

度只有80-90℃，这是尚不能将豆浆内的毒素完全破坏，应减小火力，再继续煮沸5-10分钟，彻底将毒素破坏。

野生毒蘑菇引起的中毒：了解毒蘑菇与普通蘑菇的形态特征，提供自身的辨别能力。不随意采集野生蘑菇食用，尤其是些色泽鲜艳、形态可疑的蘑菇应避免食用。

亚硝酸盐引起的中毒：在食品加工中保证食品新鲜，加强监督，严格控制亚硝酸盐的最大食用剂量；不吃没有腌透的菜，腌菜的时候应多放盐，并且腌制时间应在20天以上方可食用；对剩饭剩菜尽量早食用早处理，不食用放置多时的蔬菜，若发现中毒情况，应尽快就近医院救治。



履职·创新·亮点·一流



如何 预防 食源性疾病



食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病，食源性疾病致病因素非常广泛，包括微生物因素、化学性因素和动植物性因素等，通俗的讲就是“吃”出来的病。

济宁市疾病预防控制中心



如何预防食源性疾病？

(1) 选择新鲜安全的食品。不要购买和食用来源不明及色、香、味、形等感官性状异常的食品，包装食品应在保质期内。

(2) 食物要烧熟煮透，各部位的温度都必须达到70℃以上，特别是肉类、乳制品等易被病原菌污染的食品应彻底加热，煮透后食用。

(3) 尽快吃掉做熟的食品。食品出锅后应尽快吃掉，夏秋季节在常温下存放不应超过4小时。

(4) 妥善贮存食品。食品应贮存在60℃以上或5℃以下的条件下，同时要将食品贮存在密闭容器里，避免老鼠、蟑螂、苍蝇等的污染，注意生和熟的食物、新鲜与剩余食物要分开贮存。要牢记冰箱不是保险箱，要定时清洁。

(5) 熟食品要再加热后方可使用。剩菜剩饭不宜贮存太久，低温贮存的食物必须回锅加热处理，回锅加热的温度至少要达到70℃以上。

(6) 避免生熟食品的交叉污染。加工生熟食品的用具（案板、刀具等）要分开使用，生熟食物要分开存放。

(7) 保持厨房的卫生。厨房应当保持整洁，用来加工食品的所有用具表面必须保持干净。接触餐具和厨房用具的抹布应该在下次使用前彻底清洗，必要时煮沸消毒。特别要注意不要在厨房内存放任何有毒物及其容器，以避免误用、误食。

(8) 养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，在收拾生禽、生肉、生鱼之后，要再次洗手，方可接触其他食品。

WHO食品安全5要点

1

保持清洁

拿食品前要洗手，准备食品期间还要经常洗手。便后洗手。清洗和消毒用于准备食品的所有场合和设备。避免虫、鼠及其他动物进入厨房和接近食物。

2

生熟分开

生肉、禽和海产品要与其他食品分开。处理生的食物有专用的设备和用具，例如刀具和切肉板。使用器皿储存食物以避免生熟食物互相接触。

3

做熟煮透

生食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品。

4

保持食物的安全温度

熟食在室温下不得存放2小时以上。所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在5℃以下）。熟食在食用前应保持滚烫的温度（60℃以上）。即使在冰箱中也不能过久储存食物。冷冻食物不要在室温下化冻。冷冻食物解冻的最好办法是：微波解冻、冰箱冷藏室和清洁流动水解冻。

5

使用安全的水和原材料

使用安全的水进行处理以保安全。挑选新鲜和有益健康的食物。选择经过加工的食品，例如经过低热消毒的牛奶。水果和蔬菜要洗干净，尤其是生食者。不吃超过保质期的食物。



常见有毒植物性

食源性疾病的预防知识！

发芽或变绿马铃薯引起的中毒：将马铃薯储存在低温无阳光直晒的地方；不吃栽培马铃薯植株上残留的马铃薯或马铃薯体上衍生的小马铃薯；不吃发芽的马铃薯；不吃绿皮或黑绿皮的马铃薯；用马铃薯做菜煮的时候，应削皮、煮熟、煮透；提倡炖煮法，尽量避免凉拌和爆炒的烹饪方式。

未煮熟四季豆引起的中毒：正确烹饪四季豆，最好采用炖煮法，充分加热，彻底炖熟；判断方法为豆荚颜色有鲜绿变为暗绿，彻底没有豆腥味；最好先用水煮沸后再炒。

生豆浆引起的中毒：在饮用豆浆前，应将豆浆烧开煮透。通常，当锅内豆浆出现泡沫沸腾时，温