附件

2020年春节食品安全消费提示

2020年第1号

新年伊始，万象更新。消费者外出旅行、走亲访友和家庭聚餐时要注意饮食安全和营养搭配。县食安办提示广大消费者要加强食品安全意识，确保健康、平安地欢度佳节。

一、外出就餐需注意

就餐前要注意查看餐厅是否持有食品经营许可证或餐饮服务许可证等。其次，建议选择食品安全条件较好、设施齐全的餐厅就餐。再次，建议选择实施“明厨亮灶”的餐厅。就餐时要注意分辨食物是否变质、是否有异物，不要吃颜色、味道异常和未烧熟煮透的菜肴。

二、家庭聚餐小贴士

1.选择购买感官正常的食材，注意观察食材是否新鲜，是否在保质期内，包装是否完整无损，有无鼓包（胀袋、胖听）现象。

2.不要购买和食用有关部门明令禁止、来历不明的食物（如各种标称“野味”的食品）。

3.购买需冷藏或冷冻保存的食材后，应及时放入冰箱，避免长时间暴露在室温下。不同的食材在保存时应做到生熟分开、荤素分开，避免交叉污染。

4.冷藏或过夜的熟食、剩饭剩菜要妥善保存，再次食用前一定要确认食物未变质，彻底加热后再食用。

5.酒助兴适量，少喝含糖饮料酒的品类众多，但不论是啤酒、白酒、黄酒、葡萄酒，还是露酒，其共同特点都是含有一定量酒精及各类微量物质。适量饮酒有精神兴奋的作用，使人产生悦感。但过量饮酒，特别是长期过量饮酒会对健康带来危害。成年男性和女性每日的最大饮酒量分别不超过25克和15克（以精量计算）。孕妇、乳母、儿童、青少年和特定职业等人群不适饮酒，正在服药和患病的人群应遵医嘱。同时，专家建议不喝少喝含糖饮料。

6.注重饮食均衡，合理搭配谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果等多种食物；注意饮食清淡，少吃油炸、烧烤食物；不要暴饮食以免引起胃肠功能失调或其他疾病。

三、谨慎食用东北油豆角

餐饮经营单位要严格把好食用东北油豆采购关，建立和掌中毒应急预案及处置流程，严格执行彻底煮熟、煮透等安全的调加工方法，并留样备查，确保消费者食用安全。广大群众要慎购买、加工、食用东北油豆，家庭在加工煮食时，要煮熟煮透切忌急火短时嫩炒，严禁凉拌食用。须按照“一摘二洗三浸四煮烹调”的程序进行，烹调前应摘除豆筋，洗净后用开水适当浸泡再至水烧煮，待豆角豆棍由支挺变为蔫弱，颜色由鲜绿变为暗绿无豆腥味，再进行炒、煎、炸、炖等。如食用后出现恶心、呕吐腹泻、腹痛、头晕、头痛、四肢麻木、胸闷、心慌、出冷汗等适症状，请及时就诊。