

夏季食品安全注意事项

入夏以来,气温迅速升高,各种致病微生物易滋生。无论是食品生产经营者还是消费者,都要格外注重食品安全。

食品生产经营管理事项

1、严格落实各项食品安全管理制度,加强对食品采购、加工、贮存、运输、销售和餐饮服务关键环节的管理,严格控制温度、时间等关键控制点。

2、食品从业人员必须持有有效的健康证上岗。常态化疫情防控期间按照规定做好个人健康管理,并加强从业人员健康状况监测,患有规定的有碍食品安全的疾病,不得从事接触直接入口食品的工作。

3、不得生产经营腐败变质、有毒有害、超过保质期等不符合法律、法规或者食品安全标准要求的食品;不得用回收食品作为原料加工食品。

4、保持食品加工场所清洁,食品加工过程中应注意操作卫生,制作和贮存食物要

到生熟分开,不混用刀、砧板等工具,避免交叉污染。

5、食品烹饪前应彻底解冻,加热时要烧熟煮透。餐饮食品从加工完成到食用常温下不应超过2小时;餐饮具和接触直接入口的食品容器及公共用具,必须洗净、消毒后使用。

消费者食品安全注意事项

1、外出用餐时,应做好个人防护措施,建议选择餐饮服务食品安全量化分级管理中有“笑脸”标志的餐饮单位就餐,使用公筷或实行分餐制,就餐后索取发票等凭证。

2、网上订餐时,应在平台上查验商家营业执照和食品经营许可证。尽量选择距离近的、餐饮服务食品安全量化分级管理中有“笑脸”标志的、有食安封签的商家订购;尽量不网购凉菜、生食品种、冷加工糕点等。食品取餐时认真查验食安封签是否完好,尽快食用。采取非接触配送餐食的,消费者应关注

快递骑手到达时间,及时到取餐点领取餐食并尽快食用。

3、购买食品时,尽量选择贮存条件较好,符合卫生要求的商场、超市和菜市场,应注意对食品感官性状检查,防止购买到腐败变质的食品。购买预包装食品,除查看生产日期、保质期外,还要查看包装是否完好,不要购买包装破裂、变形的产品。

4、存放食品时,冰箱内应按“熟上生下”方式存放,防止食品生熟交叉污染。冷冻食品一经解冻,应尽快加工烹调。

5、加工食品时要注意生熟分开,不混用刀和砧板等工具。碗、筷、刀、砧板等用具清洗后保持干燥存放。烹饪食物时应烧熟煮透。

6、家庭就餐时养成良好卫生习惯,饭前洗手。饭菜宜当餐制作,当餐食用;未食用完的,应及时冷藏,食用前彻底回烧加热。

来源:上海市市场监管局



防疫

高温天佩戴口罩,细节需注意

近日天气炎热,戴口罩确实会增加闷热感,但为了保护自己和他人的健康,特别是在人员相对密集的场所,一定要科学规范佩戴口罩。

高温天气如何选用口罩?在非人员密集公共场所,可使用一次性医用口罩或医用外科口罩。在人员密集的场所、空间狭小场所,或近距离接触其他人时,可使用医用外科口罩或防颗粒物口罩(KN95、N95等)。

流汗太多,把口罩浸湿了怎么办?出门时多带几个口罩备用,不能图省事继续佩戴湿口罩,也不能在口罩内垫一层纸巾吸水。

口罩太紧勒耳朵,该怎么办?购买大小符合脸型的口罩,戴之前可以涂抹一点润肤霜,或在耳根、鼻梁处垫一些棉花纱布。

如何预防长期戴口罩出现皮肤问题?作息规律,饮食清淡,注意皮肤清洁和面部保湿。

如何正确脱卸口罩?口罩外表面污染风险最大,脱卸时避免手抓取口罩外表面,取下口罩后应该清洁双手。

来源:《文汇报》

科普

头皮生态需保持平衡

不知从什么时候开始,脱发成很多人的困扰。此外,还有一些头皮问题也很让人头疼,比如头发洗完没多久就油了、头皮屑太多令人尴尬……这可能都是头皮微生态出现了问题。

我们的头皮温湿度适宜,上面有很多脱落的角质细胞、皮脂分泌的脂质、汗腺分泌产生的矿物离子等,为微生物的生长繁殖创造了绝佳的条件,形成了独特的微环境微生态,因此,头皮上存在多种微生物。这些微生物并不都是有害的,健康的头皮上也附着一定的微生物,有些微生物还能保护头皮。比如,头皮中的主要细菌——丙酸杆菌和葡萄球菌,会参与免疫调节,起到有益作用。但当头皮油脂过度分泌时,会促进微生物增殖,产生更多的代谢产物,代谢产物会继续刺激头皮分泌皮脂,如此循环,头皮微环境发生改变,就会失去平衡。有研究显示,头皮屑患者头皮总微生物中马拉色菌比例高于正常人。头油、头痒、头屑多、头发干、脱发等都与头皮环境失衡有关。平时我们应保持较好的生活作息习惯,要定时清洗头皮,但也不可清洗得过于频繁。来源:上海市疾控中心

杀虫剂、消毒剂使用原则

夏季使用杀虫剂、消毒剂等易燃液体时有哪些注意事项?

一、远离热源

远离热源例如煤气灶;避免阳光的直射等。

因为杀虫剂、消毒液等一旦发生火灾,里面的易燃液体流到哪里,火就烧到哪里,很容易造成流淌火,是非常危险的。同时,也不要再在私家车上放消毒液,它们经过太阳直射暴晒,很容易引起自燃。日常生活中,我们可以选择容积较大的容器存放这些易燃液体。在使用前把液体分装成小罐,尽量不要直接拿大的罐子直接使用,碰到明火非常危险。

二、放在小朋友无法触碰的地方

放在小朋友没有办法触碰到,或者没有办法自己拿到使用的地方。因为这些东西或多或少含有一定的酒精含量,一不注意在靠近火源的地方使用,有可能会引火上身。

来源:“上海科普”微信公众号

去除冰箱异味妙招

为什么冰箱会出现异味呢?主要有两个原因,一是如果放了气味比较大的食物,比如韭菜、榴莲,又没有密封储存,就容易让冰箱里充斥味道;二是食材腐烂而散发出的异味,虽然冰箱冷藏室一般保持在4℃左右,低温可以延缓细菌微生物的繁殖,但这不

代表细菌微生物不再繁殖,所以食材在冷藏室放置时间久了,依旧会变质。

在了解了冰箱出现异味的原因之后,看看有哪些去除异味的方法。

1、小苏打

小苏打可以和一些有气味的物质发生反应,从而起到除味的作用。取适量小苏打放在一个广口敞开的容器里面,然后放进冰箱,就能起到清除异味的作用。

2、果皮

橘子、柚子、柠檬是容易获取的材料,这些水果的果皮有不错的吸附能力,再加上本身会散发淡淡的果香,一直是很多家庭的首选天然去味剂。另外,茶叶也有吸附异味的功能,但要注意的,还要喝的茶叶切记密封储存后再放进冰箱,以免串味。

3、活性炭

活性炭是一种非常优良的吸附剂,它是利用木炭、各种果壳和优质煤等作为原料,通过物理和化学方法对原料进行破碎、过筛、催化活化、漂洗、烘干和筛选等一系列工序加工制造而成。它具有物理吸附和化学吸附的双重特性。

现在市面上也出现了新型武器——活性氧,其原理是凭借自身的强氧化性,破坏细菌、霉菌的细胞膜,将这些微生物扼杀在出现异味前。通常湿度越高,效果越好。

小贴士:以上三种祛除冰箱异味的“神器”都有自己的“保质期”,切记过段时间就更换一次,以免祛味剂变成新的污染源。此外,想让食物保持新鲜,让冰箱无异味,最根本的方法还是按消耗速度有计划购买,及时吃掉。此外,在将食物放入冰箱时分类储存,尽量一目了然,个别易串味的食物需密封保存。最后,建议每月或每季度清理擦拭一次冰箱内部,及时处理过期、变质食品。来源:上海市疾控中心

美食

酸辣鱼片

热浪滚滚,人的食欲随之下降。酸辣鱼片是一道夏季开胃美食,做法也很简单。

食材:巴沙鱼、酸菜、金针菇、豆腐皮、葱末、姜末、蒜末、青红辣椒、盐、胡椒粉、料酒、淀粉、花椒、麻椒。

做法:1.将巴沙鱼切成片;2.在切好的鱼片中加入盐、胡椒粉、料酒、淀粉,抓匀腌制10分钟;3.锅热放少许油,放葱末和姜末炒香,之后放酸菜炒熟,再加入烧好的水,水开放鱼片、金

针菇和豆腐皮,煮好盛入碗中;4.碗中放蒜末、青红辣椒、花椒和麻椒;5.最后淋热油,加熟芝麻,就完成了。

来源:“上海嘉定”微信公众号

健康

“三伏天”科学养生

上海市健促中心介绍,“三伏天”养生要结合夏季气候因素和对健康的需求,要掌握一定的方法。

1、抓住时机,适当调理

三伏天,衣着单薄,方便进行针刺、推拿、艾灸、拔罐等理疗。通过专业的理疗,有助于人体祛除寒气、温通经脉、促进血流、舒展筋骨,尤其适合阳虚寒性疾病者、对冷较敏感人群,如身体怕冷、受凉或吃冷食后胃痛或腹泻,吹风后关节痛、头痛、宫寒,容易感冒咳嗽等。理疗时,室内温度不能太低,不能直接吹风;理疗后,也不要急于吹冷空调。

2、天热进补,因人而异

夏季进补有多种方法,但都需要经过中医专家整体分析并选择合适的药物,进行有针对性的个体化调理,比如可以选择夏季膏方,通过整体辨证进行为期一个半月的调理;也可以在中医专家指导下,用茶饮的方法进补。

感觉劳累、困倦、手脚无力者若舌苔干净,可以用人参3克、白术9克、茯苓9克、陈皮3克、甘草3克、冰糖若干;若口干舌燥,可加入石斛9克、麦冬9克;若舌生疮、牙龈肿痛,可加入金银花3克、菊花3克。

老年人天热胃口差,推荐益气开胃酸梅汤:人参3克、麦冬9克、生山楂9克、乌梅3颗、陈皮3克、甘草3克、冰糖若干。

3、耗气伤津,注重调补

三伏天气候炎热,身体的能量、水液以及精神消耗都比其他时候更多,特别对于年老体弱者来说,即便不动,高温天气也足以耗尽他们的体能。因

此,在这个快速消耗的时节,可以进行一些调补。

如,选用人参、黄芪、党参、太子参、西洋参等补气;选用芦根、麦冬、玉竹、石斛等补津液;选用菊花、淡竹叶、莲子心、金银花、蒲公英等清除暑热毒邪。来源:上海市健促中心

辅食保存需要注意什么?

上海市疾控中心提醒市民,婴幼儿辅食保存需要注意生熟分开,尽快放入冰箱,小份量密封储存,储存时间不宜久,冷藏后的辅食再次食用要充分加热等。

1、生熟分开

在制作辅食时,生食和熟食要使用不同的菜板进行处理;在冰箱存放时,生食和熟食要放置在不同隔层,辅食尽量放在上层,减少交叉污染。

2、尽快放入冰箱

由于辅食营养和水分丰富,很容易引起细菌繁殖,因此,做熟的肉类、谷物类和米粥等辅食应尽快放入冰箱储存。

3、小份量密封储存

婴幼儿辅食储存时,最好使用保鲜袋或保鲜盒进行密封封装,标注日期,避免存放时间过长;可根据婴幼儿的食量分为小份或使用辅食格,每次食用时取出一份,避免多次加热。

4、储存时间不宜久

一般情况下,冷藏可以保存辅食1—2天,冷冻可以保存辅食1—2个月。易氧化的水果泥(如苹果泥)和绿叶蔬菜做成的菜泥,最好现做现吃,减少营养流失。

5、冷藏后的辅食再次食用要充分加热

高温可以有效杀死食物中的有害微生物。因此,冷藏后的辅食取出后要充分加热再食用,避免室温放置后直接入口。来源:上海市疾控中心

