

## 14. 日常生活如何避免细菌性食物中毒？

**细菌性食物中毒**，是指人们吃了含有大量活的致病性细菌或已经含有细菌毒素的食物而引起的食物中毒，是食物中毒中最常见的一类。日常生活可通过贯彻世界卫生组织建议的食品安全五大要点进行有效预防。

### ① 生熟分开

生的肉、禽、蛋、海产品、蔬菜等要用塑料袋、纸袋或适宜的容器装好后放在冰箱冷藏或冷冻室底层；可以直接食用的乳制品、熟肉制品、罐头、饮料和水果等要放在冰箱冷藏或冷冻室的上层，避免交叉污染。处理食物的案板、刀具也要分开使用，用后要分别清洗干净。



### ② 保持清洁

加工、制备食物之前、食物制备过程中、吃饭前要洗手；处理生的肉、禽、鱼、蛋和菜之后，处理熟食之前要洗手；接触宠物、处理垃圾之后、如厕之后要洗手；要用流动的水冲洗干净，要用纸巾或干净的毛巾，不用污浊的毛巾擦手。

用热水和清洁剂一起清洗餐具，并用流动的水冲洗、晾干，并经常蒸煮消毒餐具。

保持厨房空气流通，地面、洗菜池，以及冰箱内外要清洁，刷碗布、抹布用后要及时彻底清洗，并经常更新。



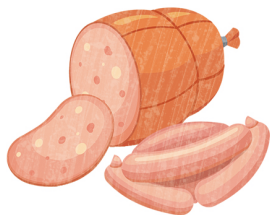
- (3) 食物要彻底煮熟烧透**  
正确的烹调方法和适当的温度，可以杀死几乎所有的有害微生物，烹调食物的温度达到70℃有助于保证食用安全。因此，加工肉、禽、蛋、海产品等食物时要煮熟、炖透，尤其是烤肉、肉馅、大块大块的肉等。如果用小火，温度低，就必须延长时间，即“小火慢炖”。

当熟食在室温放置后再食用时，需要二次加热；从冰箱里取出的生冷熟食，特别是剩饭剩菜，也不能直接食用，一定要彻底加热，蒸、煮、热透。切忌，剩菜剩饭的重复加热不能超过一次。

#### (4) 在安全的温度下保存食物

熟食在室温下存放的时间不得超过2小时；所有熟食和易腐败变质食品应冷藏存放（5°C以下）；烹调好的食物在食用前要保持在60°C以上。室温放置时间越长，微生物生长繁殖的风险就越大。从安全角度考虑，食品出锅后应立即食用。

买回的肉、禽肉、海产品等，在放入冷冻层之前最好先分割成小块，分别包装。每次加工前拿取小包，避免反复冻融而加速食品的腐败变质，或造成营养素的破坏和丢失。食物无论是冷藏还是冷冻，都不要存放过久。注意不买、不吃超过保质期的食品。



5°C以下



60°C以上

#### (5) 使用安全的水和食物原料

食物原料，包括水和冰，有可能被致病微生物和化学物污染。因此保证食物原料和用水的卫生是制备安全食品的根本。食品制作的全过程要使用安全的水，包括清洗果蔬、加工食物、清洁烹饪用具和餐具以及洗手。不用未经处理的河水、雨水和雪水加工食物，避免因寄生虫等病原体的污染引起腹泻或痢疾等。

