历和经验，我们的平台为您开放；

如果您是消费者，您想吐槽您在吃饭、住店时遇到的糟心事，我们随时等候您的来电。

服务热线:13837664028 0376—6207101

新闻热线:13939759544

食品安全投诉热线:12331