

金秋将至, 各类鲜美的水产成为人们餐桌上受欢迎的食品, 许多人为了追求口味鲜甜更是喜欢生食水产品。近期, 多地出现疑似因生食淡水鱼而患肝吸虫病的病例。昨天, 东城区市场监督管理局向广大消费者发出提示, 谨慎食用生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌的生食动物性水产品。

# 水产虽美味 生食需谨慎

□本报记者 周美玉

## 生食水产品存安全风险

生食水产品是以鲜、活、冷藏、冷冻的鱼类、甲壳类(如虾、蟹)、贝类、头足类(如鱿鱼)等为主要原料, 经洗净加工而未经腌制或熟制的可直接食用的水产品。根据水产品生长环境不同分为海水产品和淡水产品, 生食水产品属于高风险食品, 饮食不当会引起食源性疾病。常见的风险有以下几方面:

**感染肝吸虫** 水产品中对人体健康危害较大的寄生虫有吸虫、线虫。淡水产品最常见的是肝吸虫, 肝吸虫病是生吃含有肝吸虫囊蚴淡水鱼或虾引起的寄生虫病; 而深海鱼是另一种寄生虫——“异尖线虫”, 这种寄生虫疾病主要由生食海产鱼类引起。

**感染致病菌** 海产品中致病菌以副溶血性弧菌最为常见, 生食受其污染的水产品可引起食源性疾病, 潜伏期一般为10小时左右, 临床表现主要为上腹部阵发性绞痛、腹泻、呕吐、发热, 严重可出现脱水、休克及意识障碍, 副溶血性弧菌食源性疾病在夏秋季尤为高发。



**感染病毒** 海产品中病毒以诺如病毒最为常见, 生蚝、蛤等贝类海产品容易富集诺如病毒, 生食受其污染的水产品可引起恶心、腹泻、呕吐、发热等不适症状。牡蛎诺如病毒总检出率冬季最高, 可高达30%, 因此诺如病毒食源性疾病在冬季尤为高发。

## 谨慎食用 防止“病从口入”

为预防疾病, 控制风险, 确保食品安全, 东城区市场监督管理局提示消费者:

**选择正规渠道购买新鲜食材** 在食用前, 应观察产品是否有不明异物和正常色泽, 组织按压是否有弹性。此外, 了解水产品的

产地, 寒带大陆架和深海等环境良好水域产的海鲜更适合生食。

**如果不能立即食用, 务必低温贮藏** 因为动物性水产品营养丰富, 比常见的畜禽肉类更易滋生微生物, 自身内源酶的作用更加突出。食用时, 产品应置于食用冰上以延缓微生物生长, 同时应尽快食用完毕。

**处理水产需生熟分开, 避免交叉感染** 严格区分生熟食品用具, 切生熟食品所用的刀和砧板要分开, 不可混用; 盛过生鱼的各种用具要清洗干净, 避免厨具、餐具混用出现间接交叉感染。

**适度适量食用** 生食水产品时, 应适度适量食用, 若食用后出现身体不适, 请及时就医。由于生食动物性水产品通常在冰温条件下食用, 对于肠胃功能较弱的消费者来说应谨慎食用, 以免造成肠胃不适。食用即食生制动物性水产制品容易引发腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状, 儿童、孕妇及中老年人等免疫力低下人群, 不建议食用。一旦食用后身体出现不适症状, 要及时就近到医疗机构就医。

此外, 值得注意的是, 吃生鱼片的时候喝高度酒、蘸芥末、

吃大蒜均不能有效杀死鱼肉内的寄生虫。研究表明, 酒、醋中的乙醇、醋酸浓度远未达到消毒浓度, 加上浸泡时间很短, 用酒、醋或者其他调料处理鲜、冻动物性水产品, 并不能有效去除其中的致病菌、病毒和寄生虫, 更不能去除有害性化学物质。

## 严把食品安全质量关

餐饮服务单位应落实好食品经营者主体责任。严格按照许可的经营项目开展经营活动, 不得超范围经营生食类食品制售。

餐饮服务单位应严格落实进货查验和索证索票制度, 不采购来源不明的螺、鱼、虾、蟹等水产品。经营菜品包含生食动物性淡水产品的餐饮服务单位, 必须由专门的养殖基地供货, 且每批次产品要附带寄生虫、微生物及农残药残等项目的检验合格报告。

餐饮服务单位经营生食类食品时, 要经营来源可靠的海水产品, 不提供生食畜禽制品, 原则上不提供生食动物性淡水产品。加工制作要在生食类专区中进行, 加工过程中控制好环境温度及制售时间, 避免微生物繁殖。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 这样煮水煮蛋最好吃



煮鸡蛋最理想的状态是蛋黄微微凝固, 且质地软嫩、颜色金黄。此时蛋清早已凝固, 中心温度达到70℃以上, 鸡蛋中的抗营养物质被破坏, 沙门氏菌被杀灭, 绝大部分营养得到很好地保留, 脂肪酸和胆固醇也没发生氧化。根据实验, 无论热水煮还是凉水煮, 在煮沸的状态下保持3-5分钟, 煮出来的鸡蛋状态比较理想。

#### 一天中有两个排便黄金时段



早上是排便的黄金时段, 此时肠道的推进性蠕动在一天中最活跃。起床所产生的“起立反射”, 能增加结肠蠕动, 产生便意。在饭后, 因食物挤压作用而产生的“胃结肠反射”, 也能加速排便。便秘或排便不规律的人, 可固定在每天清晨如厕, 来培养排便反射。

### 红灯

#### 豆类菜做不熟容易中毒



鲜豆中含有皂素、植物血凝素等物质, 会造成食物中毒, 出现腹泻、腹痛、恶心、呕吐等反应。不过, 加热可以破坏这些物质, 只要将豆子彻底做熟, 失去原有的绿色, 就能避免中毒。整体来说, 鲜豆炖着吃要比炒着吃更安全。

#### 近视和甜食有关



糖类食物过度使用是引起近视的危险因素。糖分令眼球巩膜软化, 而巩膜是包裹眼球、维持眼球形态的重要组织, 巩膜变软的话眼球就容易变形。而且, 吃太多甜食会造成血钙减少, 会使眼球壁的弹性减退, 再加上儿童青少年时期其它一些诱发因素, 因此容易致使眼轴伸长, 发展成为近视。

## 北京市疾控中心提示:

### 肠道传染病不要滥用抗生素

夏秋交替季节是肠道传染病的高发季节, 气温高、湿度大, 有利于病菌的繁殖, 食物易受污染, 人们为了解暑爱吃生冷食物, 感染机会会进一步加大。北京市疾控中心提示, 要注意饮水卫生和食品安全, 饮用水需煮沸后再饮用。另外, 不要一发生腹泻就使用抗生素, 滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调, 并不利于恢复。

据介绍, 肠道传染病主要表现为有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等, 严重的可以导致脱水, 极个别病例甚至有生命危险。

北京市疾控中心专家表示, 预防肠道传染病, 首先食物要生熟分开, 避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内, 且储存时间不宜过长, 再次食用前, 需要热透, 因为冰箱低温只能延缓细菌生长, 并不能灭菌。

此外, 要尽量少食用易带致病菌的食物, 如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品, 尤其不在流动路边摊吃海鲜, 不要生吃、半生吃水

产品。对养有宠物的家庭, 一定要搞好宠物的卫生, 同时要告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。

专家提示, 如果发生腹泻, 不提倡禁食禁水, 宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物, 症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重, 一般通过调整饮食、休息、对症治疗, 2-3天内症状即可改善; 腹泻严重者, 尤其出现脱水症状的, 应及时到医院肠道门诊就医。为防止脱水, 应多饮一些糖盐水, 最好到药店购买“口服补液盐”; 已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人, 需及时到医院就诊, 根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。

专家提示, 许多患者一有腹泻就使用抗生素, 这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗, 滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调, 反而不利于腹泻的恢复。如果不确定是否应该使用抗生素, 患者应前往肠道门诊就诊。 (新华)

·广告·

## 丰台区市场监管局马家堡街道所

### 全力落实“三种机制” 当好餐饮企业“贴心管家”

为进一步推动辖区餐饮企业发展, 完善区域产业链与生态圈, 全面提升马家堡地区餐饮品牌形象, 做细做实辖区餐饮领域监管工作, 丰台区市场监管局马家堡街道所全力落实“三种机制”, 助力企业行稳致远。

**行政许可高效化** 在原有服务的基础上, 对登记许可受理人员落实日检查、周培训、月调度的工作机制, 进一步优化事前咨询服务。同时, 为企业提供不间断帮扶, 对新办的餐饮单位“点对点”进行许可前的申请讲解、图纸审查和现场指导, 指导企业优化布局流程, 推动企业“提档升级”。

**监管服务一体化** 在严守食品安全底线和相关规章制度基础上, 全面落实容

错纠错机制, 轻微不罚, 将监管和服务融为一体, 给予餐饮单位容错改正空间, 减轻甚至免于行政处罚, 以警告、教育、引导为主, 助推辖区经济高质量发展。

**复查宣传常态化** 将“回头看”与政策宣传工作紧密联系起来, 积极走访辖区企业, 在开展“回头看”的同时加强与企业的沟通对接, 通过法规、政策等方面的解读与引导, 为企业创造更优质的发展空间。

下一步, 丰台区市场监管局马家堡街道所将持续发力, 为餐饮企业发展保驾护航, 助力辖区餐饮业的健康发展, 为丰台区“倍增追赶, 合作发展”贡献更大力量。

(宋婷)