



牢记饮食卫生 预防食源性疾病

何源^{1, 2} (1. 重庆市疾病预防控制中心, 重庆 400042; 2. 高致病性病原微生物重庆市重点实验室, 重庆 400042)

食源性疾病是指通过吃饭、喝水或其他进食行为导致细菌、病毒进入人体内引起的各种疾病, 包括肠道传染病、食物中毒、胃溃疡、胃炎等。随着人们生活水平的提高, 在享受美味的同时一定要牢记饮食卫生, 防止食源性疾病。

食源性疾病的危害

食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质(包括生物性病原体)等致病因子所造成的疾病。下面列举一些常见的食源性疾病及其危害。

(1) 沙门氏菌感染: 主要症状为腹泻、腹痛、发热等, 极少数患者存在败血症。

(2) 嗜酸菌杆菌感染: 会引起无菌性脑膜炎、败血症和败血性休克等。

(3) 肉毒杆菌中毒: 主要症状是恶心、呕吐、腹泻、视力模糊、喉部痉挛、呼吸困难等。

(4) 诺如病毒感染: 主要表现为恶心、呕吐、腹泻、发热、头痛和肌肉痛等, 通常持续时间较短, 但某些病例可能发展为慢性感染。

(5) 大肠杆菌感染: 可导致急性肠炎、胃肠

不适, 严重的患者可出现水电解质平衡紊乱和肠道出血。

(6) 弓形虫病: 主要症状为发热、头痛、肌肉疼痛、关节疼痛、贫血、脾肿大等。对于孕妇来说, 感染弓形虫病可致胎儿畸形。

总之, 如果食物被细菌、病毒、寄生虫等污染, 进入人体后会对健康造成严重危害, 甚至危及生命。因此, 必须注重食品安全, 选购新鲜的食材, 做到储存正确、加工透彻, 严格遵守卫生标准。

食源性疾病的预防

注意饮食清洁

饮食清洁包含两方面含义。一是“饭前便后要洗手”。洗手不能只是简单地用凉水冲一下, 而是需要用肥皂或洗手液反复揉搓, 最大程度地去除手上的细菌, 防止因手部不干净导致细菌进入体内。二是在做饭时注意卫生。如切菜、切肉用的刀具, 以及吃饭用的碗筷需要清洁干净, 尤其是厨房用的抹布, 有些人喜欢用来擦锅, 其实抹布上有很多细菌, 最好用火把锅烧热去除其水分。

生食熟食的存放或加工要分开

生食主要是指肉类食品，如牛肉、羊肉、猪肉等。生食中含有大量的细菌，如果与熟食混放，会导致细菌进入熟食中。因此，建议选择将冰箱内的单独一层专门存放生食，做到生熟分开；在加工生食和熟食时，最好使用两套厨具。

熟食应熟透热透

在日常生活中，部分人喜欢把食物放凉了再吃，或者剩饭不热就直接吃。但是，食物在常温下存放超过 2 h 就会滋生出许多细菌，此时若没有热透直接吃，细菌便会进入人体。所以，在吃一些熟食或剩饭时，一定要加热至彻底熟透。需要注意的是，针对大块食物，如包子、肉块或整只鸡等，需要把食物的内部也彻底加热。

食物的存放应当保持安全温度

很多人在保存食物时不注意存放环境，如中午吃剩的饭没有放进冰箱，而是直接放在常温下等晚上继续吃。绝大部分致病微生物喜欢在常温条件下存活，食物的存放应保持在安全的温度，如蔬菜可放在冰箱的冷藏室，肉类可以放在冰箱的冷冻室。需提醒，冰箱并不是万能的存放区域，只能尽量让食物腐烂的速度变慢一些，如食物在冰箱存放时间过长，需要及时丢弃。

保证食物的安全

很多人在买菜时不知道怎样挑选，例如会觉得软一点的西红柿更甜一些。其实，西红柿变软是因为放久了，变得不新鲜。所以，在购买蔬菜或肉类时要精挑细选，选择干净、新鲜的。食物买回家后，需要及时清洗，去除表面的残留农药和细菌，再用适宜的温度存放，从而在最大程度上保证食物安全。

不吃来历不明的食物

比如许多小学生喜欢在路边小摊买辣条、糖水等，这些食物的外包装上没有标明质量合格证、生产日期和生产厂家，也就是平时所说的“三无产品”，

质量没有办法保障，应不吃这类来历不明的食物。

不去卫生条件差的餐厅

现代社会，许多人由于生活压力大、工作繁忙，很少有时间在家做饭，大多数时间会选择在外就餐。在挑选餐厅时，应当首先注重卫生情况。卫生条件差的餐厅不但没办法保证食物和水源的干净，且餐桌、碗筷等物品也可能携带大量细菌。

不吃过保质期的食物

不少中老年人节约习惯了，即使一些食物过了保质期，如果觉得没有发霉或没有特别严重的异味，仍然会选择食用。虽然每个食物的保质期是最佳食用期限而不是最终食用期限，但过了保质期仍然会滋生出大量细菌。因此，如果食物过了保质期，无论是否发霉或有异味，都应当及时处理掉。

吃水果时应洗净去皮

主要指苹果、梨或桃子等带皮水果。很多人在吃这些水果时不喜欢削皮，只是简单冲洗后就食用，殊不知水果表皮上的细菌、农药或虫卵等可能进入到体内，引发食源性疾病。正确做法是将水果反复揉搓，冲洗干净并削去表皮。

不喝不干净的水

不干净的水有放置太久的饮用水和生水。饮用水放得时间太久，如外出旅游 1 周，回来后家中打开的桶装饮用水就不能继续喝。而生水（自来水）含有大量细菌或微生物，一定要烧开才能喝。

结束语

牢记饮食卫生对预防食源性疾病起到了至关重要的作用。食品质量和卫生状况的好坏决定了其中是否存在病菌、毒素等有害物质。健康的饮食卫生不仅能够为人体提供充足的营养和能量，还能提高免疫力，有助预防各种疾病。总之，正确、安全、卫生地选择食品，可有效预防食源性疾病的发生，提高人们的健康水平和生活素质。