

吃河豚鱼风险远猛于三聚氰胺鸡蛋 烤肉串致癌性远高于磕药多宝鱼

专家释疑食品安全“八大误区”

□ 本报记者 许沁 实习生 诸明贵 报道 制图 郑惠勇

食品安全认识“八大误区”

饮食求奇求异埋隐患

近年来,随着生活水平越来越高,求奇、求异的饮食新法成为市民时尚新追求。其中,不少野味、海产品等都成为市民餐桌上的常客。但是为了贪图一时之快贪吃这些食品,带来的后果可能不堪设想。

一项由市食品药品监督管理局

对万人进行的调查报告显示,大约近40%的市民不知道河豚鱼内脏有毒,若不慎食用后会造成全身麻木、血压下降,很快便会窒息死亡等。对此,专家提醒市民,切不可只图美味而盲目贪吃,在人口前一定要对食物的安全性有所全面了解。

生食水产易带寄生虫

平时做菜时,应烧熟煮透,现烧现吃,减少生食生冷、生海水产品等。许多人爱吃吃虾、蟹等,但对于生的或半生的食物,其中还可能带有寄

生虫、寄生虫卵未杀死等问题,要减少摄入,以防食源性疾病。而在曾经发生的福寿螺事件中,其中致病的主要原因就在于未烧熟煮透。

烧烤烟熏类危害大

很多学生都喜欢吃烧烤食品。烧烤食品的喷香美味,正是大多数年轻人禁不住诱惑的主要原因。

但事实上,经过研究证实,烧烤食品对人体的危害并不小,尤其是

其中所含的致癌物质非常吓人。根据世界卫生组织一项历时3年的研究结果显示,长期、过量吃烧烤,在某种程度上,等同于吸烟的毒性,可见这些烧烤、烟熏食品的危害有多大。

蟹季慎防得“三高”

如今“三高”(高血压、高血脂、高血糖)人群在生活中越来越多,且有向年轻人扩散趋势。由于饮食不规律,不科学,而且还忙于应酬,饭局不停的人更容易得“三高”。而最近又正是吃螃蟹的时令季节,不

少人还酷爱吃蟹,尤其是大闸蟹中的蟹黄胆固醇最高,蟹肉蛋白质多,多吃还可能引发“三高”。临近年底,建议市民减少高油、高脂、高糖、高盐的摄入量,让“三高”远离日常生活。

两块砧板生熟分离

在日常生活中,有许多小细节也会引起食物中毒,如果你是个“马大哈”,那就要格外注意这些生活小细节。在餐前洗手的习惯上,只有77.4%的人能做到餐前洗手,这就意味着,还有为数不少的人是带着脏手上桌,这离“吃得卫生”恐怕还有

很长一段距离。此外,大约43.6%的人不知道家庭要备生熟两块砧板,而经常是生的、熟的混一起,殊不知细菌病菌也就跟着一起来。专家提醒,食品安全要从生活细节开始,讲究卫生好习惯。

致癌物污染食品未必致癌

“致癌物污染食品”就是“致癌食品”吗?在不少市民概念中,会立马将“苏丹红”、“孔雀石绿”与癌症挂钩,觉得这些被致癌物污染的食品就像急性中毒,一碰就会得癌症。其实,在日常菜、烤羊肉串、烤鸭皮里也

存在很多天然致癌物。专家认为,被苏丹红等致癌物污染的食品固然不好,但人体吸收只要达不到一定量,就不会引发癌症。市民也不必盲目恐慌,更不必将“致癌物污染的食品”简单等同于“致癌食品”。

“不合格食品”未必有毒

“不合格的食品”就等于“有毒食品”吗?虽然有些食品不合格是因为其中含有的成分有毒,但不能排除那些只是包装存在问题,食品本身并没有问题的情况,所以,并不是不合

格的食品就是有毒食品,不合格的食品并不完全等同于“有毒食品”,如果将“不合格食品”与“有毒”划上等号,这种“一刀切”的论断有失偏颇,也有过分夸大事实之嫌。

假冒伪劣不等于不安全

一些市民认为,凡是吃的东西出了问题就叫“食品安全事件”。其实,对于“食品安全”是有严格界定的。根据世界卫生组织对“食品安全”的定义是“食物中有毒有害物质对人体健康产生影响的公共卫生问题”,这里有两个关键词:一是“有毒有害物质”,二是“对人体健

康有影响”,两者缺一不可。如果单纯地把“假冒伪劣”与“不安全食品”划上等号,无形中便夸大了食品安全问题。虽然必须承认,有一小部分假冒伪劣食品确实会对消费者健康造成危害,但如果只是短斤缺两,在定义上也算假冒伪劣,对健康其实并无害。

“拼死吃河豚”的风险远远猛于三聚氰胺鸡蛋,贪吃烤肉串,或熏肉,其致癌性远远高于磕药多宝鱼……其实,在生活中,不良饮食方式的危害可能远大于一些食品被检出的不合格指标……面对最近频频发生的食品安全事件,市食品药品监督管理局所长马志英总工程师、瑞金医院中医科主任、肿瘤专家沈小应教授提醒市民,找找有没有落入对食品安全的认识误区,倡导市民健康的、科学的生活饮食方式。



健康饮食“八大注意”

清淡饮食、经常水余

现代人吃得太多,蔬菜太少,最好一周要选购10种以上的绿色蔬菜,烹饪时减少直接下油翻炒,相反可以改用先在水果余一下,然后再用橄榄油一样的烹饪方式。一方面可以减少蔬菜在烹饪过程中

的营养流失;而另一方面,水余还可以减低农药残留,蔬菜在清洗后浸泡半小时,然后在加了食用盐的水余一下,还可把部分残留在蔬菜上的农药在水中溶解,烧的时候浇点油或拌点油,既好吃,又安全。

少吃油炸、莫贪嘴饕

很多人盲目地担心被检出的含量很低的苏丹红、孔雀石绿,但他们不知道,其实不健康的生活方式,比如,经常吃多油、爆炒的食品可能导致的肥胖、超重等,其引起各种心血管疾病的风险往往更大。

油炸食品因其色、香、味俱全,

备受大众口味的青睐。但一些蛋白质含量较高的食物,如鱼虾海鲜类一经高温油炸,便会使原本营养丰富的蛋白质变质成为一种对身体有害的致癌物质。长期食用,对健康不利,因此不要贪一时“口舌之快”。

少吃动物内脏保健康

猪肝等动物内脏常常是不少市民的下酒菜,传统饮食观念中又有“吃啥补啥”,于是很多人都把动物内脏当作是非常滋补的食物,的确,一些动物内脏营养丰富、美味可口,还是佐酒用餐的佳品。

但专家提醒,由于动物内脏是

毒物代谢的集中部位,通常又含有较多的重金属残留物,也容易受到污染。而一些小摊贩还经常会出售类似的内脏冷菜,如果在加工过程中偷工减料,来源不明,不注意食品卫生安全问题,就可能带来隐患。

隔夜饭菜尽量不要吃

不少传统家庭舍不得把吃剩下的菜肴扔掉,而是继续放入冰箱里保存,等到第二天再食用。

其实,有些蔬菜隔夜后,可能会产生致癌的亚硝酸盐,并不适合再食用。还有个别市民喜欢烧好一大

锅子米饭放进冰箱,然后每天吃一点,其实有时候这些米饭里的淀粉在冰箱里已经发霉、发酵了,只是从外观上还是看不出。专家提醒,隔夜菜最好不要吃,尤其是隔夜饭。

家用冰箱不是“保险箱”

冰箱的冷藏柜必须调到3℃-4℃以下,这样才安全。一些老年人为了节省用电,经常把冰箱的温度调得稍高一点,觉得这样问题也不大,其实这样做,表面

上虽然是省了电,却给食品安全带来极大隐患。事实上,在5℃至10℃之间,还有一部分致病菌会繁殖。只有在3℃以下,致病菌才能很少繁殖。

谨慎饮用街边鲜榨果汁

消费者因为偏爱现榨的果汁口感好、营养丰富等,总认识新鲜果汁是不错的选择。

但在街头小摊贩边的现榨果汁,这些新鲜的果实在人眼前是否

表面清洗干净,是否还会有农药残留,榨汁机长期使用后是否及时清洗,是否有细菌残留,以及从事榨果汁的操作人员有无健康证,是否带手上岗等,这些不禁令人担忧。

有粗有细、均衡搭配

随着市民生活水平不断提高,为了满足消费者口感上的享受,加之许多食物在加工时非常考究,在制作和口感上也变得越来越精细。

营养专家提醒市民,建议可在

米饭里加点燕麦,荞麦等粗加工粮食。这不仅因为粗粮的营养价值非常高,其中还包含有较多的食物纤维。有粗有细的饮食可均衡日常饮食均衡营养摄入。“吃得粗一点,吃得杂一点”是健康饮食的首选理念。

仔细阅读食品标签

一些粗心的消费者在选购食品时,可能会忽略阅读食品标签,往往把食品买回家,才发现原来有问题。有的消费者甚至已经囫圇吞枣地吃下了,也忘记看食品标签,已吃下了过期食物。

为此,专家提醒市民,在选购食品时一定要谨记仔细阅读食品标签,尤其是特别要注意食品标签,具体包括检查食品标签内容是否齐全,内容是否真实,标签是否完整、规范。

吃河豚鱼风险远猛于三聚氰胺鸡蛋 烤肉串致癌性远高于砒霜多宝鱼 专家释疑食品安全“八大误区”

晚报记者 许沁 实习生 诸昕雯 报道 制图 邬思蓓

“拼死吃河豚”的风险远远猛于三聚氰胺鸡蛋；贪吃烤肉串、咸熏肉，其致癌性远远高于砒霜多宝鱼……其实，在生活中，不当饮食方式的危害可能远大于一些食品被检出的不合格指标……面对最近频频发生的食品安全事件，市食品研究所副所长马志英总工程师、瑞金医院中医科主任、肿瘤专家沈小珩教授提醒市民，找找有没有陷入对食品安全的认识误区，倡导市民健康的、科学的生活饮食方式。

食品安全认识“八大误区”

饮食求奇求异埋隐患

近年来，随着生活水平越来越高，求奇、求异的饮食新法成为市民的时尚新追求。其中，不少野味、海产品等都成为市民餐桌上的常客。但是为了只图一时之快贪吃这些食品，带来的后果可能不堪设想。

一项由市食品药品监督管理局针对万人进行的调查报告曾显示，大约近40%的市民不知道河豚鱼内脏有毒，若不慎食用后会造全身麻木、血压下降、很快便会窒息死亡等。对此，专家提醒市民，切不可只图美味而盲目贪吃，在入口前一定要对食物的安全性有所全面了解。

生食水产易带寄生虫

平时做菜时，应烧熟煮透、现烧现吃，减少生食生冷、生海水产品等。许多人爱吃炆虾、醉虾等，但对于生的或半生的食物，其中还可能带有寄生虫、寄生虫卵未杀死等问题，要减少摄入，以防食源性疾。而在曾经发生的福寿螺事件中，其中致病的真正原因就在于未烧熟煮透。

烧烤烟熏类危害大

很多学生都喜欢吃烧烤食品，烧烤食品的喷香美味，正是大多数年轻人禁不住诱惑的主要原因。

但事实上，经过研究证实，烧烤食品对人体的危害并不小，尤其是其中所含的致癌物质非常吓人。根据世界卫生组织一项历时3年的研究结果显

示，长期、过量吃烧烤，在某种程度上，等同于吸烟的毒性，可见这些烧烤、烟熏食品的危害有多大。

蟹季慎防得“三高”

如今“三高”（高血压、高血糖、高血脂）人群在生活中越来越多，且有向年轻人群扩散趋势。由于饮食不规律、不科学，而且还忙于应酬、饭局不停的人最容易得“三高”。而最近又正是吃螃蟹的时令季节，不少人还酷爱吃蟹，尤其是大闸蟹中的蟹黄胆固醇最高、蟹肉蛋白质多，多吃还可能引发“三高”。临近年底，建议市民减少高油、高脂、高糖、高盐的摄入量，让“三高”远离日常生活。

两块砧板生熟分离

在日常生活中，有诸多小细节也会引起食物中毒。如果你是个“马大哈”，那就要格外注意这些生活小细节。在餐前洗手的习惯上，只有77.4%的人能做到餐前洗手，这就意味着，还有为数不少的人是带着脏手上桌，这离“吃得卫生”恐怕还有很长一段距离。

此外，大约43.6%的人不知道家庭要备生熟两块砧板，而经常是生的、熟的混一起，殊不知细菌病菌也就跟着一起来。专家提醒，食品食用安全要从生活细节开始，讲究卫生好习惯。

致癌物污染食品未必致癌

“致癌物污染食品”就是“致癌食品”？在不少市民概念里，会立马将“苏丹红”、“孔雀石绿”与癌症挂钩，觉得这些被致癌污染物污染的食品就像急性病毒，一碰就会得癌症。其实，在日常里，烤羊肉串、烤鸭皮里也存在着很多天然的致癌物。专家认为，被苏丹红等致癌物污染的食品固然不好，但人体吸收只要达不到一定量，就不会引发癌症。市民也没必要盲目恐慌，更不必将“致癌物污染的食品”简单等同于“致癌食品”。

“不合格食品”未必有毒

“不合格的食品”就等于“有毒食品”吗？

虽然有些食品不合格是因为其中含有的成分有毒，但不能排除那些只是包装存在问题、食品本身并没有问题的情况。所以，并不是不合格的食品就是有毒食品，不合格的食品并不完全等同于是“有毒食品”。如果将“不合

格食品”与“有毒”划上等号，这种“一刀切”的论断有失偏颇，也有过分夸大事实之嫌。

假冒伪劣不等于不安全

一些市民认为，凡是吃的东西出了问题就叫“食品安全事件”。其实，对于“食品安全”是有严格界定的。根据世界卫生组织对“食品安全”的定义是“食物中有毒有害物质对人体健康产生影响的公共卫生问题”。这里有两个关键词：一是“有毒有害物质”，一是“对人体健康有影响”，两者缺一不可。如果笼统地把“假冒伪劣”与“不安全食品”划上等号，无形中便夸大了食品安全问题。虽然必须承认，有一小部分假冒伪劣食品确实会对消费者健康造成危害。但如果只是短斤缺两，在定义上也算假冒伪劣，对健康其实并无害。

健康饮食“八大注意”

清淡饮食、经常水氽

现代人吃得太荤，蔬菜太少。最好一周要选购10种以上的绿色蔬菜，烹饪时减少直接下油锅爆炒，相反可以改用先在水里氽一下，然后再用橄榄油拌一拌的烹饪方式。一方面可以减少蔬菜在烹饪过程中的营养流失；而另一方面，水氽还可以减低农药残留，蔬菜在清洗后浸泡半小时，然后在加工时用开水氽一下，还可把部分残留在蔬菜上的农药在水中溶解，烧的时候浇点油或拌点油，既好吃，又安全。

少吃油炸、莫贪嘴馋

很多人盲目地担心被检出的含量很低的苏丹红、孔雀石绿，但他们不知道，其实不健康的生活方式，比如：经常吃多油、爆炒的食品可能导致的肥胖、超重等，其引起各种心血管疾病的危害往往更大。

油炸食品因其色、香、味俱全，备受大众口味的青睐。但一些蛋白质含量较高的食物，如鱼虾海鲜类一经高温油炸，便会使原本营养丰富的蛋白质变质成为一种对身体有害的致癌物质。长期食用，对健康不利，因此不要贪一时“口舌之快”。

少吃动物内脏保健康

猪肝等动物内脏常常是不少市民的下酒菜，传统饮食观念中又有“吃啥

补啥”，于是很多人都把动物内脏看作是非常滋补的食物。的确，一些动物内脏营养丰富、美味可口，还是佐酒用餐的佳品。

但专家提醒，由于动物内脏是毒物代谢的集中部位，通常又含有较多的重金属残留物，也容易受到污染。而一些小摊贩还经常会出售类似的内脏冷菜，如果在加工过程中偷工减料、来路不明、不注意食品卫生安全问题，就可能带来隐患。

隔夜饭菜尽量不要吃

不少传统家庭舍不得把吃剩下的菜肴扔掉，而是继续放入冰箱里保存，等到第二天再食用。

其实，有些蔬菜隔夜后，可能会产生致癌的亚硝酸盐，并不适合再食用。还有个别市民喜欢烧好一大锅子米饭放进冰箱，然后每天吃一点，其实有时候这些米饭里的淀粉在冰箱里已经发霉、发酵了，只是从感观上还看不出来。专家提醒，隔夜菜最好不要吃，尤其是隔夜饭。

家用冰箱不是“保险箱”

冰箱的冷藏柜必须调到3 -4 以下，这样才安全。一些老年人为了节省用电，经常把冰箱的温度调得稍微高一点，觉得这样问题也不大，其实这样做，表面上虽然是省了电，却给食品安全带来极大隐患。事实上，在5至10 之间，还有一部分致病菌会繁殖。只有在3 以下，致病菌才能很少繁殖。

谨慎饮用街边鲜榨果汁

消费者因为偏爱现榨的果汁口感好、营养丰富等，总认识新鲜果汁是不错的选择。

但在街头小摊贩边的现榨果汁，这些新鲜的果实在入榨前是否表面清洗干净、是否还会有农药残留、榨汁机长期使用后是否及时清洗、是否有细菌残留，以及从事现榨果汁的操作人员有无健康证、是否带病上岗等，这些不禁令人担忧。

有粗有细、均衡搭配

随着市民生活水平不断提高，为了满足消费者口感上的享受，加之许多食物在加工时非常考究，在制作和口感上都变得越来越精细。

营养专家提醒市民，建议可在米饭里加点燕麦、荞麦等粗加工粮食。这不仅因为粗粮的营养价值非常高，其中还包含有较多的食物纤维，有粗有细的饮食可均衡日常饮食均衡营养摄入。“吃得粗一点、吃得杂一点”是健康饮食的首选理念。

仔细阅读食品标签

一些粗心的消费者在选购食品时，可能会忽视阅读食品标签，往往把食品买回了家，才发现原来有问题。有的消费者甚至已经糊里糊涂地吃下了肚，也忘记看食品标签，已吃下了过期食物。

为此，专家提醒市民，在选购食品时一定要谨记要仔细阅读食品标签，尤其是特别注意食品的标签，具体包括检查食品标签内容是否齐全、内容是否真实、标签是否完整、规范。

