

2022 年食品安全系列宣传之二十七：

外出就餐需要注意什么？8 条建议要牢记

2022-07-27 人民网



小心！餐桌上这些病菌不得不防

- 导致多种消化系统疾病的幽门螺杆菌，主要通过唾液传染，以合餐为主的中国是高感染率国家；
- 甲肝和戊肝的肝炎病毒主要通过粪口传播，被病毒污染过的餐具可能引发传染；
- 严重威胁儿童健康的手足口病，也是由一种肠道病毒通过唾液、飞沫等传播而引发的，与手足口病人合餐易被传染；
- 流感病毒、麻疹病毒、结核杆菌等也可能在合餐过程中传染。



就餐前注意这些细节

1、谨慎选择餐馆

在外就餐时，应选择具备食品经营许可证和餐饮服务许可证、卫生环境良好、设施齐全的餐饮服务单位，并主动索取发票、收据等就餐凭证，尽量避免光顾无证流动摊点。

建议选择经过加热熟透的菜品，且食用要适量；

不吃或少吃生鲜菜品或新奇食材，比如各种野味；

慎重选择熟卤菜、凉菜，如果发现颜色或味道异常，应立即停止食用。



就餐前注意这些细节

2、仔细检查餐具

- 看：看外面的塑封膜是否干净，如果膜上杂质很多，则有可能是废塑料重复使用，还要看生产信息（厂址、联系电话、产品保质期等）是否齐全。
- 闻：打开餐具塑封后，闻闻是否有刺鼻气味。如果是用洗衣粉等清洁液清洗的，会有较强的气味残留。
- 摸：用手摸一下餐具，如果出现水、涩的情况，则可能是油污没洗干净。



就餐前注意这些细节

3、饭前要洗手

- **用流动水洗手：**吃饭前一定要用肥皂或洗手液在流动水中认真洗手，这样才能有效切断细菌的传播途径。
- **稍微用力揉搓双手表面：**这样有利于清洁手部的脏东西，仅冲洗的话，病原体可能还会残留在手上，造成健康隐患。
- **关注大拇指和指尖：**洗手时，除了手心 and 手背，还要重点关注大拇指和指尖这些容易被遗忘的角落。可以用手掌握住大拇指来回揉搓、指尖在掌心揉搓等方式清洁上述部位。



就餐时注意这些细节

1、使用公勺、公筷

在不使用公筷的情况下，一方面人体携带的一些细菌会通过筷子传播到菜品上，另一方面不同菜品之间也会交叉污染。比如夹了凉拌菜，又夹热菜，就可能把凉拌菜上的细菌转移到熟食的菜品上。

建议在两人及以上共同就餐时，使用公筷，同时注意生熟食公筷应分开使用，这样可以避免肉眼无法看到的细菌互相传播，让我们吃得更加安心。



就餐时注意这些细节

2、保持文明就餐礼仪

- 就餐时不要大声喧哗，因为人在大声讲话时，唾液呈喷射状，很容易通过飞沫传染病菌。
- 不乱碰他人的餐具，更不要用自己的筷子给他人夹菜或在合餐的菜盘中翻来翻去。
- 不要在餐桌上打嗝、咳嗽等，打喷嚏时要用手肘遮挡，并及时洗手，避免污染公共就餐环境；患有传染病的人群要自觉与他人分餐。



就餐时注意这些细节

3、点菜时注意营养搭配

- 把食物分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类等几大类，以一荤配三素的比例，在每类菜肴中点菜，确保食材丰富、营养平衡。
- 用粗粮、豆类和薯类替代精白米面，如可以选择玉米饼、小窝头、紫米粥和绿豆粥等。
- 根据不同年龄段人群的营养需求来点菜。
- 最好叮嘱服务员少放油盐。



就餐后 食物打包注意细节

- 应使用清洁的餐具。
- 打包剩菜可以采用“合并同类项”原则，食材应尽可能类同。色味相差较大的菜式不能混合，做到冷与热、干与湿、鱼与肉分开盛装。
- 注意生熟食蔬菜、凉拌菜不宜打包，因为蔬菜放置时间久，亚硝酸盐含量会大大增加。
- 打包后的食物应尽快放进冰箱冷藏室，存放时间不宜过长，以不隔餐为宜，最好不超过5—6个小时。

