

食品安全宣传系列 2018 年之十一：

不干不净吃了真的没病？别再给自己的懒惰找借口了

“不干不净，吃了没病”这句话，从小到大已经听了无数遍。很多人都会有这样的疑问，为什么不干净的东西，吃了反而不会影响健康呢？也有人说东西掉地上，立即捡起来，继续食用是没有问题的！



最近，一篇名为《“不干不净，吃了没病”并非没有一点科学道理 免疫系统不能“娇生惯养”》的文章，又引起了各方人士的热议。

并非没有一点科学道理免疫系统不能“娇生惯养”
② - 俗语说“不干不净，吃了没病”。这并非没有一点科学道理。免疫是人体的一种生理功能，人体依靠这种功能识别“敌我”，从而破坏和排斥进入体内的病原微...
tech.gmw.cn/2018-03/20... - 百度快照

“不干不净，吃了没病”是有道理的！
(原标题：免疫系统不能“娇生惯养”) 插图由作者手绘。俗语说：“不干不净，吃了没病”。这并非没有一点科学道理。还记得儿时任性玩泥巴、菜地里...
xinwen.eastday.com/a/1... - 百度快照

免疫系统不能“娇生惯养”
② - 发布时间 - 原文链接：免疫系统不能“娇生惯养” 俗语说“不干不净，吃了没病”。这并非没有一点科学道理。免疫是人体的一种生理功能...

那么，这个说法到底有没有科学依据呢？事实又是怎样的呢？今天我们就来详细的了解一下！

立即捡起来的食物还能不能吃？

这个问题主要取决于食物上沾到的细菌数量、细菌是否有致病菌以及自己的抵抗力。如果你吃了没生病，很可能是没碰到致病菌，也可能是你的免疫系统比较强大。

细菌很“微小”，肉眼根本看不到，看上去很干净的地板，仍然可能存在致病菌，而“立刻捡起来”也根本不能阻止食物被细菌污染。

比如，拿“大肠杆菌”举例，只需一点就会导致食物中毒（恶心、腹泻、头痛等轻微症状）。对于免疫力低下的人，严重时甚至会导致死亡。



所以食物掉在地上之后，无论是 3 秒还是 5 秒，无论你捡起来的速度有多快，建议都不要吃了。特别对于免疫力比较低下的人群（小孩、老年、患病人群），更不建议“以身试法”。

“不干不净，吃了没病”说法从何而来？

对于“不干不净，吃了没病”，之所以会这样说，是因为人体自身有着很强大的免疫系统。一般情况下普通的细菌和病毒，在通过进食的途径进入人体之后会被杀灭，从而也不会生病。



但是这样的理论并不代表着“吃了不干净的东西就不会生病”，假设如果身体摄入了含病原微生物的食品，那身体一定会出现相应的反应甚至疾病。

这一说法是否有科学依据？

一直以来，很多人总是用明尼苏达大学免疫学家通过“小鼠”在野生环境和无菌环境下碰到细菌之后的健康状况最终判定的试验来证明“不干不净”的学说。



但是，“小鼠实验”并不能直接转接于人体，动物与人体之间必定存在差异，并不能同等看待。另外就免疫系统而言，人与人之间的差别较大，不同年龄的人群、不同健康状况的人群免疫能力都不一样，并不能用类似的理论“以偏概全”。



之前的确有实验表明，婴儿一岁之前暴露于生活当中某些过敏原环境中，比如动物皮屑、尘螨等，可以防止一些过敏情况的发生。



这样的理论实验的确证明着“童年期暴露于微生物环境下的确有助于建立完整、平衡的免疫系统”。但是并没有依据证明洗手或者保证食物卫生会增加过敏以及微生物感染的风险。



事实上，摄入被细菌、寄生虫、病毒等病原微生物污染的水或者食物很容易造成感染以及严重腹泻等病症的发生，甚至出现脑膜炎等严重疾病。



如何做好清洁？

一定要做到勤洗手：

- 1、在处理食物之前、处理生肉或家禽后以及吃饭前需要洗手。
- 2、处理不洁的设备和用具后以及上厕所后需洗手。
- 3、处理耳鼻、口腔、头发或其他生理部位后需洗手，触摸垃圾、钱币等一些化学物品后需要洗手。



因此，“不干不净，吃了没病”这样的理论过于片面，并不能以科学释之。对于“无病”，也就是“健康状态”而言，更多的是需要大家养成一个合理、健康的生活习惯。做好卫生防护，拒绝不干不净，要求“必须干净”。

本文专家：王思露，国家高级食品检验师，中华人民共和国 HACCP 食品体系内部审核员

本文审稿：陈海旭博士，副研究员，解放军总医院南楼
临床部、老年疾病国家临床医学研究中心、老年医学研究所

来源：科普中国微平台 2018-03-29