



联合国
粮农组织



世界卫生组织



可持续发展
目标



食品安全，人人有责： 家中

食品安全的重要性

每年，十分之一的人因食用不安全的食品而患病。不安全的食品尤其影响最脆弱的群体：孕妇、五岁以下儿童、老年人和免疫系统受损的人。消费者可以通过预防食源性疾病、提高意识和促进食品安全来发挥作用。通过选择安全健康的食品并在家中安全的食品处理，您可以帮助减轻全球疾病负担，并支持可持续的食品系统。

世卫组织食品安全五大要点是由一批国际上的科学家制定的，旨在为全球所有消费者提供一套简单适用的预防食源性疾病的措施：保持清洁、生熟分开、充分烹煮、将食品保持在安全温度以及使用安全的水和原料。大多数食源性疾病可以通过适当的食品处理来预防。您和您的家人可以有所作为！



食品安全对家庭有什么益处？

- 改善儿童生长发育；
- 提高学生的出勤率和成年后的工作效率；
- 减少医疗费用；
- 增加成年人的工作出勤率和收入潜力，减少照顾病人的成本；
- 改善食物中营养素的吸收，促进长期健康。

如何在家中实现食品安全

保持清洁。在处理食品之前和在制备食品的过程中经常用肥皂和清洁水洗手。在食品制备和食用过程中，细菌很容易从手转移到食品中。接触食品的表面在每次使用后必须清洁和消毒。

生食和熟食**分开**。生肉、家禽、海鲜和鸡蛋可以将致病细菌传播到即食食品中。未经彻底清洁和消毒，不得将用于处理生肉的砧板或器具重新用于水果和蔬菜等即食食品。另一种避免交叉污染的方法是为不同的食品使用专用的（例如彩色编码的）砧板。

充分**烹煮**。检查熟食的中心温度至少达到70°C，尤其是肉类、家禽、鸡蛋和海鲜。使用食品温度计时，请确保将其放在食品最厚部分的中心。确保温度计没有接触容器的侧面，并确保在每次使用后清洁温度计。如果您没有温度计，请通过颜色变化、嫩度或其他指标确保食品煮熟。

将食品**保持**在安全温度。导致食品中毒的细菌在温度“危险区”（5°C到60°C）繁殖最快。因此，请将食品保持在5°C以下和60°C以上。及时正确地冷藏食品。

加标记并注明储存成分和预制食品的日期，从而**避免**混淆，并确保食品的新鲜度。任何未存放在原包装中的食品都必须贴上标签。

使用安全的水和原料。水果和蔬菜食用前要用清洁水清洗。

使用清洁的器具，并对其表面和清洁材料进行消毒。要制作消毒溶液，将5毫升家用漂白剂与750毫升水混合。您也可以用水对餐具消毒。

在每年的**世界食品安全日**（6月7日），满足您的好奇心，了解更多有关食品安全的知识。您可以分享知识，帮助其他人了解确保食品安全的方法。