# 元旦将至，市市场监管局发布食品安全消费提示

西安市场监管 2023-12-25 21:59 发表于陕西



2024年元旦将至，食品消费也将进入旺季，为保障消费者的饮食安全和身体健康，西安市市场监督管理局发布食品安全消费提示：





**食品选购**



**1、正规渠道购买。**在实体店购买食品，应选择证照齐全、食品贮存环境好的正规商家；在线上购物，要选择有食品经营许可证照、信誉高、售后服务好的正规平台店铺；购买食品要索取消费凭证。为避免落入网络消费陷阱，通过“直播带货”、朋友圈 “微商”等渠道购买食品应谨慎。

**2、查看食品外观。**购买预包装食品时，要查看是否存在包装不完整、涨袋等感官异常情况，注意查看食品的生产日期、保质期、厂家信息等标签标识；对于散装食品，要查看贮存环境是否洁净、是否有防尘防蝇等防护设施，是否自然新鲜、是否有异味、是否标注食品相关信息等；选购食用农产品时，要注意感官是否正常、新鲜，不采购发芽土豆和颜色不正常、有异味的畜禽肉。‍





**食品存储及烹饪**



**1、生熟分开。**食品原料及半成品中附着有细菌等微生物，与熟制等直接入口食品混放易造成微生物污染，引发食品安全隐患。在存储加工过程中要注意存放容器及加工器具分开使用，并根据食物品种的不同，选择正确的存储方法。

**2、烧熟煮透。**烹饪食品要烧熟煮透，尤其是肉蛋奶等高蛋白食品，在食用前要持续烧煮一段时间；剩菜剩饭中的细菌在室温下繁殖很快，因此要尽快让食物冷却并放入冰箱冷藏。但冰箱并不是保险箱，还有少数细菌能生长，再次食用前还需彻底加热。

**3、营养合理。**要注意营养均衡，饮食有度，荤素均衡，切勿暴饮、暴食，以防引发疾病。尤其患有糖尿病、高血压、高血脂等病症的人群，应少饮酒，多食富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品。‍





**外出就餐**



**1、**外出聚餐应选择证照齐全、环境整洁的正规餐饮服务单位就餐，不去卫生状况差、无证经营的餐饮单位就餐。用餐时应注意食物是否新鲜，是否有异味，是否烧熟煮透。就餐后索要正规发票或收据并做好留存。

**2、**网络订餐要选择资质齐全、有实体店的餐饮单位订餐。收到食物时要核对订餐食品是否完好，及时加工或食用，切勿长时间存放，必要时可对食物二次加热。

**3、**家庭用餐要合理选购食材，注意选购新鲜食物，不要购买不新鲜的果蔬和水产品、未经检疫检验的肉类及其制品、死因不明的禽畜肉等，不采购或食用野生动物及其制品，不吃腐烂变质或超过保质期的食品。

**4、**根据个人健康状况、饮食习惯和用餐需求合理点餐、取餐，做到不浪费，不攀比，不炫耀，合理膳食，拒绝野味，自觉践行“光盘行动”，争做绿色节约消费的倡导者和传播者。

**5、**消费者在饮食消费过程中如出现呕吐、腹泻等不适症状时，应尽快到正规医疗机构就诊并保存就诊记录等证据。发现食品安全问题，可及时拨打12345或12315进行投诉举报。‍