

# 平安曲园

第 81 期

曲阜师范大学保卫处  
大学生校园安全管理委员会

2018 年 9 月

## 民以食为天 食以安为先

“民以食为天，食以安为先”，舌尖上的安全更是关系民生的头等大事。为进一步加强学校饮食安全教育，引导广大师生养成良好的饮食习惯，建立科学健康的生活方式，我们收集整理有关食品安全方面的知识，以此增强师生对食品安全的防范意识和自我保护能力。

### 一、世界卫生组织倡导的食品安全制备 10 条原则

1. 选择经过安全处理的食物；
2. 烹调食物要彻底加热；
3. 做好的熟食物要立即食用；
4. 注重熟食物的贮存；
5. 经贮存的熟食物，食用前要彻底加热；
6. 防止生食物污染熟食物；
7. 反复洗手；
8. 注意保持厨房用具表面清洁；
9. 防止昆虫、鼠类和其它动物污染食物；
10. 使用洁净水。

### 二、选购饮料食品的方法

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、如何判别伪劣食品？

《伪劣食品防范“七字法”》，以通俗易懂易记的方式引导消费者强化食品安全自我防范，以期使伪劣食品因缺乏市场而退出市场。防范“七字法”：即防“艳、白、反、长、散、低、小”。

一防“艳”。对颜色过分艳丽的食品要提防，如目前上市的草莓象蜡果一样又大又红又亮、咸菜梗亮黄诱人、瓶装的蕨菜鲜绿不褪色等，要留个心眼，是不是在添加色素上有问题？

二防“白”。凡是食品呈不正常不自然的白色，十有八九会有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害。

三防“长”。尽量少吃保质期过长的食品，3℃贮藏的包装熟肉禽类产品采用巴氏杀菌的，保质期一般为7—30天。

四防“反”。就是防反自然生长的食物，如果食用过多可能对身体产生影响。

五防“小”。要提防小作坊式加工企业的产品,这类企业的食品平均抽样合格率最低,触目惊心的食品安全事件往往在这些企业出现。

六防“低”。“低”是指在价格上明显低于一般价格水平的食品,价格太低的食品大多有“猫腻”。

七防“散”。散就是散装食品,有些集贸市场销售的散装豆制品、散装熟食、酱菜等可能来自地下加工厂。

#### 四、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。

3. 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。

4. 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。

5. 日常吃饭、聚餐尽量选择校内餐厅或者有营业牌照的餐厅。外出

就餐时，切勿光顾流动小贩，要选择卫生条件好的、证照齐全的摊店，必要时，要求业主出示从业人员的健康证。同时，看看上述证件是否有效。

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。

**食品安全系着你我他，我们的生命需要食品安全来保障。保尔·柯察金曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每个人来说，只有一次。”我们每一个人都有责任尽自己的绵薄之力去捍卫食品安全，希望全体师生员工充分认识到安全的重要性，进一步提高安全防范意识，为我们自身的生命健康、安全，营造一个良好的食品安全环境！**