

安全饮食

一、食品安全常识

1、购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，有无 QS 标识，不能购买三无产品。

2、打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发粘，渍脂类食品有嚎味，碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

3、不到校园周边无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

4、注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不在食堂乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。

5、少吃油炸、油煎食品

二、选购冷饮食品的方法

1、看包装：产品包装严密无损、商标内容完整，品名、厂名、厂址、净重、主要成分、生产日期和保质期等清晰可见。

2、看色泽：产品色泽应与品名相符，若其颜色过于鲜艳，失之自然，就有可能是添加了过量色素所致，不要购买和食用。

3、闻香味：产品香味应与品名相符，应香气柔和，无刺鼻，无异臭味。若有异味，则表明已变质。

4、品滋味：产品滋味应酸甜适宜，不得有苦味、涩味、酒味(酒精饮料除外)。

5、观液汁：产品应清澈透明、无杂质、不混浊，无沉淀。如果发现饮料分层，有絮状沉淀或有大量搅不散的沉淀，是已变质的显著标志，不能饮用。另外若在运动后或空腹时大量食用冷饮食品，会强烈刺激胃肠道、心脏，使之发生突发性的痉挛现象，导致各种酶促化学反应失调，女性月经紊乱等病症发生。

三、怎样鉴别奶类食品

奶类及其制品是老弱妇孺和病人比较理想的食物，但是极易腐败变质。鉴别奶及奶制品的卫生质量，可按以下方法进行。

鲜奶：正常感官性状呈白色或稍带黄色的均匀混悬液体，无凝块、无杂质，有微甜和鲜奶独特的芳香气味。如果发现奶的颜色变灰、变黄或红色，有酸味，出现凝块或沉淀时，说明奶已经变坏了，不能饮用。

奶粉：正常感官性状应为淡黄色、粉状，颗粒较小并均匀一致，无结块和异味。选购奶粉时，应检查包装是否严密，因为不严密时，奶粉容易潮解。另外要注意保质期，过期奶粉，其卫生质量没有保证。

酸牛奶：正常的酸牛奶，其颜色与鲜奶一样，凝块流密、结实、均匀，有清香纯正的乳酸气味，无气泡。当奶的色、味发生改变，凝块溶化，有大量乳清析出时，说明奶已经变质，应废弃，不能饮用。

甜炼乳及淡炼乳：正常的甜炼乳和淡炼乳为均匀的淡黄色，味香甜，倒出时，乳液呈线状或带状流下。如果有凝块、霉斑、脂肪上浮和异味，说明其卫生质量不良，不能食用。

10、已加工的食物被污染。

四、预防食源性疾病的十项建议

1、不买不食腐败变质、污秽不洁及其它含有有害物质的食品；

2、不食用来历不明的食品；不购买无厂名厂址和保质期等标识不全的食品；

3、不光顾无证无照的流动摊档和卫生条件不佳的饮食店；不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用会危害健康。

4、不食用在室温条件下放置超过 2 小时的熟食和剩余食品；

5、不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

6、生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

7、不饮用不洁净的水或者未煮沸的自来水；水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全

8、直接食用的瓜果应用洁净的水彻底清洗并尽可能去皮；不吃腐烂变质的食物，食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

9、进食前或便后应将双手洗净；养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。

10、在进食的过程中如发现感官性状异常，应立即停止进食。

五、八种常见的饮食卫生误区如下：

1、好热闹喜聚餐：每当节假日，人们大多喜欢三三两两到餐馆“撮一顿”，或是亲朋好友在家聚餐，又热闹又便于交流感情。这样做不利于健康，不符合饮食卫生，特别是当前这一非常时期，最好实行分餐制。分餐的做法是对别人和自己生命健康的负责和尊重。

2 、用白纸包食物：有些人喜欢用白纸包食品，因为白纸看上去好像干干净净的。可事实上，白纸在生产过程中，会加用许多漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，仍含有不少化学成分，会污染食物。至于用报纸来包食品，则更不可取，因为印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。

3 、用酒消毒碗筷：一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为 75°，而一般白酒的酒精含量多在 56° 以下，并且白酒毕竟不同于医用酒精。所以，用白酒擦拭碗筷，根本达不到消毒的目的。

4 、抹布清洗不及时：实验显示，在家里使用一周后的全新抹布，滋生的细菌数会让你大吃一惊；如果在餐馆或大排档，情况会更差。因此，在用抹布擦饭桌之前，应当先充分清洗。抹布每隔三四天应该用开水煮沸消毒一下，以避免因抹布使用不当而给健康带来危害。

5 、用卫生纸擦拭餐具：化验证明，许多卫生纸（尤其是非正规厂家生产的卫生纸）消毒状况并不好，这些卫生纸因消毒不彻底而含有大量细菌；即使消毒较好，卫生纸也会在摆放的过程中被污染。因此，用普通的卫生纸擦拭碗筷或水果，不但不能将食物擦拭干净，反而会在擦拭的过程中，给食品带来更多的污染机会。

6 、用毛巾擦干餐具或水果：人们往往认为自来水是生水、不卫生，因此在用自来水冲洗过餐具或水果之后，常常再用毛巾擦干。这样做看似卫生细心，实则反之。须知，干毛巾上常常会存活着许多病菌。目前，我国城市自来水大都经过严格的消毒处理，所以说用洗洁剂和自来水彻底冲洗过的食品基本上是洁净的，可以放心食用，无须再用干毛巾擦拭。

7 、将变质食物煮沸后再吃：有些家庭主妇比较节俭，有时将轻微变质的食物经高温煮过后再吃，以为这样就可以彻底消灭细菌。医学实验证明，细菌在进入人体之前分泌的毒素，是非常耐高温的，不易被破坏分解。因此，这种用加热方法处理剩余食物的方法是不可取的。

8 、把水果烂掉的部分剝掉再吃：有些人吃水果时，习惯把水果烂掉的部分削了再吃，以为这样就比较卫生了。然而，微生物学专家认为：即使把水果上面已烂掉的部分削去，剩余的部分也已通过果汁传入了细菌的代谢物，甚至还有微生物开始繁殖，其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。因此，水果只要是已经烂了一部分，就不宜吃，还是扔掉为好。

营养均衡小贴士

养生讲究的就是营养均衡，有的东西即使营养再高，吃多了不仅没起到养生的作用反而会伤身。俗话说营养缺乏会难以维持身体健康，营养过剩就会对身体造成负担。那么如何做到均衡营养呢？下面西柚就告诉你一个顺口溜让轻松均衡营养。

半斤水果。水果不仅口感好，还能给我们补充各种营养成分。但水果也不宜过量食用，每天吃的量在半斤左右为佳。西柚需要提醒的是，吃水果最好要保持其天然状态，喝果汁虽能得到其中的部分营养，但防病的好处却会打折扣。

一匙食盐。中国营养学会建议，成年人每天摄入食盐不要超过 6 克，这相当于平平的一不锈钢汤匙或一小啤酒盖。除了做菜和煲汤时要少放盐外，还要少吃酱肉、香肠、榨菜等含盐高的加工食品。不仅如此，在吃咸鸭蛋、甚至饼干等点心后，用餐时都需要减盐。

两盘蔬菜。蔬菜提供的维生素和膳食纤维能帮助人们远离多种疾病。每天应进食两盘蔬菜，总的实际摄入量保持在 1 斤左右，种类最好能达到 5 种，其中一盘最好是新鲜、深绿色的时令蔬菜。

三勺素油。每天食用油的量不宜超过 30 克，最好限制在 25 克以下，其量大约相当于 3 白瓷汤勺。吃油的种类要常变换，并少吃猪油等动物性油脂。

四样主食。主食不仅仅包括米饭馒头，还包括黑米、燕麦、荞麦、小米、红小豆、芸豆、莲子等杂粮，每天吃的种类最好能达到 4 样。这些完整的淀粉种子富含 B 族维生素、矿物质和膳食纤维，有利于肠道健康。

五种调料。在烹调中，尽管调料的用量很少，但它们也有一定的作用。花椒、肉桂等是天然抗氧化剂的重要来源；葱、姜、蒜等可提高食欲，解毒杀菌。每天吃调料的种类最好达到 5 种。

六份蛋白质。蛋白质类食物在提供优质蛋白质的同时，还会带来不同的健康作用，红肉补铁，鱼肉提供优质脂肪酸，豆腐中含有大豆营养成分，牛奶有利于强壮骨骼，鸡蛋是维生素宝库，坚果有益心脑血管健康。

七杯白开水。每杯 200 毫升，这个量大约相当于 3 瓶普通矿泉水。

想要有一个健康强壮的体格，营养均衡很重要。所以不要再盲目进补了，现在立马行动起来，多学点营养小知识吧！