**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，不乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。
5、少吃油炸、油煎食品。

                                            什么是食品掺假、掺杂和伪造？
（1）“掺假”是指食品中添加了廉价或没有营养价值的物品，或从食品中抽去了有营养的物质或替换进次等物质，从而降低了质量，如蜂蜜中加入转化糖，巧克力饼干加入了色素，全脂奶粉中抽掉脂肪等。
（2）“掺杂”即在食品中加入一些杂物，如腐竹中加入硅酸钠或硼砂；辣椒粉中加入了红砖木等。
（3）“伪造”是指包装标识或产品说明与内容物不符。
掺假、掺杂、伪造的食品，一般应由工商行政部门处理。对影响营养卫生的，应由卫生行政部门依法进行处理。

                                          禁止生产经营的食品包括哪些种类？
禁止生产经营的食品包括下列类别：
（1）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，可能对人体健康有害的；
（2）含有毒、有害物质或者被有毒、有害物质污染，可能对人体健康有害的；
（3）含有致病性寄生虫、微生物，或者微生物毒素含量超过国家限定标准的；
（4）未经卫生检验或者检验不合格的肉类及其制品；
（5）病死、毒死或者死因不明的禽、畜、兽、水产动物等及其制品；
（6）容器包装污秽不洁、严重破损或者运输工具不洁造成污染的；
（7）掺假、掺杂、伪造、，影响营养、卫生的；
（8）用非食品原料加工的，加入非食品用化学物质的或者将非食品当作食品的；
（9）超过保质期限的；
（10）为防病等特殊需要，国务院卫生行政部门或者省、自治区、直辖市人民政府专门规定禁止出售的；
（11）含有未经过国务院卫生行政部门批准使用的添加剂的或者农药残留超过国家规定容许量的；
（12）其他不符合食品卫生标准和卫生要求的。

                                             如何判别伪劣食品？
伪劣食品犹如过街老鼠，人人喊打。但人们在日常购物时却难以识别。《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。

                                     食品储存应注意哪些问题?
应建立出入库制度,做到先进先出;各类食品分类存放,标志明显,防止交叉污染;做到离墙离地,做到“四防”：防霉或防腐、防鼠、防虫、防蝇。

如何清洗果蔬上的残留农药？
（1）水洗浸泡法（用清水洗干净后浸泡）：蔬菜污染的农药品种主要有机磷杀虫剂，有机磷杀虫剂难溶于水，此种方法仅能除去部分污染的农药，但水洗是清除蔬菜水果上其他污物和去除残留农药的基础方法。主要用于叶类蔬菜。一般先用水冲洗掉表面污物，否则等于将果蔬浸泡在稀释的农药里。然后用清水浸泡，浸泡不少于10分钟，果蔬清洗剂可增加农药的溶出，所以浸泡时可以加入少量果蔬清洗剂，浸泡后要用流水冲洗2-3遍。
（2）清洗后碱水浸泡法：有机磷杀虫剂在碱性环境下分解迅速，所以此方法是有效地去除农药污染的措施，可用于各类蔬菜瓜果。方法是先将表面污物冲洗干净，浸泡到碱水中（一般500m1水中加入碱面5g-10g）5-15分钟，然后用清水冲洗3-5遍。
（3）去皮法：外表不平或多细毛的蔬菜瓜果，较易沾染农药，所以削去外皮是一种较好的去除残留农药的方法。
（4）储存法：农药随着时间能缓慢分解为对人体无害的物质（空气中的氧与蔬菜中的酶对残留农药有一定的分解作用），所以对易于保存的瓜果蔬菜可以通过一定时间的存放，减少农药残留量。一般应存放15天以上，同时建议不要立即食用新采摘的未削皮的瓜果。
（5）加热法：氨基甲酸酯类杀虫剂随着温度升高，分解加快，所以对一些其他方法难以处理的蔬菜瓜果可通过加热去除部分农药。此法常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等，先用清水将表面污染物洗净，放入沸水中2-5分钟捞出，然后用清水冲洗1-2遍。
（6）阳光晒：经日光照射晒干后的蔬菜，农药残留较少。

                                      怎样识别用激素促进成熟的蔬菜？
有的菜农为了使蔬菜生长加快、生长的多就用激素喷洒，吃了这种菜对健康不利，怎样识别呢？
西红柿表皮光滑，当菜农对它喷洒催大、催肥、催熟激素后，激素药液一部分流至下端，致使该部位特别长肉，形成“尖屁股”。这种西红柿当然不能吃。此外，个头很大，红绿斑驳，摸起来发硬，切开后没汁或汁很少，这也是催熟剂催熟的，不宜购买。生长怪异的如冬瓜、黄瓜、茄子之类，冬瓜、茄子上小下大，黄瓜则全身长坨，都是喷洒激素的结果。有的水果细皮嫩肉，有的芹菜体大身长，均不要吃为好。
8.如何采购食用油,应索取哪些证件?
采购食用油时，一定要采购标有“QS”标志的桶装食用油，若采购散装食用油，极易购买到潲水油及问题食用油，质量得不到保障。应索取的证件有：销售商的卫生许可证、工商营业执照、食用油的“质量检测报告”复印件。若不按要求对食用油进行采购和索证，一经油出了问题，找不到销售商，责任由自己全负。

怎样健康饮用桶装水？
桶装水一旦打开，应尽量在短期内使用完，通常在一周内用完为宜，否则应加热煮开再饮用。桶装水送上门后，即便是质量较好的桶装饮用水，放置时间太长也易滋生细菌。尤其是在炎热的夏季，温度高，细菌繁殖速度也加快，更不能久存。桶装矿泉水，最好放在避光、通风阴凉的地方，避免在阳光下曝晒。同时还要警惕饮水机的二次污染，注意定期清洗饮水机。要求厂家每隔一段时间上门负责清洗饮水机。
购买桶装水要注意先看包装桶是否晶莹透明，质感硬。质量较好的桶（瓶）应由PC材质制成，桶体透明度高，表面光滑清亮，而使用或添加回收废旧垃圾塑料为原料制成的桶，俗称：“黑桶”，颜色发黑、发暗、透明性差。有部分厂家为降低成本，仍在使用这种明令禁止使用的包装桶装水，消费者应仔细选择鉴别。水桶盖应鲜亮光洁，硬度较高。
另外，消费者可尝试倒置水桶，应不漏水。当把水桶从饮水机上拔出时，水桶的内应恰好将水桶再次堵上。合格的饮用水应该无色、透明、清澈、无异味和异臭，没有肉眼可见物。颜色发黄、浑浊、有絮状沉淀或杂质，有异味的水产品一定不能饮用。

                                   哪些原因可导致食物中毒等食源性疾病发生？
  （1）冷藏方法不正确，如将煮熟的食品长时间存放于室温下冷却，把大块食物贮存于冰柜中，或冷藏温度不够。
（2）从烹调到食用的间隔时间太长，使细菌有足够的繁殖时间。
（3）烹调或加热方法不正确，加热不彻底，食物中心温度低于70℃。
（4）由病原携带者或感染者加工食品。
（5）使用受污染的生食品或原辅料。
（6）生熟食品交叉污染。
（7）在室温条件下解冻食物。
（8）厨房设备、餐具清洗、消毒方法不正确。
（9）使用了来源不安全的食物。
（10）加工制备后的食物受污染。

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。

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 、把水果烂掉的部分剜掉再吃：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。