

一、什么是食品安全？

食品安全包括食品的供给安全和食用安全两个方面，前者是数量上够不够吃的问题，后者是质量上吃了是否影响人的健康的问题。食品短缺是当今世界面临的三大主要威胁之一，我国也曾经历过食品短缺的年代。要珍惜当下幸福生活，“一粥一饭，当思来之不易。”通常我们所讲的食品安全主要是指食品是否含有有害成分，吃了会否影响人体健康。“病从口入”说明了人民发现食品安全会很大程度上影响了人的健康。

不安全的成分包括：微生物（细菌、病毒等）及寄生虫，有害化学物（重金属及其它环境污染物、农药及其它农用化学品等），物理杂质（砂石、尘土、金属等），和放射性物质。世界各国和国际组织用各类食品安全标准对食品中的不安全成分加以限制，我国也有相关各类国家食品安全标准。为了食品加工与保藏中而加入食品中的食品添加剂的使用，也有相关的标准对其加以限定。

二、如何控制食品安全？

不安全的成分污染了食品，就会产生不安全的食品。这些污染物污染食品的途径可能不同，有的是在食品原料的种植、养殖阶段，有的是在食品的加工过程和贮藏过程中。了解污染途径有助于防止或减少污染的机会，甚至可以去除污染物。例如农药等农用化学品主要是用于农业种植、养殖过程中的动植物病害，促进动植物健康生长，如果种植、养殖环境的改善，可以适当减少农用化学品的使用。

微生物是肉眼看不到的微小生物,微生物可以导致植物、动物和人生病,这就是我们说的致病菌;微生物也可导致食品腐败变质(腐败菌);当然也有对人体健康有促进作用的益生菌。微生物存在于自然界中,在日常的环境中都可能污染食品。食品中丰富的营养物质也为微生物的繁殖提供了良好条件,防止和减少有害微生物污染食品是食品原料生产和食品加工制造中要面对的主要问题。“不喝生水、不吃未煮熟的食品”就是因为生水和未煮熟的食品可能存在致病菌,通过煮制等加工可以有效地杀灭食品(原料)中的致病菌。

三、什么是食品和饮食的卫生？

卫生是指维护生命或保护身体所采取的一切措施,包括预防和治疗疾病、维护和增进健康所采取的一切措施。卫生也表示“干净”,“清洁”的意思,而这正是维护健康的措施。食品的卫生是指食品的卫生状况和保证卫生的措施,饮食的卫生是指人在饮食过程中的卫生状况和保证卫生的措施,对保证食品安全和人的健康都非常重要。前者是靠食品原料和食品产品的生产过程来保障,后者是靠饮食过程来保障。

【河豚鱼消费提示篇】



河豚鱼大部分生活在海洋中,但在淡水河流及海洋、河流汇合处也可发现,其体背、侧面的斑纹随种类不同而各异。河豚鱼含有的河豚毒素,是目前自然界中所发现的毒性最大的神经毒素之一(0.5 毫克即可致人死亡),普通的加工、烹调方法难以破坏河豚毒素(100℃加热 4 小时仍有毒性)。河豚毒素除了存在于河豚鱼中,还有可能存在于织纹螺、麦螺、圆尾鲎等其他生物体内。

河豚鱼看似安全美味实则危险有毒

食用河豚中毒后发病急速而剧烈,潜伏期短,短至 10-30 分钟,长至 3-6 小时。中毒起初感觉手指、口唇和舌有刺痛,然后出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠症状。同时伴有四肢无力、发冷、口唇、指尖和肢端知觉麻痹,并有眩晕。重者瞳孔及角膜反射消失,四肢肌肉麻痹,最后出现语言不清、血压和体温下降。

严重者会因心跳、呼吸停止而危及生命。目前尚无特效的解毒药和治疗方法。



采购河豚鱼产品有没有合法途径？

2016 年,原农业部和原国家食品药品监督管理总局联合印发了《关于有条件放开养殖红鳍东方鲀和养殖暗纹东方鲀加工经营的通知》(农办渔[2016]53 号),对两种人工养殖的河豚进行开禁,并作出了一系列严格规定。文件规定,禁止加工经营所有品种的野生河豚鱼;禁止任何食品生产经营单位经营养殖的河豚活鱼和未经加工的河豚整鱼。

合法采购河豚鱼产品,要同时满足两项要求:

第一,河豚鱼来源于经农业部备案并公布的河豚鱼源基地;

第二,河豚鱼产品应由经中国水产流通与加工协会、中国渔业协会河豚鱼分会审核通过的加工企业加工并包装。产品包装上标明产品名称、执行标准、原料基地及加工企业名称和备案号、加工日期、保质期、保存条件、检验合格信息等内容,同时应提供同批次产品检验合格证明。

发生食物中毒或发现其他食品安全问题请投诉举报

(一)广大消费者应珍爱生命、提高防范意识,切不可心存侥幸,应自觉做到不购买、不食用未经批准生产(加工)的河豚鱼及其产品。若因食用河豚鱼及其产品而出现头晕、呕吐、口唇及手指麻木、全身无力等中毒症状,应立即停止食用可疑食品,及时就医。餐饮服务单位若发生食用河豚鱼中毒情况,应及时向当地卫生行政部门、食品安全监管部门报告,留存食品以备检验。

(二)如在市场上发现有非法生产经营河豚鱼及其产品的,请及时拨打 12345 进行投诉举报。

【不随意采食野生蘑菇】



我国野生蘑菇广泛分布于森林、草原、平原、路边等。蘑菇种类繁多,超过3.6 万种。已知可食用的蘑菇有 1000 多种,但毒蘑菇也达 480 多种,其中含剧毒可致死的蘑菇有 40 多种!目前,还没有简易鉴别野生蘑菇是否有毒的科学方法,依据民间流传的“经验”,并不能保证避免误采误食野生毒蘑菇而发生中毒。所以,在户外踏春郊游,不要采食野生蘑菇,也不要购买个人采摘售卖的野生蘑菇。对于市场上售卖的野生蘑菇,不能放松警惕,特别是没吃过或不认识的野生蘑菇,绝不要轻易食用。

出现中毒症状立即就医

不同种类的毒蘑菇所含毒素不同,引起的中毒症状也不同。野生蘑菇中毒的表现有:胃肠中毒型、神经精神型、溶血型、肝脏损害型、肾衰竭型、呼吸与循环衰竭型、光过敏性皮炎型等。其中,胃肠中毒型最为普遍,肝脏损害型致死人数最多。一般误食毒蘑菇后,最短可以在 10 分钟,最长在 6-12 小时后发病。如果食用野生蘑菇后出现头昏、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、幻觉等中毒症状,要马上催吐,并立即送医。

生产经营者做到“三不”

生产经营者在加工、售卖野生蘑菇时,应做到不采集、不加工,不经营不认识的蘑菇,要确保在加工、经营的蘑菇中,没有混入有毒蘑菇。否则,要承担相应的经济与法律责任。

云南常见毒菌（毒蘑菇）Yunnan poisonous mushrooms
不采摘、不收购、不加工、不食用 2022版（二）



有毒新牛肝菌（俗名：毒牛肝）
Neoboletus venenatus



褐点粉末牛肝菌
Pulveroboletus brunneopunctatus



松林乳牛肝菌（俗名：滑肚子）
Suillus pinetorum



新苦粉孢牛肝菌（俗名：闹马肝）
Tylopilus neofelleus



青褶伞
Chlorophyllum molybdites



叶状耳盘菌（俗名：假木耳）
Cordierites frondosus



丛生垂幕菇
Hypholoma fasciculare



毛脚乳菇
Lactarius hirtipes



日本红菇
Russula japonica



毒红菇
Russula emetica



高地口蘑
Tricholoma highlandense



毒沟褶菌（俗名：小白菌、蝴蝶菌）
Trogia venenata



中国科学院昆明植物研究所 云南省真菌多样性与绿色发展重点实验室 制作
 By Yunnan Key Laboratory for Fungal Diversity and Green Development, Kunming Institute of Botany, Chinese Academy of Sciences



有关单位要警示风险

在野生蘑菇采食期,产菇和有采食野生蘑菇习惯地区的监管部门和有关单位,应通过各种形式宣传,广而告之公众,不要随意采摘,食用野生蘑菇。同时,根据各地误食毒蘑菇中毒特点,结合气温、湿度、降雨量等因素,在蘑菇成熟期前进行预警预报,及时发布风险警示或消费提示。在发生过误食毒蘑菇中毒的地方,建议竖立附有毒蘑菇照片的警示牌。

【合理使用食品添加剂不会对人体健康造成影响】



为保障消费者健康，世界卫生组织和联合国粮农组织设立了专门的食物添加剂联合专家委员会(JECFA)负责建立全球统一的食物添加剂食品安全风险评估原则和方法，并在国际层面开展食物添加剂的食品安全风险评估工作。国际食品法典委员会(CAC)建立了国际层面食物添加剂的使用标准(非强制)。我国作为国际食物添加剂法典委员会主持国,与国际接轨，结合本国食物添加剂的实际生产、使用情况和居民食物消费数据，开展食物添加剂食品安全风险评估工作。现行的《食品安全国家标准食物添加剂使用标准》(GB2760-2014)中规定了食物添加剂的使用原则、允许使用的食物添加剂品种、使用范围及最大使用量或残留量。

食物添加剂使用时应符合的基本要求主要包括

- 1.不应对人体产生任何健康危害；
 - 2.不应掩盖食品腐败变质；
 - 3.不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂；
 - 4.不应降低食品本身的营养价值；
 - 5.在达到预期效果的前提下尽可能降低在食品中的使用量,食品添加剂在规定的范围和用量下使用，不会造成摄入过量，也不会对人体健康产生危害。
- 我国还对使用中的食品添加剂实行持续的、动态的跟踪评价，根据国内外最新研究成果,对食品添加剂重新进行再评估,不断调整使用范围和使用量，并对部分物质禁止使用。



食品添加剂使用时应符合的基本要求主要包括

按照《食品安全法》规定，我国建立了一系列食品添加剂的管理制度。

上市前对食品添加剂实行严格的审批制度;生产时对食品添加剂的生产企业实行生产许可制度;使用时建立了食品添加剂的食品安全风险评估制度，并制定了涵盖食品添加剂使用规定、产品要求、生产规范、标签标识、检验方法等在内的 700 余项强制性食品安全国家标准。此外，还建立了食品添加剂生产经营及使用要求和相应的监督管理制度，食品添加剂的进出口管理制度等。食品添加剂在合法使用情况下是安全的。迄今为止，我国发生的对人体健康造成危害的食品安全事件没有一起是由于合法使用食品添加剂造成的。超范围、超限量使用食品添加剂和添加非食用物质等“两超一非”的违法行为，才是导致食品安全问题发生的主要原因。“三聚氰胺”奶粉事件中三聚氰胺不是食品添加剂!“苏丹红鸭蛋”事件中苏丹红也不是食品添加剂!“毒鸭血”事件中福尔马林更不是食品添加剂!对食品而言属于非法添加物。

我国《食品安全法》中明令禁止生产经营超范围、超限量使用食品添加剂的食品;用非食品原料生产的食品或者添加食品添加剂以外的化学物质和其他可能危害人体健康物质的食品。食品添加剂与非法添加物是完全不同的，消费者不必刻意回避食品添加剂，应科学理性看待。为进一步打击在食品生产、销售、餐饮服务中违法添加非食用物质和滥用食品添加剂的行为，全国开展了一系列专项整治，十年来陆续发布六批《食品中可能违法添加的非食用物质和易滥用的食品添加剂名单》，目前相关名录在进一步完善中，保障消费者“舌尖上的安全”。

