

# 南华县食品安全委员会办公室

---

## 2018 年春节食品安全预警公告

2018 年第 1 期

2018 年春节即将来临，消费者大量购买年货，聚会聚餐频繁，节日食品消费进入旺季，走亲访友，吃喝多、运动少。至此之际，南华县人民政府食品安全委员会办公室提醒广大群众，在欢庆佳节的同时，注意饮食安全，科学饮食消费，提高自我防范意识，防止食物中毒事件发生。

### 一、选购安全放心食品，运用正确方式储藏食品

购买食品要到信誉好、管理严格的正规超市、商场（店）、市场。选购食品时，要选购新鲜食物，不要购买不新鲜的水果、蔬菜和水产品以及病死或死因不明的家禽、家畜；购买熟食卤味要选择证照齐全的正规店产品；购买定型包装食品，应查看定型包装食品袋上是否标注厂名厂址、生产日期和保质期等，并保存好购物发票等消费凭证。

年货食品应适量购买或制作，尽量减少囤积，提倡按需备餐、点餐，既降低食品安全风险，也避免浪费。对需要冷藏或冷冻保存的食物，应及时放入冰箱，避免长时间暴露在室温下。冷冻冷藏，应生熟分开、荤素分开，尽量分隔或独立包装，避免交叉污

染。熟食和直接入口食物宜放在冰箱上层，生的食物宜放在下层，避免贴近冰箱内壁。冷藏后的剩菜、剩饭应确认无腐败变质、并再次彻底加热后才能食用。即开即食食品开启后应妥善保存并尽快食用。不同类别食物应根据自身特点采取不同的储藏方式。

## **二、 提高饮食健康观念，增强就餐安全意识**

节日期间，饮食宜清淡，不油腻。吃得过于油腻，会导致能量过剩，加重肠胃负担，引起体重增加，甚至肠胃疾病。应选择脂肪含量低、能量低的食物，并且不要过量食用。肥肉、动物内脏等应适量少吃，鱼、虾、蚌、贝等水产品脂肪低而富含优质蛋白质，可以适量多吃一些。注意控制食量，不要吃得过于饱胀。节日期间不同于平时，饮食缺乏规律，要饮食适量，短时间内摄入太多食物、饮料等会引起胃肠功能失调。食物要多样，不单调。要注重饮食合理搭配、选择谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果等多样化食物，多吃水果蔬菜，少吃油炸、烧烤食物。饮用清淡饮品，少喝酒。水是最好的饮料。不要喝过凉饮品，少喝或不喝含糖饮料。喝酒要适量，每天不超过低度白酒（38度）50毫升（约1两）所含的酒精量为适量，或饮用葡萄酒不超过150毫升（约1杯）、啤酒不超过450毫升（约1瓶）。零食零吃，不为主。零食应以水果、坚果等为主。只宜零吃，不能代替正餐。炸薯片（条）等零食能量较多，应少吃或不吃。此外，除了注意饮食外，还应经常活动，不能久坐。

外出就餐时尽量选择环境整洁、信誉度高，食品安全量化等级较高（A级或B级），许可证和健康证齐全的餐饮单位；熟食卤菜最好现制现吃，慎食和少食凉拌菜；使用自助餐要防止生熟

交叉污染；吃火锅应注意将食物炒熟煮透后再食用，但也不宜将蔬菜煮得时间过长，取用生、熟食品的容器、工具和设备要分开使用。各类食堂、餐馆等餐饮服务单位使用的食品原料、烹制加工方法、餐饮环境须符合安全卫生要求，严禁使用毒性中药材等有毒原料加工食物；食堂、餐馆的厨房等加工或就餐场所不能存放亚硝酸盐、农药、兽药等化学物品或有毒有害物质，以防误食、误用；制作食品时不要滥用食品添加剂。

### **三、科学膳食严防中毒，加强自我维权保护**

广大群众要慎用乌头碱类药物。乌头碱类药物如草乌、附片等，均含有乌头类生物碱，对心脏毒性大，用量过大可导致心肌梗塞而死亡。严禁各类食堂、餐饮服务单位和各类群体宴请聚餐加工食用草乌、附子、附片等有毒中药材自行配制的药酒及其他食品；严禁家庭、个人擅自加工食用草乌、附子、附片等有毒中药材。

团圆饭订餐时最好与供餐单位签订详细的订餐合同，特别要对订餐价格、菜肴名称、人数席位、附加服务、结算方式及违约责任等内容约定清楚；购买食品或就餐应索要并妥善保存消费单据、发票等凭证。进食食品后发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，请立即停止食用可疑食品，并予以保存，以备检验，并尽快到附近正规医疗机构就医，保留病历卡、化验报告等相关资料，并与食品经营单位联系，同时向市场监管部门报告。在治疗急救病人的同时保护好现场，以备有关部门进行现场调查，查处食物中毒事件。

#### **四、强化自办宴席监管，健全监测和应急体系**

家庭自办宴席就餐人数超过 100 人就餐的农村（城镇社区），举办者应提前 24 小时向所在地村委会（居委会）报告。各乡镇人民政府和市场监管部门要进一步加强农村（城镇社区）家庭自办宴席监管，落实责任承诺、现场督查、菜品留样、事故应急等制度。充分发挥村级食品药品安全协管员的作用，指导群众科学烹调、合理膳食，强化宴席食品卫生督查，防止群体性食物中毒事件发生。

各乡镇人民政府要健全监测体系，严格执行食品安全事件报告制度，做到早发现、早报告、早治疗；各食品安全监管部门要加强协作，增强对食品安全事件的防范、处置能力。

广大群众如发现食品生产、经营单位存在食品安全问题，可拨打南华县食品安全投诉举报电话 12331 进行投诉举报。

南华县人民政府食品安全委员会办公室

2018 年 2 月 7 日