云阳县食品药品安全委员会办公室

关于春季食品安全的风险提示

各乡镇人民政府、街道办事处，县属各部门，各有关单位：

随着春天万物复苏，气温回升，也是食品安全风险高发的季节。为保障您的饮食安全，现将春季食品安全消费提示如下，请结合实际加强宣传。

一、野菜虽鲜美，食用需谨慎

一是不采食不认识、不熟悉的野菜。许多野菜与有毒植物外形相似，容易误食中毒。采食不认识、不熟悉的野菜可以说是一场生命的豪赌，不仅存在误食中毒，甚至死亡的风险，农药污水污染的危害也不容忽视，建议大家不要随意采食。目前，好吃的野菜不少都已被纳入人工种植的范畴，大家想在春季尝鲜，可以去正规商超、市场购买。

二是彻底清洗，合理烹饪。自行采回的野菜，一些公园或绿地为了控制病虫害会定期喷洒农药，采的野菜如果被农药沾染，回家没洗干净就吃，同样会引起食物中毒，在一些农村的田里会释粪肥，附近的野菜可能会沾染到含有寄生虫卵的粪肥，使用以后会有寄生虫感染的风险。建议野菜食用前要彻底清洗干净，并经过焯水等适当处理，去除部分天然毒素。

三是特殊人群慎食野菜。老人、儿童、孕妇及免疫力低下人群，这类人群的肠胃功能相对较弱，抵抗力较差，尽量少食或者不食野菜。还有春季易引发过敏，过敏体质人群也要注意慎食野菜，预防食物过敏引起不适。

二、春季食源性病毒高发，谨防“病从口入”

一是注意饮食卫生。处理食物前，应使用肥皂或洗手液彻底洗手，去除手上的细菌和污垢。避免直接用手接触熟食，防止细菌污染食物。如果出现腹泻、呕吐等症状，应避免处理食物，防止将病菌传播给他人。同时要定期对厨房进行清洁消毒，保持环境卫生。

二是合理保存食材。采购尽量选择新鲜食材，同时要合理保存食物，像肉类、海鲜、乳制品等容易腐败变质的食品，务必存放在冰箱内。其中，冷藏温度需控制在0-8℃，冷冻温度则应小于或等于-18℃，以此延缓食品变质速度。对于干果、谷物等容易受潮的食品，应使用密封容器进行保存，防止因受潮而发生霉变，影响食品品质和食用安全。

三是彻底加热食物。尤其是肉类、海鲜等，必须彻底加热，确保达到足够的温度和时间，以杀灭可能存在的细菌和微生物。避免食用未烧熟煮透的食物，防止细菌性食物中毒的发生。

三、野生蘑菇风险高，切勿随意采食

一是不采食野生蘑菇。目前没有简单易行的方法鉴别野生蘑菇是否有毒，切勿轻信民间流传的鉴别方法，尤其是一些民间视频的鉴别方法。若要鉴别，可以关注官方渠道，如食安中国、重庆疾控等微信公众号。

二是不购买来源不明的蘑菇。尽量选择正规渠道购买人工栽培的食用菌，避免食用来源不明的蘑菇。

三是出现中毒症状及时就医。一旦食用野生蘑菇后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状，应立即催吐并尽快就医，同时保留剩余蘑菇样本以供鉴定。

四、其他高风险事项，需要特别留心

一是注意发芽土豆与新鲜黄花菜。发芽土豆中含有龙葵素，即使经过烹饪也难以完全消除，食用后会对人体造成极大危害。新鲜黄花菜含有秋水仙碱，虽然经过处理（如焯水、充分浸泡）后，大部分秋水仙碱可以被去除，但仍需注意适量食用，避免一次性摄入过多。

二是野炊食品安全。在进行野炊活动时，要选择安全、卫生的场地，远离污染源。用水应选择干净的水源，如瓶装水或经过煮沸处理的自来水。食材要新鲜，避免携带易变质的或高风险的食品。加工制作过程中，要注意生熟分开，使用干净的器具和餐具。同时，要确保食物烧熟煮透，避免食用生冷食物。野炊结束后，要妥善处理垃圾，保持环境整洁。特别提示：注意户外安全，不要野外用火！

三是外出就餐注意事项。外出就餐或网络订餐应选择持有有效《食品经营许可证》的食品经营单位；食用前分辨食物是否变质、是否有异物，不要食用颜色异常、味道异常或未烧熟煮透的菜肴，慎食生冷食物，拒绝食用野味；点外卖时建议选择信誉良好的商家，收到外卖后要检查食品包装是否完好，发现食品变质或受到污染应当拒收并联系商家、平台处理。

消费者购买食品或外出就餐后应及时索要并妥善保存消费凭证，以备追溯调查和消费维权时及时举证。发现食品安全问题或权益受损，可拨打12315或12345热线投诉举报。

云阳县食品药品安全委员会办公室

2025年3月25日