

重陽節食品安全消費提示

發佈時間： 2018-10-15 來源： 國家市場監管總局

農曆九月初九是傳統的重陽節，民俗常會祭祖並推行敬老活動，我國法律將農曆九月初九定為“老年節”。結合老年人的飲食與消費習慣，國家市場監督管理總局特別提示如下：

一、正規管道來購買，食物分類巧儲藏

一要選擇正規購買管道。建議選擇有營業執照和食品經營許可證、儲藏條件較好的正規商場、超市或市場。

二要注意食品品質、購買適量。選擇感官正常的食品，不要購買不認識的野菜和野生蘑菇等“野味”，以免發生食物中毒；購買要適量、減少囤積，以降低食品保存過程中的安全風險及浪費。

三要科學分類儲藏食物。不同類別食物採用不同的儲藏方式：饅頭、燒餅、麵包等熟制主食可以冷藏保存，若需超過兩天保存則應分裝、密封再冷凍保存；肉和水產類食品建議按照烹調需要分割後放入保鮮袋冷凍保存；新鮮蔬果一般存放於冷涼處，在儲藏過程中應注意檢查，若發黴腐爛要及時挑出；未開封的飲料按保質期置冷涼處保存，開封後必須按包裝上的開封後存放要求和規定時限食用。

二、重陽時節原料好，泡菜自製有要點

重陽節前後恰逢秋收，自製泡菜的原料豐足且新鮮，此時自製泡菜應特別注意以下幾點。

（一）製備泡菜前要清洗雙手，製作環境要衛生、乾淨、陰涼，避免陽光直射和潮濕的環境。

（二）盛放的容器要密閉，不易滲漏，營造有利於乳酸菌發酵的厭氧環境，製作泡菜前要用熱水將容器洗滌乾淨。

（三）要將泡菜壇放置於陰涼處，環境溫度不宜過高，避免陽光照射，泡菜發酵過程中不要隨便打開容器，減少泡菜與空氣頻繁接觸，以免受到空氣中微生物的污染。

（四）正常發酵好的泡菜清香、爽脆，如果發現發酵後的泡菜軟爛，或有發黴的味道，則是污染了雜菌，勿再食用。

三、老人出遊需注意，飲食講究少生病

重陽節自古便有登高的習俗，老年朋友登高出遊時會消耗一定體力，在飲食上要格外注意。

一要注意在外就餐時，選擇有食品經營許可證或餐飲服務許可證，衛生環境良好、設施齊全的餐飲服務單位。

二要注意飲食衛生。餐前洗手，就餐前要注意分辨食物是否變質，不吃不潔、生冷食物。

三要注意食物種類的選擇。食物種類宜多樣化；飲食應以清淡為主，少吃過於油膩、甘甜、辛辣之品；對各地的美味佳餚、風味小吃等應以品嚐為主，一次不宜吃得過多，更不能暴飲暴食，以免引起消化不良等。

四、正確認識保健品，遠離消費五誤區

一些不法分子常以老年朋友為物件，利用會銷、電話銷售、義診、“送溫暖”等各種方式，誘導老年朋友購買名不符實的、假冒偽劣的保健食品，建議在購買和食用保健食品時要注意以下幾點。

（一）保健食品是一種特殊食品，不是藥品，更不能代替藥品，不以治療疾病為目的，適宜于特定人群食用。老年朋友們切勿聽信那些將保健食品說成靈丹妙藥的虛假宣傳。

（二）保健食品不含有全面的營養素，因此不能代替一日三餐，要堅持正常飲食。

（三）要通過正規的管道購買保健食品，索要正規的銷售憑據，切忌通過非法傳銷、會議行銷、電話行銷等途徑購買保健食品。不參加任何以產品銷售為目的的健康知識講座、專家報告、免費試用等活動。

（四）選購保健食品要認准產品包裝上的保健食品標誌（小藍帽）及保健食品批准文號，依據其功能有針對性地選擇，並按標籤說明書的要求食用，切忌盲目使用。

（五）不要食用超過所標示有效期或變質的保健食品。

本期專家：

厲曙光 復旦大學公共衛生學院教授

範志紅 中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授

王豔萍 天津科技大學食品工程與生物技術學院教授

（中國食品科學技術學會提供技術支援）