

“民以食为天”，食品安全就是天大的事，它影响着人身体的健康，关乎人的性命。可是近些年来发生的食品安全事件却屡见报端，这不得不让人揪心。根据2013年一整年国内外食品安全事件及食品安全相关状况，专业人士归纳总结七大热点，并且作出风险分析与评估。

七大食物这样吃

1 诺如病毒 生吃生蚝和沙拉要当心

近年来，我国相继发生诺如病毒胃肠炎暴发疫情，这引起了公众的高度关注。诺如病毒与流感病毒相似，具有传播迅速，易引起疾病暴发的特点，又有“胃肠性感冒”之称。

目前，诺如病毒已被欧美国家公认为是导致成人病毒性腹泻及胃肠炎的首要病因。诺如病毒常见于贝类、蔬菜、水果等各种食物，人吃了这些感染诺如病毒的食物，儿童多出现呕吐症状，成人则腹泻较多。在免疫力低下人群、儿童或老人等易感人群中，有些诺如

病毒感染者会出现体重减轻、严重脱水、肾衰竭甚至死亡等严重病情。

评点：日常生活中采取一些预防性措施，降低诺如病毒的感染风险。讲究个人卫生，饭前、便后用肥皂水彻底洗净双手；彻底清洗水果和蔬菜，食用牡蛎和其他贝类时要彻底煮熟，不生食贝类，少吃炭烧贝类；儿童、老人、孕妇和其他免疫力低下人群，应尽量避免生食贝类，尤其是生蚝，或食物中含有生制原料的蔬菜沙拉等；外出旅游期间，应饮用经消毒的水、奶，食物应该彻底煮熟。

2 食物中的镉 大米应定期更换品牌

2013年5月“镉大米”风波沸沸扬扬。镉这种金属元素在日常生活中随处可见：塑胶、电镀金属外壳、颜料、油漆、染料，由磷矿生产的肥料等等。镉是一种重金属环境污染物。在污染严重的地方，蔬菜、水果、大米、鱼贝类等都富集，并通过生物链最终进入人体。

世界卫生组织将镉列为食品污染物，吸入镉或其化合物会致癌。

另外，基于长期摄入镉引起肾功能损害风险，联合国粮农组织、世界卫生组织联合食品添加剂专家委员会建立了每月每公斤体重25微克(μg)，指体重60公斤的成年人，一生中每月摄入镉总量不超过1500μg (每月每

公斤体重25μg×60kg)，便可认为是安全的。就算某一(品牌/产地)大米中镉超标，如果不是长期大量食用，则还是有可能不超出WHO的安全限量规定，风险尚低；但如果长期食用同一种大米，且食用量大，镉摄入量就会超出相关标准，风险则增大，且进食量越多，健康风险越大。

评点：均衡饮食，实现膳食多样化，以免因偏食某几类食物而过量摄取某些化学物质或污染物。对于作为主食的大米，应定期更换所吃品牌，避免固定食用一种品牌大米增加对其内可能存在的风险因子暴露机会。

3 婴儿配方奶 冲调奶粉的温度不低于70℃

目前，婴幼儿配方乳粉在生产环境卫生控制不好的情况下易受阪崎肠杆菌、蜡样芽孢杆菌污染。吃了这些被微生物污染的奶粉，常常会导致婴幼儿呕吐和腹泻，甚至更为严重的疾病。

专家指出，只要奶粉只含小量阪崎氏肠杆菌，也可以造成婴儿感染。特别是经冲调的奶放置室温而未及时喂用，或冲调奶粉的温度低于70℃，将有利于阪崎肠杆菌繁殖，增加婴儿感染的风险。

评点：有效清洗和消毒器具。给孩子冲奶粉时，应当清洗、消毒奶瓶等用品；安全冲调和恰当贮存婴儿配方奶，使用温度不低于70℃的水冲调婴儿配方奶粉，以便杀死奶粉中可能含有的致病微生物。比如当冲调奶粉时，72℃保持15秒，可以杀灭大多数沙门菌；冲调好的奶如不是即时饮用应当立即冷却，在4℃的冰箱中冷藏，但贮存时间不宜超过24小时，且在喂哺前需重新加热。

4 有机食品 残余合成化学物含量可能较低

当前，不少消费者宁愿花大价钱购买有机食品或绿色食品，认为此类食品比传统食品更为安全、健康和美味。哪怕有机食品的价格是传统食品的几倍甚至十几倍，他们认为花钱就是买个安全和美味。

有机食品基本要求包括：用作食品的物种未经基因改造，生产过程不使用传统农药、化肥、人畜粪便、生长调节剂、饲料添加剂等非天然成分，产品的加工过程不进行离子辐射处理，不使用食品添加剂。

绿色食品则要求生产环境是好的，避开污染地区，而且在生产过程中投入的农药、肥

料、饮料和食品添加剂等必须符合国家规定。简单一点讲，有机食品是什么乱七八糟的东西都不添加，而绿色食品在生产过程中允许使用农药和化肥的。

评点：目前，并无证据提示有机物能提供更多营养，以有机方式或传统方式生产的农产品营养成分大致相同。在安全问题方面，有机食品通过生产流程控制以避免农药残留和重金属污染这些问题。因此相对来说，有机食品残余合成化学物含量可能较低，但其生产成本则大大高于传统产品，自然价格也就高出了一大截。



5 一次性发泡餐具 不能装麻辣烫

一次性发泡餐具常见的要属白色快餐盒，它在1999年被国家经贸部门淘汰。但是，2013年5月1日发泡餐具又被解禁，这一下引发轩然大波。

长久以来，对一次性发泡塑料餐具对人体可能产生的健康危害，主要认为在受热达到65℃以上时会产生二口恶英，或者释放环境激素及有毒物质，让人的生殖机能失常。

但是中国疾病预防控制中心的检测却认为，用于制作一次性发泡餐具的聚苯乙烯具有较高的化学稳定性，通常不会对人体健康产生危害。但聚苯乙烯的化学稳定性随着温

度的升高而降低，在80℃以上可变软，因此要避免在高温下使用，同时要注意不要接触有机溶剂。

评点：温度太高的食物，不要用此类餐盒盛装，尤其是刚出锅的食品，例如热汤、麻辣烫、炒菜等。在欧美，一次性发泡餐具主要用于汉堡、快餐以及舞会和野餐活动的食品包装。此外，一次性发泡餐具还用作生鲜托盘；不要重复使用，不要长期存放食物。一方面是不要存放油、水较多的食物(汤汁)；另一方面是用一次性饭盒打包的剩菜，应转入玻璃或陶瓷容器盛放再储存于冰箱，不要直接放进冰箱。

6 肉食品中的肉毒杆菌 肉罐头应该加热后再食用

2013年8月2日，新西兰乳业恒天然公司对外发布生产的3批次特殊类型浓缩乳清蛋白检出肉毒杆菌，此批产品涉及包括中国客户在内的8家客户；随后，国内涉及问题乳清蛋白的公司相继对外宣布实施产品召回。由于问题产品主要可能影响婴幼儿配方食品安全，一经公布，引发极大关注。

肉毒杆菌在自然界中广泛存在，食用被这

种肉毒杆菌污染的肉、蛋、罐头、鱼类制品、发酵制品会引起身体不适。美国食品药品监管局曾建议，在食品生产过程中，添加酸剂、减少水分含量、加盐，常添加适量的亚硝酸盐等，可抑制肉毒杆菌生长。

评点：吃熟食，特别是要确保肉制品、罐头等烹调熟透后再食用；家庭自制食物加工过程中的一定要注意卫生；加工后的食品应迅速冷却并低温储存。

7 转基因食品 水稻以后也是转基因了

前不久61名院士联名上书，呼吁国家支持转基因作物产业化，此举在社会上引发了广泛的争议。

据了解，美国、阿根廷、巴西和加拿大是转基因食品主要产地。目前，对转基因食品的讨论集中在食用和环境安全性。有人认为，转基因食品可能产生致癌物、激素、过敏原等。但是，世界卫生组织指出，目前所有转基因食品均接受安全评估，包括转基因食品的特性、成分、营养、毒性和致敏性，才以上市销售。

我国农业部已批准用于商业化的转基因食用农作物包括抗病毒甜椒、耐储藏番茄、抗病毒番木瓜3种；2009年也批准了转基因抗虫水稻和转植酸酶玉米的安全证书。目前，我国也进口一些转基因农产品原料用于加工，包括大豆、玉米、油菜。转基因油菜籽、大豆进口后主要以食用油加工为主。

评点：尽管对转基因食品仍然存在很多争议。但是可以预计的是，转基因食品在新世纪将很快成为人类食品的主要来源。 (张华)