



炎炎夏日 把好饮食“入口关”



据国家食品安全风险评估中心数据，每年 6 月至 9 月是食源性疾病高发期，发病事件数和发病人数均占全年 2/3 左右；而发生在家庭中的食源性疾病，又占到全年事件总数的 2/3、发病总人数的一半左右。国家卫生健康委提示，家庭饮食应当多注意食品安全细节，养成清洗的好习惯，生熟分开，烧熟煮透。需要注意的是，四季豆加热不彻底会引起头痛、胃肠道不适等反应；木耳、银耳应该现泡现吃，长时间浸泡存放容易滋生米酵菌酸，引发严重中毒；鲜黄花菜应该去蕊、焯水、浸泡、煮熟后再吃；豆浆在沸腾后还应该继续加热几分钟，确保熟透之后才能喝。

信息来源：国家卫生健康委