夏日炎炎，吃西瓜、冰淇淋、小龙虾、烤串，喝冰啤、冰饮，成了非常享受的事情。但享受美食的同时，食品安全隐患也随之而来。特别是汛期过后，高温闷热的天气容易使食物腐败变质，雨水多、湿度大非常适宜肠道致病菌和霉菌的生长繁殖，夏季是公认的肠道疾病和食物中毒的高发期、多发期。那么有哪些情况需要重点关注呢？四川省市场监管局特邀食品安全专家为大家讲一讲。

一是食源性疾病高发的重点食品

夏季温度和湿度较高，微生物更容易滋生和繁殖，使得生产和加工环境的微生物控制更难，其中即食果蔬、肉制品、乳制品、蛋及蛋制品、生食水产及水产制品、桶装水为高污染风险品种。从近几年抽检数据来看，桶装水中铜绿假单胞菌的不合格率 7～10 月较高；冷冻饮品中微生物项目的不合格率 4～8 月较高；米粉制品中菌落总数和大肠菌群的不合格率 7～8 月较高；熟肉制品中微生物项目的不合格率 4～9 月较高；乳制品中酵母、霉菌、大肠菌群等微生物项目的不合格率 6～10 月较高。消费者在选择凉菜、熟食卤味、凉面、沙拉、三明治、冷饮等冷食类食物时需特别关注。

二是食源性疾病高发的致病菌

夏季需重点关注的致病菌有沙门氏菌、单核细胞增生李斯特氏菌及致泻大肠埃希氏菌。

1.沙门氏菌广泛分布在自然界，如土壤、食品、粪便、水中，且生存能力强，存活时间长。沙门氏菌在 20℃以上可以大量繁殖，最佳生长温度为 37℃，因此夏季 7～8 月为沙门氏菌高感染期。感染沙门氏菌的主要症状是发热、恶心、呕吐、腹泻等，严重时可能出现出血、穿孔的情况。沙门氏菌主要污染的食品有肉、蛋、奶及其制品。沙门氏菌不耐热，在 65℃下加热 15～20min 即可杀死，在 100℃下立即死亡，低温也不适宜沙门氏菌的生长，因此低温储存食品，食用前将食物充分加热可有效预防沙门氏菌。

2.单核细胞增生李斯特氏菌是一种条件致病菌，对健康成年人危害性不高，但可通过被污染的冷冻食品、牛奶、蔬菜等对易感人群如孕妇和老人进行感染。感染后出现腹泻、发烧、头痛及肌肉疼痛等症状，严重时会出现败血病和脑膜炎。单增李斯特菌生存能力强，在 1～4℃的低温环境中也能生产繁殖，在-20℃的环境下也可存活一年。因此，定期对冰箱彻底消毒、减少冰箱滋生细菌；避免生食未经消毒的海鲜及肉类、避免摄入未经消毒的奶及其制品可有效预防该食源性疾病。

3.致泻大肠埃希氏菌是一类特殊血清型能引起人体以腹泻症状为主的大肠埃希氏菌，在我国引起感染性腹泻的发病率居所有传染病之首。最佳生存温度为 36℃，所以可以寄居肠道从而引发血性腹泻。其所致疾病有发热、腹痛、腹泻、脓血便等。未煮熟的牛排、生水及其他未经消毒杀菌的果蔬类是其重要的传染途径。避免生食食物、将食物烧熟煮透是预防该类致病菌的关键。

需要提醒广大消费者，在家讲卫生，饭前便后、接触生鲜肉蛋后勤洗手，生熟厨具需分开，并注意阻隔并扑灭苍蝇蚊虫等，防止致病菌通过蚊虫传播。

三是食源性疾病高发的进食场所

夏季到来，朋友相约，共同观赏体育赛事，共享美好时光，进食场所就要注意选择，容易出现食源性疾病的进食场所包括家庭餐饮、街头食品及外卖餐饮。在家烹饪时，一方面，冷食类再加工过程中生熟要分开；另一方面，若患有痢疾、伤寒、病毒性肝炎、化脓性和渗出性皮肤病等疾病不建议进行冷食制作；再者，食物需煮熟煮透，储存温度和时间需控制得当，在室温下储存食物 2 小时以上，微生物可能大量繁殖，导致食源性疾病，建议按需加工食物，若确实存在剩菜剩饭，应及时分类冷藏保存，再次食用时务必彻底加热。在外就餐或外卖餐饮尽量选择证照齐全、冷藏冷冻有保障的经营场所或售卖商家，可优先选择实施“明厨亮灶”或餐饮服务量化等级高的服务单位，尽量少选择街边食物，若发现食物有明显的腐败变质、异味，或含有异物应停止食用，也可拨打消费投诉热线 12315。

四是食源性疾病高发的特殊人群

1.婴幼儿及儿童

从年龄分布来看，0～14 岁年龄段包括婴幼儿及儿童，食源性疾病发病病例最多。一方面本身免疫力低下，容易受到外界致病菌的影响，另一方面该年龄段

的人群自律性较差、自身卫生意识不够，需要家长、学校的引导。同时，这一特点也提示托幼单位、学校是食源性疾病高风险业态，需要监管部门重点关注。

2.60 岁以上的老人

60 岁以上的老人也是易感染人群，免疫力逐渐下降，身体功能出现不同程度的衰退，使得老年人患病的可能性增加，但不应过度担心。老年人应尽量合理膳食、均衡营养，选购新鲜食材，不购买不新鲜的果蔬、水产品，未经检疫检验的肉类等，保持心情愉悦，每日足量饮水，适当运动。

3.孕妇及其他需特殊关注人群

某些致病菌对胎儿发育不利，如单增李斯特氏菌，妊娠期感染会导致死胎、早产、新生儿也易感染。怀孕期间应尽量食用经蒸煮后熟透的食物，避免食用生食海鲜及肉类。

接受器官移植、化疗等大型手术的术后康复人群及肿瘤患者由于身体尚未康复，较普通人更易受到食源性病菌感染。应杜绝食用变质食物，注意餐前个人卫生。

撰　　稿：周佳　　四川省食品检验研究院副主任药师

李琰歆　　四川省食品检验研究院工程师

校　　核：四川省市场监督管理局食品抽检处及秘书处