

# 农村红白喜事办席， 这些饮食安全坑千万别踩

农村红白喜事办席是乡亲相聚的重要场合，一桌桌丰盛的菜肴承载着人情冷暖，但由于农村办席多为临时搭灶、流水作业，食材采购量大、加工环境简陋、从业人员缺乏专业的食品安全知识，饮食安全隐患也随之而来。近年来，农村集体聚餐引发的食物中毒事件时有发生，不仅扫了宴席的兴致，更威胁着群众的身体健康和生命安全。本文梳理了农村红白喜事办席中最容易踩的饮食安全坑，教大家避坑守牢“舌尖上的安全”。

**1. 食材采购：贪图便宜，忽视源头安全**

食材是宴席的基础，也是饮食安全的第一道关口，不少农村办席为了节省成本，在食材采购上埋下诸多隐患，这也是最常见的安全坑。一些操办者会选择在非正规的农贸市场、流动摊贩处采购食材，这些渠道的食材没有质量检验合格证明，来源不明、追溯无门。比如采购的猪肉没有动物检疫合格证明，可能携带瘦肉精、寄生虫等有害物质；水产海鲜不新鲜，已经出现变质发黏的情况；蔬菜农药残留超标，干菜、干货发霉变质却因舍不得丢弃继续使用。还有些操办者存在“囤货”误区，认为红白喜事食材用量大，提前半个月甚至一个月就开始采购，尤其是肉类、豆制品、熟食等易腐食材，在农村缺乏专业冷藏设备的情况下，简单放在阴凉处或普通冰箱里，很容易滋生细菌。此外，部分食材采购时不注意查看保质期，临期、过期的调味品、饮料、包装食品被直接端上餐桌，这些都是引发肠胃不适的重要原因。

**2. 加工制作：生熟不分，操作流程不规范**

农村办席多是在自家院子或

村口空地上临时搭灶，操作台、菜刀、菜板、容器等厨具往往数量不足，加工环节的生熟不分成为饮食安全的重灾区，这也是最容易被忽视的安全坑。很多厨师在加工时，用同一把菜刀、同一个菜板既切生肉、生鱼，又切凉拌菜、熟食，生食材上的沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌会直接污染熟食和凉菜，引发交叉污染。此外，食材加工不彻底也是常见问题。比如四季豆、扁豆、土豆等食材没有烧熟煮透，四季豆中的皂素和生物碱、发芽土豆中的龙葵碱未被破坏，食用后会出现恶心、呕吐、腹痛等中毒症状；肉类、海鲜焯水时间过短，中心温度未达到70℃以上，致病菌没有被彻底杀灭。还有些凉拌菜制作时，食材没有彻底清洗，厨师操作前不洗手、不戴手套，手部的细菌污染菜品，而凉拌菜无需再次加热，成为致病菌传播的“重灾区”。

**3. 餐具卫生：敷衍清洗，消毒环节缺失**

农村红白喜事办席需要大量的碗筷、盘子、汤碗等餐具，不少操办者为了省事，餐具清洗消毒环节敷衍了事，这一隐形安全坑极易引发集体性食源性疾病。部分农村办席的餐具只是用自来水简单冲一下，碗碟上的油污、食物残渣都没有清洗干净，更谈不上消毒；还有些餐具清洗后直接放在地上、灶台边，被灰尘、蚊虫污染，而蚊虫是传播痢疾杆菌、伤寒杆菌等致病菌的重要媒介。还有些操办者会使用一次性餐具，认为一次性餐具更卫生，实则不然。一些低价的一次性塑料餐具、纸杯不符合食品安全标准，生产过程中添加了增塑剂等有害物质，遇热后会释放出有毒物质，污染食物；而一次性餐具的存放也不规范，随意堆放在露天环境中，沾染灰尘和细菌，使用前未做任何清洁处理。餐具的清洗消毒要



做到“一洗、二清、三消毒、四保洁”。可采用煮沸消毒的方式，将清洗干净的餐具放入沸水中煮15-20分钟，或用蒸汽消毒柜消毒30分钟，农村无专业消毒设备的，煮沸消毒是最便捷、有效的方法。

总之，农村红白喜事办席的饮食安全，关系到每一位就餐者的身体健康，容不得半点马虎。操办方要树立食品安全第一的意识，摒弃侥幸心理，从食材采购、加工制作、餐具消毒到场地卫生、剩菜处理，每一个环节都严格把控；就餐者也要提高食品安全防范意识，发现食材变质、操作不规范等问题，及时提醒操办方，必要时可向当地市场监管部门举报。只有大家共同努力，才能让农村集体聚餐既热闹又安全，让舌尖上的美好不留遗憾。

湘乡市潭市镇卫生院  
全科门诊 刘文平

## 想要腹部减肥？ 多关注饮食结构和节奏

很多人发现，过了40岁，脂肪更容易堆积在腹部。事实上，脂肪储存的位置很大程度受基因影响，并不存在专门“只减肚子”的方法。想减少腹部脂肪，本质上仍是通过整体减重来实现。

在已经保持规律运动和良好睡眠的基础上，更需要关注饮食结构和节奏。建议把减重速度控制在每周0.5~1千克。减得太快，往往会连同肌肉一起流失，不仅影响基础代谢，还容易反弹。肌肉属于活跃组织，比脂肪消耗更多能量，保住肌肉，有助于长期维持体重。

进餐规律很关键。每天可安排5次进食，避免两餐之间频繁加餐。每餐都应包含全谷物和优质蛋白，如鱼、禽类、豆类、瘦肉或乳制品，这些食物能增强饱腹感。早餐可选择全麦粥或全麦面包，搭配低脂酸奶、水果或少量低脂奶酪；午餐以大量蔬菜为主，配鱼、去皮鸡肉或豆制品，避免高脂酱料；晚餐可用蔬菜沙拉或清炒蔬菜，搭配高蛋白食物。两餐之间可选择水果、低脂酸奶或少量全麦食品。

烹调时，适量使用植物油和坚果，保证摄入健康脂肪。饮品以水为主，减少果汁和含糖饮料，酒精也要控制。

减脂需要耐心。通过规律饮食、适度运动和稳定节奏，体重会逐渐下降，腹部脂肪也会随之减少。

糖糖

## 高血压患者， 远离浓茶、咖啡和酒

高血压病发病率较高，患病人群已达一亿多，严重影响人们的生活和工作。高血压的形成原因较为复杂，其中不良生活方式是重要诱因之一。对于高血压患者来说，治疗不仅依赖药物控制，同时还需要主动调节和改善生活方式，避免一些不利于血压稳定的嗜好。

在日常饮食中，浓茶、咖啡和酒这三种习惯，均不利于高血压病的治疗和病情稳定。浓茶中含有较多的茶碱和咖啡因，容易使交感神经兴奋，导致心率加快、血压升高，同时还会引起大脑兴奋，增加失眠发生的风险。咖啡如果饮用过多，可促使肾上腺分泌儿茶酚胺，使交感神经持续处于兴奋状态，从而引起血压升高。饮酒，尤其是长期饮酒或饮酒过量，更容易导致心率过快和血压升高，对血压控制十分不利。

因此，建议高血压患者在日常生活中尽量不喝或少喝浓茶、咖啡和酒，有助于血压的稳定和疾病的长期管理。

湖南中医药大学第一附属医院  
主任医师 郭志华

## 春天调理身体，“五味”不能少

春天，随着气温回升，人体的新陈代谢和脏器机能也逐渐活跃起来。经历了一个寒冬，身体能量消耗较大，即便日常有营养补充，也容易被快速消耗。因此，春季正是固本培元、调理身体的好时节。中医讲究食疗养生，认为通过合理搭配饮食“五味”，有助于调和脏腑、补充营养、顺应时令。

**第一味：甜** 这里的甜味，并非糖果、蛋糕等甜品，而是食材本身的天然甘味，如红枣、桂圆、白薯、南瓜、草莓等。中医认为“甘入脾”，春季肝气偏旺，容易影响脾胃功能，出现食欲下降、上火等情况。适当食用甜味食材，有助于

健脾养胃、补益气血。中老年人或气血偏虚者尤为适合，但血糖偏高、糖尿病患者应谨慎。

**第二味：酸** 肝属木，与春季相应，但过旺则伤。酸味入肝，具有收敛、调和肝气的作用。日常可适量食用梅子、柠檬、菠萝等酸味食物，以帮助肝脏保持平衡。但胃酸过多或对酸性食物不耐受者应避免。

**第三味：温** 这里的“温”指的是食物属性，而非温度。春季乍暖还寒，过食生冷易伤脾胃，应以温性食物温补阳气、驱寒防病。莲子、红枣、胡萝卜、生姜等都较为适宜，其中生姜尤为推荐，可制成

醋泡姜，既温补又养肝。

**第四味：淡** 淡味强调两点：一是食材清淡，选择鱼、鸡肉、蔬菜、水果等低油低脂食物；二是口味清淡，减少高盐、油腻和辛辣刺激。春季需要营养，但并非越补越好，清淡饮食更利于脏腑负担减轻，预防炎症发生。

**第五味：野** 这里的“野”指的是野菜而非野味。春季野菜生长旺盛，如荠菜等，营养丰富、应季而食。但需提醒，采挖野菜一定要在懂行者陪同下进行，避免误食有毒植物。

中国中医科学院望京医院  
针灸科 主任医师 夏玉清