

国家加强学校食堂卫生安全管理

这些食物学校不得制售

近日,教育部联合市场监管总局、国家卫生健康委印发《关于加强学校食堂卫生安全与营养健康管理工作的通知》。明确提出,中小学校和幼儿园不得制售冷荤类、生食类、裱花蛋糕以及四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆等高风险食品。

为什么会要求禁止制售这些食物?

冷荤、生食:冷荤类食品由于是提前准备好的,而食堂需要处理的食物量大,保存不当很容易变质,容易诱发细菌性食物中毒。而生食也容易感染食源性的疾病,如寄生虫、副溶血性弧菌等。

裱花蛋糕:这类蛋糕在制作时需要用到奶油,在生产经营过程中,如果奶油没有合适的包装保护、适宜的温度保存,很容易受到外界污染,容易变质,从而引起腹泻、腹痛等肠胃炎症的发生。

四季豆:四季豆在未被充分煮熟时会含有凝集素等物质,我国因食用未熟的四季豆等菜豆类而发生的食品安全问题最为频繁,少量摄入也可导致中毒,误食后两小时后就可能出现头疼头晕、四肢发麻、恶心腹痛、急性喷射状呕吐和腹泻等,需特别注意烹调方法。集体食堂的食物加工量大,翻炒容易受热不均,存在较高的食品安全风险。

鲜黄花菜:鲜黄花菜中含有一种生物碱,吃后可能会引起食物中毒,它能引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,食堂加工食材比较粗糙,所以要尽量避免制售鲜黄花菜。

野生蘑菇:野生蘑菇难以分辨有毒或无毒,一些野生的毒蘑菇与食用



菇类外形相似,鉴别需要具备专业知识并借助一定的仪器设备,仅靠肉眼和根据形态、气味、颜色等特征难以辨别。误食毒蘑菇,肝损害型中毒最为凶险,表现为恶心、呕吐、肝区疼痛等症状,部分患者可能会伴有精神症状。

发芽土豆:土豆发芽时,在出芽的部位产生许多酶。在这个物质转化过程中,会产生一种叫做龙葵碱的毒素,而变青、发芽、腐烂的土豆中龙葵素可增加50倍或更多。如果一次性吃进过多龙葵碱容易出现喉咙瘙痒、烧灼感、胃肠炎,重者还可能出现溶血性黄疸。

五点判断食堂卫生是否安全

《通知》还提出了一系列规范学校食堂卫生安全的要点,综合下来可以从以下五点来判断食堂卫生是否安全。

1. 查看学校食堂配套设施。《通知》中提出,学校食堂与有毒有害场所及其他污染源应保持规定的距离。食品处理区、就餐区或附近应配备足够的洗手设施和用品。我们可以查看食堂餐区与排水沟、下水道等污染源是否保有一定的距离,餐区附近是否有洗手池和洗手液等。

2. 查看学校食堂是否取得食品经营许可证。不管学校食堂是自主经营还是外包经营,都需要获得食品经营许可证。

3. 有食品来源公示更放心。除开禁止制售的食物,各地和学校要加强冷链食品安全管理,保证食品可追溯。有些学校会将每日采购的原材料公示出来,包括数量、价格、采购地点等,这样的做法能让学生吃得更放心。

4. 食物搭配应合理健康。《通知》中提出,学生餐应做到品种多样、营养均衡,搭配多种新鲜蔬菜和适量鱼禽肉蛋奶。合理加工、烹饪学生餐,减盐、减油、减糖,少用煎、炸等可能产生有毒有害物质的烹调方式。学生餐从烧熟至食用间隔时间不得超过两小时,食品成品按规定量留样48小时以上。

5. 食堂环境应卫生整洁。环境也是检验学生食堂卫生安全的重要指标,学校食堂应保持内外环境整洁,地面保持干燥,定期进行清洁消毒,每餐后通风换气30分钟以上,及时清除餐厨废弃物,垃圾分类处理。还可以观察食堂工作人员有没有佩戴口罩和工作衣帽。

国家二级营养师 丁敏敏

“915”全民减盐周: 7个减盐技巧学起来

每年9月的第三周为“915”(就要5克)全民减盐周。基于科学依据,世界卫生组织在2013年发布的《成人和儿童钠摄入量指南》,建议每人每天食盐不应超过5克(≈2000毫克钠)。怎样才能把减盐落实到餐桌,做到减盐不减鲜,健康又美味?

1. 尝试用食材提味 像花椒、大料、葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、孜然、洋葱、醋都有独自的风味,烹调时用它们来提味,少放点盐菜也好吃。

2. 少吃咸菜咸酱 榨菜、泡菜、酸豆角、酸菜等咸菜,跟新鲜蔬果比,不仅高盐,腌制过程也损失了很多营养比如维生素C,所以要少吃。

黄豆酱、甜面酱、腐乳、臭豆腐、豆豉也很高盐,如果喜欢它们的特殊风味,可以盛到碟里一点儿,加些水搅匀再淋到菜里或者蘸菜吃,如此调味均匀,就能避免多加盐。

3. 少吃高盐包装食品 很多包装食品都是高盐选手,比如大家常吃的方便面一包含盐约6克、一把100克的挂面含盐约4.9克。另外,很多零食虽然吃起来不咸,但可能加了不少盐,比如一包80克的辣条含盐约4.3克、10颗话梅40克含盐约3.2克……之所以吃起来不怎么咸,很大可能是添加了不少糖,掩盖了部分咸味。

4. 学会计算盐含量 拿

一款挂面举例,营养成分表显示,每100克挂面含有618毫克钠。钠含量除以400就是盐含量,即吃100克该挂面摄入的盐是1.5克,占了一天盐摄入量的25%。其他食品也可以按照这个方法来计算含盐量。

5. 外出就餐选择低盐菜品 餐厅为了迎合大众的口味,菜的盐含量普遍不低,做到下面3点才能控好盐。

点餐的时候叮嘱厨师少盐;尽量少点带有“熏”“卤”“酱香”“腌”“红烧”“豆豉”“泡菜”“酸菜”这样字眼的菜;点一份清汤或要一碗水,将菜肴过一下,能去掉不少盐。

6. 逐渐减少钠盐摄入量 重口味的饮食习惯可不是一两天养成的,因此减盐也得循序渐进,如果一下子降太多,无法突然接受太“清淡”的口味,自然坚持不下去。具体你可以这么做:减少外卖,比如早餐在家吃,煮蛋器预约蒸蛋,即食燕麦片现冲现喝,洗漱功夫就能蒸个玉米或地瓜,如此规划完全可以快捷地吃上低盐营养早餐。做菜少用红烧、盐焗、酱制,简单焖煮炒淋上提鲜酱油,味道也会不错。

7. 关注调味品 减盐需要从一餐一食做起,跟盐相比,像酱油、蚝油、鸡精等调味品有提鲜的作用,所以很多家庭做菜时调味品往往放很多。如果没关注调味品的钠含量,也容易钠超标。

国家注册营养师 谷传玲

●健康读卡

炖排骨加点黄豆 更利营养和健康

排骨和黄豆堪称绝配。黄豆中富含的膳食纤维和植物固醇有助人体减少对排骨中含量较高的脂肪和胆固醇的吸收,同时,黄豆还能起到一定解腻作用。此外,黄豆的优质植物蛋白,能与排骨中的动物蛋白互补,更有利于营养和健康。

具体做法:将黄豆洗净提前浸泡一晚;把排骨洗净切块后先用沸水焯烫;把排骨、黄豆和浸泡



豆子的水一起放入砂锅中,加入适量冷水,再加入姜片、茴香、月桂叶等调料;用大火烧开,然后改成小火慢炖,直到汤香气扑鼻、肉柔软好嚼、黄豆软烂为止。

来源:本报微信公众号