

健康饮食，减少食源性疾病

□ 倪燕山

如今，人们的生活水平逐渐提高，亲友聚会、外出就餐、暴饮暴食、过多油腻食物摄入等等，已成为影响人们身体健康的重大隐患。专家提醒，在确保营养充分的同时，要注意饮食健康，减少食源性疾病发生几率。

专家提醒，在确保营养充分的同时，要注意饮食健康，减少食源性疾病发生几率。

食源性疾病，指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病。食源性疾病既包括传统意义上的食物中毒，也包括经食物传播的肠道传染病、食源性寄生虫病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。

食源性疾病最常见的临床表现为腹泻，可伴有腹痛、发热、恶心、呕吐等胃肠道症状，还可能有神经系统、免疫系统等其他

症状。摄入受污染食品，也有可能造成如器官衰竭、致畸变、致癌等严重后果，甚至直接造成死亡。

食源性疾病致病因子主要是四大类别：一是致病菌，引起食源性疾病的细菌主要有沙门氏菌、志贺氏菌、金黄色葡萄球菌、副溶血性弧菌、空肠弯曲菌等。二是病毒，引起食源性疾病的病毒主要有甲型肝炎病毒、轮状病毒、诺如病毒、禽流感病毒等。三是有毒动植物，引起食源性疾病的有毒动植物主要有发芽的马铃薯、未煮熟的四季豆、毒蘑菇等。四是化学污染物，引起食源性疾病的化学污染物主要有亚硝酸盐、农药、鼠药等。

日常生活中如何预防食源性疾病的发生？

一方面注意食品安全：选购新鲜安全的食品。不要购买和食用来源不明及色、香、味、形等感官性状异常的食品；预包装食品应在保质期内食用；不要一次性购买太多食品。不食用无名或来源不明的蘑菇、发芽马铃薯、未煮熟的四季豆等高风险的食品。厨房设备应保持清洁卫生。加工制作食品前和制作过程中要勤洗手；刀具、砧板等厨具要做到生熟分开；海产品与其他熟食

品避免混杂，防止交叉污染；就餐前也要洗手。食品要烧熟煮透，特别是畜禽肉、海鲜、四季豆、豆浆等食品。已烹制的食品应尽快食用；熟食应妥善保存，如冷藏或冷冻；再次食用前应充分加热回烧。防止误食，如把亚硝酸盐当作食盐，把农药当作面碱或淀粉等食用。

另一方面要营养搭配，适量饮食：食物要多样，以谷类为主。保证每天摄入300g~500g蔬菜和200g~350g水果。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。少盐少油，清淡饮食，控糖限酒，足量饮水。食不过量，控制总能量摄入，切勿暴饮暴食。

若发现有食源性疾病症状，需做到以下几点：立即停止食用可疑食品；尽早把病人送往就近医院治疗；保护好现场，封存并保管好可疑食品或食品原料等样品；及时向当地卫生行政部门报告；配合医务人员收集病人的呕吐物、尿液、粪便、血液等样本；在卫生部门的指导下，根据不同的食源性疾病，对中毒场所和可疑食品等进行相应的洗消处理。**民**

编辑：郭梁 美编：陈荔