

# 吃入口 安全第一

□本报记者 张帅

临近春节,很多人陆续开始囤年货。可是,车厘子、海鲜、坚果零食,本是年货中的“热门选手”,近日却频频曝出核酸检测阳性的消息。

这个“特殊年”,不同类别的年货,怎么处理才健康放心?

福建中医药大学附属人民医院临床营养科国家二级营养师梁艳彬给出一份“特殊年”买年货指南,收藏记下,拿走不谢。



## 食品安全第一位

无论何种食物,食品安全,一定是首要的。

梁艳彬建议:

### 首选当地当季食物

这类食物能最大限度保障食物的新鲜卫生和营养,减少污染机会。

### 学会辨别新鲜食物

**畜肉类:**新鲜的肉类肌肉有光泽、红色均匀,脂肪白色(牛、羊肉或为淡黄色),外表微干或微湿润、不黏手,指压肌肉后凹陷立即恢复,具有应有的正常的气味。

另外,她建议大家可以多看看食品包装,选择生产日期相对近的食物购买。

### 水果蔬菜要洗净

水洗最常用,一般先冲洗后浸泡,浸泡时间 $\geq 10$ 分钟,然后再用清水冲洗即可。

**生熟要分开**  
在清洗、切配、储

藏的整个过程都要分开。处理食物的器具也要有区分,例如:菜刀、砧板、容器等。

### 煮熟

研究表明:烹调食物中心温度达到 $70^{\circ}\text{C}$ 及以上时,才有助于确保安全食用。一般家庭烹

饪时,应该彻底煮熟食物直至滚烫。

### 储存得当

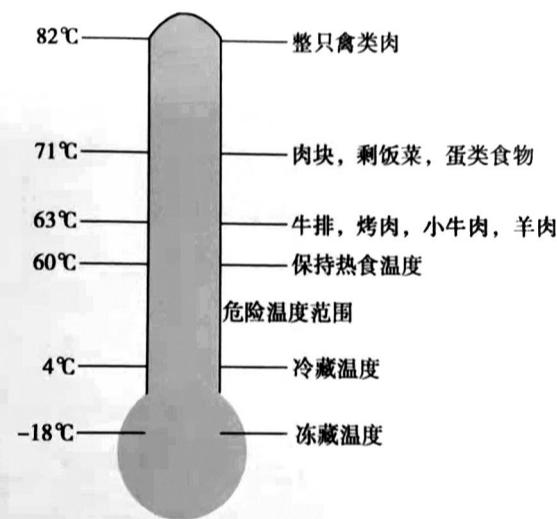
粮食、干果类:低温、避光、通风、干燥。

动物性食物蛋白质含量高,容易发生腐败,应特别注意低温储存。

新鲜蔬菜建议放在低温环境并尽快食用。制备好的食物应尽快吃掉。



具体安全烹饪和储存食物的温度请看下图:



**禽肉类:**新鲜的禽肉眼球饱满,皮肤光泽自然,表面不黏手,具有正常固有气味,肌肉结实有弹性。

**鱼类:**鲜鱼体表有光泽,鳞片完整、不容易脱落,眼球饱满突出,角膜透明清亮,鱼鳃丝清晰呈鲜红色、黏液透明,肌肉坚实有弹性,手指按压后凹陷立即消失,腹部正常、肛孔白色、凹陷。



## “淘宝式过年”成新式年俗,网购年货到了之后如何处理?

### ■指导专家

福建医科大学附属协和医院医院感染管理科副主任医师 陈菁  
福州市疾病预防控制中心传染病防控科副科长、主任医师 陈敏红

□本报记者 陈坤

在今年这个特殊时期,我们主张“就地过年”,主动不回家,是用实际行动来表达对家人的关爱和保护。

所以,“淘宝式过年”成了新式年俗:想要守住“年味儿”,除了给家人打个视频电话,发个电子红包,网购一些符合家人心意、充满“年味儿”的年货礼品寄送回家。

此前,部分啤酒、车厘子、奶枣等外包装被检出阳性,不少常温运输的食物表面也先后检测出新冠病毒阳性。这些检出阳性的食品都从哪儿来?食物表面新冠阳性会传染人吗?寄到

家的年货还能放心食用吗?

截至目前,还没有公开报道病毒污染的进口食品导致普通消费者感染的案例。

陈菁解释,核酸阳性并不意味着它一定有传染性,要看它污染的量,以及污染的病毒是不是有活性。对于消费者来说,进口水果一般不会造成感染,清洗之后可以放心食用。一般不需要特殊处理,清水冲洗就行。另外,接触物品之后及时洗手,不要用脏手去摸眼睛、鼻子、嘴。

### 疫情期间,如何网购食品才安全?

陈菁建议,应在正规渠道选

购,关注食品产地、来源、进口食品检疫等信息。

### 如何处理快递外包装?

福州市疾病预防控制中心传染病防控科副科长、主任医师陈敏红提醒,市民在收取快递后,建议先拆除外包装放在家门外,不带入屋内。如市民对内包装有所担心,可用酒精或消毒剂进行喷洒、擦拭消毒。最后,要做好双手卫生,用速干手消毒剂消毒双手,或在流动水下,根据七步洗手法,用肥皂或洗手液彻底清洁双手。

### 处理网购的水果蔬菜肉类时,应注意什么?

陈菁建议,首先,常温自来水下轻轻冲洗,不建议用消毒剂直接喷洒;蔬菜、肉类应彻底煮熟,使用的砧板应生熟分开;可以去皮的水果可去除果皮再吃。

### 如何处理网购的海鲜?

专家建议:“冰冻的海鲜最好别直接拿手去摸,拆封时可戴口罩、手套;处理的时候,不要用水冲,搞得水花四溅,而是要用水泡,泡了以后轻轻地处理,手套和口罩也要处理掉。”