

2022 年食品安全系列宣传之二：

疫情期间去市场买菜，如何确保食品安全

来源：人民网-人民健康网

受新冠肺炎疫情影响，近期大家最关注的是食品安全问题，那么，疫情期间去市场买菜，如何确保食品安全呢？

在市场购买食品时，检查商家是否遵循世卫组织食品安全五大要点：

保持清洁

“饭前便后要洗手”我们从小就知道了，除此以外，在做饭前和做饭过程中也要洗手，尤其是在生熟食品交叉处理过程中或者接打电话以后。

注意保持厨房的卫生清洁，比如餐具、筷子笼、刀具和砧板，尤其是抹布，要经常清洗和消毒，切莫成为厨房的污染源。

生熟分开

这里的“生”指的是还需要进行加热处理的原材料，比如生肉、生海鲜。“熟”就是直接入口的食品。

生熟分开就是避免生的食品上携带的致病菌污染到直接入口的食品，引起食源性疾病。要特别注意加工生熟食品的用具也要分开，例如刀具、砧板等。

烧熟煮透

烧熟煮透的一般原则是开锅后，再保持 10-15 分钟，如果是大块肉，比如整鸡，时间还要更长一点。

在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时，生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法是不安全的，尤其是孕妇、儿童、老人等免疫力低下人群尽量避免生食的饮食方式。

在安全的温度下保存食物

绝大多数微生物喜欢室温的环境，高于 70℃，或者低于 4℃就很难存活。夏季，熟食在室温下存放的时间不宜超过 2 个小时，让食物冷却放入冰箱内保存。

但冰箱不是保险箱，有些嗜冷菌如单增李斯特菌、小肠结肠炎耶尔森菌等可以生长，所以冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

使用安全的水和食品原料

要到正规超市或市场购买食品、购买食品要注意生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。

不食用超过保质期的食物，若罐装食物包装鼓起或者变形，坚决不食用。

良好的食品安全环境需要我们大家的共同努力，让我们从我做起，从现在做起，提高食品安全意识，养成良好的卫生习惯，远离食源性疾病。

从市场购买食品后

先用水和肥皂洗手，再去处理食品。

水果和蔬菜食用前先用水清洗。

尽快冷藏所有易腐食品（低于 5℃）。

彻底煮熟（70℃），尤其是肉、蛋、家禽和海鲜。

在市场购物时，须注意双手清洁，并与他人保持一定距离（至少 1 米），以保证自身安全。

（资料来源：健康中国、北京市疾病预防控制中心）

在市场上购买食品时，检查商家是否遵循 世卫组织食品安全五大要点：



保持清洁



生、熟食品分开



彻底煮熟（70°C）



将食品保持在安全温度下
（热食热存，冷食冷存）



使用安全的水和原材料



联合国
粮农组织



世界卫生组织



可持续发展
目标

从市场购买食品后：



先用水和肥皂洗手，再去处理食品



水果和蔬菜食用前先用水清洗



尽快冷藏所有易腐食品
(低于5°C)



彻底煮熟 (70°C)
尤其是肉、蛋、家禽和海鲜



联合国
粮食及
农业组织



世界卫生组织



在市场购物时，须注意双手清洁，并与他人保持一定距离（至少1米），以保证自身安全。



联合国
粮食及
农业组织



世界卫生组织

