

生熟砧板分开，鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式，不建议鸡蛋清洗后再存放……这些餐桌上的小细节，事关你我健康。近日，在2025年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上，多位专家围绕食源性疾病传播、科学膳食等内容进行科普。

## 小心餐桌上的健康刺客

### 冰箱并非“保险箱”

“世界卫生组织提出的食品安全五要点——保持清洁、生熟分开、做熟食物、安全存放、原料安全，不仅是食品行业的金科玉律，更是每个家庭都应掌握的‘健康法宝’。”中国农业大学食品科学与营养工程学院食品安全系主任程楠说。

沙门氏菌，这个看似陌生的名词，实则是细菌性食物中毒的“头号杀手”。需警惕的是，这种细菌不会导致食物明显变质变味，易被忽视。

鸡蛋是沙门氏菌污染的常见载体。专家解释，沙门氏菌通过两种途径污染鸡蛋：一是内源性污染，即在鸡蛋形成过程中进入；二是外源性污染，即通过蛋壳渗透。

“鸡蛋应存放在冰箱单独区

域，避免与其他食物混放。同时不建议清洗后存放，因为清洗可能破坏蛋壳表面的保护层，反而增加污染风险。”程楠特别提醒。

与沙门氏菌不同，李斯特菌是个名副其实的“冰箱杀手”。程楠介绍，李斯特菌能在低温环境下增加细胞膜中不饱和脂肪酸的比例保持流动性，还能表达特殊的“抗冻蛋白”，防止自身被冻住。它们还会在食物表面形成“生物膜”，就像盖房子一样，砖是胞外聚合物，水泥是分子间作用力，这个“房子”能抵御冷冻环境，让细菌在里面不断繁殖。

国家食品安全风险评估中心数据显示，李斯特菌常见于生食瓜果、蔬菜和冰淇淋，在冰箱中冷藏时间较长的熟肉制品需格外警惕。

专家特别提醒，从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。对老年人、孕妇和新生儿等



免疫力较弱人群，李斯特菌感染可能引起严重并发症，重点人群更需注意饮食安全。

### 我国居民蔬菜水果摄入量依然不足

在科学膳食方面，调查显示，我国居民平均每人每天摄入新鲜蔬菜265.9克、水果仅38.1克，蔬菜、水果平均摄入量未达到推荐量。

中国疾控中心营养与健康所营养教育室副主任丁彩翠建议餐餐有蔬菜，每天摄入新鲜蔬菜至少300克，其中深色蔬菜占一半以上；做到天天有水果，每天摄入新鲜水果200至350克。

保留蔬菜营养，在烹饪中要注意什么？丁彩翠建议，蔬菜要先洗后切、急火快炒、现做现吃，避免反复加热。有些蔬菜如菠菜、菜花需要焯水去除草酸，

鲜黄花菜和香椿芽也需要焯水去除有害物质。

针对特殊人群，专家建议，肥胖人群应减少高糖水果摄入；糖尿病患者可选择草莓、桃子、柚子等血糖生成指数(GI值)低的水果，在两餐之间食用；高血压人群应多选择富钾蔬菜；高尿酸人群可适量吃水果但需控制总量。

国家食品安全风险评估中心副研究员邓陶陶建议，消费者要学会阅读食品营养标签，营养成分表要重点关注能量、脂肪、糖和钠含量。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示，下一步，将坚持以风险管理为核心，推进更严谨的标准体系建设，全面推广食品数字标签，持续提升风险监测能力，落实国民营养计划，守护人民群众“舌尖上的安全”。

(新华)

### —【健康红绿灯】—

#### 绿灯

##### 秋天吃枣养脾胃



秋季是大枣成熟的季节，秋乏、秋燥导致消化能力减弱，吃点枣能帮助脾胃运化、养血安神。建议每天吃3-5颗枣即可，鲜枣饭前1小时吃，别贪多；干枣可以蒸熟或泡水、煮汤后吃，健脾养血效果更好。高血糖、体质燥热、痰湿、水肿的人，感冒初期时慎吃枣。

#### 摸起来不光滑的石榴更甜



又到了吃石榴的季节，外形一些、有棱有角的石榴更佳，说明成熟度高、籽粒饱满。石榴最大的营养优势是富含膳食纤维，含量高达4.9克/100克。石榴籽富含多酚类物质，具有一定的抗氧化作用，最好不要丢弃。牙好的人，石榴籽可以直接嚼着吃，牙和肠胃功能都不太好的人可以将其榨汁喝。

#### 红灯

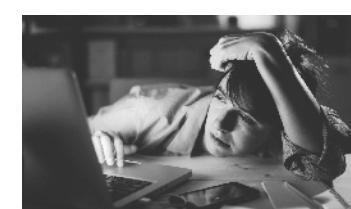
##### 营养不良也会得脂肪肝



针对当事人对AI课程的销售状况及培训效果作虚假的商业宣传和采用谎称有奖的方式进行有奖销售的违法行为，北京市市场监管综合执法总队对当事人给予罚款50万元的行政处罚。

北京市市场监管综合执法总队相关负责人提醒消费者，在网络消费尤其是购买AI培训课程时，应防范规避消费风险。切勿轻信商家宣传中展示的“学员高收益案例”，充分认识到任何技能提升和收益获取都需要付出时间与努力，不存在轻松获利的捷径。面对商家的抽奖、满减、赠品等促销活动，主动向商家核实有奖销售信息，包括奖项种类、兑奖条件、奖金金额、奖品规格及数量等细节，仔细阅读活动规则，留意是否存在模糊条款或不合理限制，避免踏入消费陷阱。

#### 长期熬夜或加重抑郁倾向



·广告·

## 一科技公司免费直播AI课程实为虚假宣传被罚50万元

□本报记者 周美玉

“免费课程分享”，实际却是为付费课程铺垫的“洗脑”前奏；“月入万元”实为剧本；宣称特等奖，却是“零”中奖……近日，一家科技公司因对AI课程的销售状况及培训效果进行虚假商业宣传和采用谎称有奖的方式进行有奖销售，北京市市场监管综合执法总队对其给予罚款50万元的行政处罚。

北京市市场监管综合执法总队执法人员在日常网上巡查中，察觉到某科技公司免费直播课程暗藏玄机。这家公司的工作人员先通过网络广告诱导用户添加微信，再拉进微信群，凭借私域流量的隐蔽性悄悄开展违规营销，从初始的知识讲解慢慢转向推广营销。

“免费AI训练营，教你用AI搞副业，零门槛入门。”这样的广告让不少想赚外快的人动了

心。当事人打着“免费培训”的旗号，把用户拉进直播间。起初，“老师”确实在分享AI基础操作，从怎么用工具做图片到简单的文案生成，干货满满，让听课的人觉得“捡到宝”。可直播过半，“老师”话锋一转，开始频繁推销收费课程，“光学基础没用，得学高阶技巧才能赚钱。”直播间里助教“老师”也不断发送各种类似“现在报名立减500，只剩最后10个名额”的信息。那些被“高收入”冲昏头脑的用户，稀里糊涂就付了钱。

检查中，执法人员发现，直播间里经常出现一些所谓的“真实案例”。例如某位“老师”指着屏幕上的收益记录截图说：“看这位学员，毕业才1个月，做壁纸一天赚300多元，现在每天稳定进账。”接着又翻出另一段“反馈”：“这位宝妈，

以前在家带娃没收入，学完课程做短视频带货，现在月入2万元，还不耽误照顾孩子。”经核查，这些案例全部都是假的，截图记录有的是当事人合成的，有的是从网上搜来的。整个直播根本不是实时互动，而是提前录好的“情景剧”。

“老师”向付了钱的学员发送福利抽奖链接，课程中说“报名学员可抽苹果手机”，授课PPT页面写着“100%中奖”，特等奖是最新款苹果手机。不少人禁不住诱惑下了单。可奇怪的是，大部分人抽到的都是“课程资料包”，从没见过有人中手机。经调取抽奖程序的后台数据，执法人员发现当事人在设置奖池时，偷偷把“特等奖”的中奖概率调成了0。也就是说，那部让人心动的苹果手机，从一开始只是个“画在墙上的饼”。

门头沟区城管执法局

## 四举措持续开展生活垃圾分类执法行动

近日，门头沟区城管执法局对从事生活垃圾收集、运输服务单位进行执法检查，依法对未取得城市生活垃圾经营性清扫、收集、运输服务许可证而从事生活垃圾经营性清扫、收集、运输活动的企业坚决予以处罚。

明确区域内垃圾分类管理单位责任范围内实际产生的生活垃圾种类、数量、运输者、去向，进一步检查收集、运输单位的生活垃圾管理台账记录情况，对管理台账中缺项漏项及双方记录不一致的弄虚作假问题依法予以处罚。

严格查处分类管理责任人自主运输至密闭式清洁站过程中存在的“混装混运”等违法问题，持续强化全链条治理，形成倒逼机制，提升分类管理水平。

对混投乱倒、露天堆放等问题，依法进行处罚，强化对

生活垃圾收集、运输单位进行倒查，重点查处未按要求将生活垃圾运输至集中收集设施或者转运、处理设施，将生活垃圾混装混运，随意倾倒、丢弃、遗撒、堆放生活垃圾等违法行为进行执法处罚，进一步规范生活垃圾收运环境。(成光)

长期熬夜会导致大脑神经持续加班，造成脑神经慢性损伤，头昏、困倦、健忘、注意力分散等一系列神经衰弱症状就会找上来。熬夜的人往往白天睡不醒、晚上睡不着，身体的长期疲劳和不适，再加上工作和生活的压力，让人很容易将生活的痛苦放大，久而久之或加重抑郁倾向。