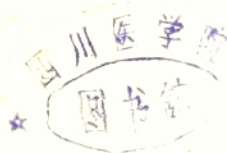


饮食、食品卫生知识



1157
38

成都市卫生宣传教育所编印

编 者 的 话

为了深入贯彻国务院颁发的《中华人民共和国食品卫生管理条例》，把好“病从口入”关，确保群众身体健康，促进四化建设，我们特约请成都市卫生防疫站医师叶乾亨、赵福二同志撰写出这本《饮食、食品卫生知识》，供从事饮食、食品卫生工作的同志和群众参考。其中如有不当和错误之处，望广大读者批评指正。

饮食食品卫生知识

目 录

一、搞好饮食、食品卫生的重要意义·····	(1)
二、食品卫生与肠道传染病的关系·····	(2)
1. 什么叫传染病·····	(2)
2. 细菌知识·····	(3)
3. 肠道传染病与饮食卫生·····	(5)
4. 怎样预防肠道传染病·····	(6)
三、禽畜传染病与食品卫生·····	(7)
四、寄生虫病与食品卫生·····	(7)
五、食物中毒·····	(7)
1. 什么叫食物中毒·····	(7)
2. 食物中毒的特点·····	(8)
3. 食物中毒的原因·····	(8)
4. 食物中毒的种类·····	(9)
5. 食物中毒的预防·····	(11)
六、与饮食、食品行业有关的五种疾病·····	(12)
1. 哪些疾病与饮食、食品行业有关·····	(12)
2. 与饮食、食品行业有关的五种疾 病的管理原则·····	(15)

七、防止食品污染，提高食品卫生质量……………（17）

1. 食品污染的概念……………（17）
2. 食品污染的原因……………（17）
 - （一）农药的污染……………（17）
 - （二）工业“三废”与生活废弃物的污染…（18）
 - （三）粮油食品霉变的污染……………（19）
 - （四）食品加工过程中的污染因素……………（21）
 - （五）食品运输过程中的污染因素……………（21）
 - （六）食品储藏过程中的污染因素……………（22）
 - （七）食品销售过程中的污染因素……………（22）
 - （八）进口食品的污染……………（23）
3. 防止食品污染的措施……………（23）
 - （一）食品生产、加工的卫生要求……………（23）
 - （二）食品原料的卫生要求……………（25）
 - （三）食品运输的卫生要求……………（25）
 - （四）食品储藏的卫生要求……………（26）
 - （五）食品销售的卫生要求……………（26）
 - （六）食品包装容器的卫生要求……………（28）
 - （七）食品添加剂(附加剂)的卫生要求…（28）
 - （八）冷饮食品的卫生要求……………（31）
 - （九）集体食堂的卫生要求……………（35）

附:

- （一）中华人民共和国食品卫生管理条例……………（38）
- （二）食品加工、销售、饮食业卫生五、四制…（45）
- （三）成都市十四种饮食行业的卫生要求……………（46）
- （四）生活饮用水卫生标准……………（51）

一、搞好饮食、食品卫生的意义

食品是人们赖以生存的物质保证。它给儿童的生长发育，成年人身体健康的保持以及劳动、工作、学习等提供了充足的能量来源。人们的食品，必须具备营养丰富和清洁卫生两个条件。我们讲食品卫生，就包括这二者在内。

随着我国四化建设和国民经济的不断发展，人们对于食品营养和卫生的要求也愈来愈高。而且搞好食品卫生工作，还是一项具有深远意义的事情。

第一、它体现了党和政府对人民身体健康的关怀。

防止食品污染，提高食品卫生质量，这对于预防食物中毒、肠道传染病和其它疾病的发生，使人们有健康的身体和充沛的精力，从事劳动、工作和学习，为实现四化做出贡献极为重要。国务院为此制订和颁发的《中华人民共和国食品卫生管理条例》，正是党和政府关怀人民健康的具体体现。

第二、它具有移风易俗、改造国家的伟大意义。

我们知道，一个国家的人是否具有良好卫生习惯，是衡量那个国家文明程度的标志之一。我市是一座开放城市，国际友人和旅游者络绎不绝。食品卫生工作的好坏、不仅象征着我国人民的精神面貌和文明程度，还涉及到我国的国际声誉。十年动乱期间，我们的卫生工作，包括食品卫生曾遭到严重破坏，

人们的体质因此受到摧残。现在，这种现象再也不能继续下去了。

第三、它有利于防止浪费、提高人民的生活水平

搞好饮食食品卫生，就可避免由于食品管理不当而造成的腐败变质或被有毒物质污染，而使国家的大量物资遭到不应有的损失，从而影响生活的改善和提高。

食品卫生工作的任务，就是要努力提高饮食品的卫生质量。优良的食品应符合下列要求：

1. 不含有害于人体健康的物质；
2. 具有该食品应有的营养成份，并能被人体消化吸收利用；
3. 具有该食品所特有的形态和色、香、味。

为了达到以上要求，从事饮食品工作者除应努力学习和掌握本专业的加工烹调技术外，还应认真学习饮食品卫生知识，并在实际工作中积极排除影响食品质量的各种因素，以对人民健康负责的精神，自觉地搞好饮食卫生，遵循“食品质量，卫生第一”的原则，当好实现四化的好后勤。

二、食品卫生与肠道传染病的关系

1. 什么叫传染病？

所谓传染病，是指一人得病后，在一定的条件下，能把这种病传染给他人，在短时间内，使一个地区或一个单位有很多人都会感染上同样的疾病而言。如肝炎、痢疾、伤寒、肺结

核、流感等。因为这些疾病都是由病原体所引起的。当病原体侵入人体，人便会患上传染病。一种病原体，只能引起一种传染病。常见的传染病病原体主要有细菌、病毒等微生物。

2. 细菌知识

微生物的种类繁多，有病毒、立克次氏体、螺旋体、真菌、细菌等。这里只重点介绍一下细菌：

（一）细菌的大小和形态：细菌非常小，一般仅0.1~5微米长（一微米等于一百万分之一米），在显微镜下放大六百至一千倍后才能看得见。一个针尖那么小一点的地方，就可容纳一亿个以上的细菌。从显微镜下，我们可以看到各种细菌的形态是不相同的。其中：

球形的称为球菌，如双球菌、链球菌、葡萄球菌等；

棒形的称为杆菌，如大肠杆菌、痢疾杆菌等；

弧形的称为弧菌，如霍乱弧菌。

此外，有的细菌长有鞭毛，能运动；有的细菌有荚膜（“穿盔甲”的细菌）能起保护作用；有的细菌在不适宜它生活的环境下能形成芽胞，可存活几年到几十年，当生活环境条件适宜时，它又会继续生长繁殖。由于细菌很小，我们平时用肉眼观察不易发现，但它的确存在。因此，有人说“眼不见为净”，这是很不科学的。

（二）细菌的分布：细菌分布很广，空气、水、泥土、一切用具、钞票、人手、口鼻、头发、皮肤……总之，凡是人们生活的地方，无处不有。据化验，每毫升河水里，一般含有细菌几千到几千万个，一只苍蝇的脚能带细菌五、六百万个，苍蝇体内可带细菌一千万到五亿个。

虽然细菌种类繁多，分布又广，但都不是所有的细菌都会

致病，其中也有对人无害，甚至有益的。能致病的细菌，称作致病菌，或病菌。

（三）细菌的生长繁殖：细菌的生长繁殖极快，它们是以分裂方式进行的，一般每二十分钟分裂一次，即一个细菌在二十四小时内可繁殖分裂七十二次，即繁殖为四十多万亿个细菌。不过，这需要一定的水份、营养和适宜的温度等条件。牛奶、鱼、肉、蛋等食品，营养丰富，又含有一定的水份，如被细菌污染，而温度又适宜时，繁殖就快。在其繁殖过程中的某些产物，能分解食物中的蛋白质和糖类，使食品发酸、发臭、起泡、发粘，造成腐烂变质。

凡食物都有一定的营养成份。因而细菌在食物上生长繁殖实际所需的条件是：水份、温度。最适宜它们繁殖的温度是摄氏25~37度之间，10度以下繁殖极慢，降至零度时则基本不能繁殖。故食品在冬天比夏天的保存期长，变质慢。水份也很重要。在无水的情况下，细菌是不能生存，更不能繁殖的。如鲜牛奶，细菌繁殖就快，容易腐败；若制成奶粉，去掉水份，细菌繁殖就受到控制，故奶粉比鲜奶保存的时间可以大大延长。一般肉类食品，营养和水份均丰富，放在室温较高的厨房里，给了细菌繁殖的条件，故容易变质。细菌是不容易冻死的，把伤寒细菌放在零下40度的冰库里，一个月后仍能活着。但细菌怕高温，在摄氏100度，细菌很快就死亡。食品没有细菌作用是不会变质的。如罐头食品经过高温灭菌，只要罐头密封不透气，可以保存一年以上。

根据细菌生长繁殖的这些特点，人们为了保存食品，常采用冷冻、晾干、脱水、热处理等办法来阻止细菌的生长繁殖，防止食品腐烂变质。

3. 肠道传染病与饮食卫生

不同的病菌进入人体的途径不同，使人得的病也不同。通过人们呼吸道进入体内使人生病的，叫呼吸道传染病。如流感、肺结核等病；通过食物进入肠道使人得病的叫肠道传染病。

肠道传染病主要有痢疾、伤寒、霍乱和传染性肝炎等。它们分别由痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌和肝炎病毒等病原体所引起。

肠道传染病的发生和流行也与其他传染病一样，要具有传染源、传播途径、易感人群这三个条件。

一、传染源——患肠道传染病的病人和带有病菌而本身不发病也没有症状的带菌者，他们体内都有大量病原体(病菌)，并在体内生长繁殖，这些病原体随着粪便等排泄物排出体外，进行传播。由于病菌来源于病人和带菌者，所以病人和带菌者称为传染源。故患有这类病的病人和带菌者在治愈之前，应调离饮食食品工作岗位。

二、传播途径：①被病人、带菌者排泄物污染了的水源，②被叮了病人排泄物的苍蝇叮过的食品，③病人用过的食具、用具，以及病人的手或被病菌污染的手等等，再去接触的食物。这些食品因已带有病菌，谁要吃了，就会造成传染。所以我们把苍蝇、食具、水、食物、手等叫做传播途径。从事饮食食品工作的同志，要认真搞好清洁卫生，防止食物被病菌污染，切断其传播途径。

三、易感人群——对某种传染病容易被感染而得病的人群叫易感人群(一般是指健康人)。

有了以上三个条件，肠道传染病就容易发生和流行。肠道传染病的痢疾、伤寒、霍乱、传染性肝炎等这类病虽然由不同的病菌或病毒引起，症状也各有差异，但都属“病从口入”。因此肠道传染病与饮食卫生有着密切的关系，其传播途径如图：



4. 怎样预防肠道传染病？

肠道传染病的发生和流行，主要是通过被病菌污染的食物而传播。因此，应从多方面积极搞好饮食食品、卫生。

（一）对患肠道传染病的病人和带菌者要进行严密的隔离治疗，在未完全治愈之前，不要从事饮食、食品工作。

（二）要做好水源保护工作，防止水源受到污染。

（三）食品厂、店、食堂要做好防蝇灭蝇工作；直接进口的熟食品要有严密的防蝇防尘设备。

（四）不用手拿取直接进口的熟食品。

（五）公用餐具要用高温（煮沸或蒸汽）消毒。

（六）从事饮食工作的人员要定期接受伤寒、霍乱疫苗的预防接种。

（七）搞好室内外环境卫生和个人卫生。

三、禽畜传染病与食品卫生

食物中很大一部份是禽畜产品，如猪、牛、马、羊、鸡、鸭、鹅、兔等，这些禽畜也有许多传染病。但其中有的是只在禽畜中传播，不会传染给人；而有的病则可通过食禽畜的肉，使人受到传染，称为人畜共患的疾病，如炭疽病、猪丹毒、结核病、布氏杆菌病、沙门氏菌病等。因此，在宰杀禽畜前后均应加强卫生检验。一旦发现有传染病的禽畜要严格按照“四部”肉检规程处理。这样，既能保障群众食用安全，又可避免疾病在禽畜中传播，影响禽畜的发展。

四、寄生虫病与食品卫生

寄生虫是一种附着于别的生物上，并依赖其供给的养料才能生存下去的细微动物。各种寄生虫如通过食物侵入了人体，就会引起诸如：阿米巴痢疾、蛔虫病、蛲虫病、猪肉绦虫病（猪肉囊虫病）、牛肉绦虫病、旋毛虫病、包虫病等。为了预防这类寄生虫病的发生，除应加强肉类食品的卫生检验外，在加工肉类食品时，一定要做到煮熟煮透；其他食物也要力求清洁卫生，特别是凉拌冷菜类，更要注意。蔬菜、水果应反复冲洗干净，有条件的要消毒后才吃。

五、食 物 中 毒

1. 什么叫食物中毒？

食物中毒的病因很多，涉及的范围很广，很难下一个确切的定义。一般认为，凡是由于吃了某些有毒性的食物而引起的急性发病过程，叫做食物中毒。

这里所谓有毒性的食物，是指：（一）被某些微生物所污染的食品；（二）食物中含有某些物质达到了使人中毒的剂量。

2. 食物中毒的特点

（一）发病急，在短时间内（一般在半小时到二十四小时）有很多人同时或相继发病。

（二）病人的症状相似，大多有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

（三）没有人与人之间相互传染的关系。

（四）病人都吃过相同的食物。

（五）停止食用可疑食物后，发病很快也就停止下来了。

3. 食物中毒的原因

（一）对禽畜的兽医卫生管理不严，以致食用了病死禽畜。

（二）食物保管不当，致使食物受到病菌、霉菌的严重污染，甚至腐败变质，而又未引起注意，勉强食用了。

（三）制作食物过程中不注意清洁卫生：用具不清洁，生熟用具不分，生熟食物混放和烹调方法不当。

（四）农药、化肥、有毒化学药品管理不善，混入食物，或坏人有意放毒。

（五）某些副食品生产、储藏、运输、销售部门，不遵守有关卫生规定，造成食物严重污染。

(六) 宣传教育不够，误食有毒动物、植物。如河豚鱼、猪甲状腺、发芽洋芋、有毒野菜、毒覃和果核等。

(七) 从事食品的工作人员患化脓性皮肤病、鼻咽炎等疾病，污染了食品或食具。

4. 食物中毒的种类

(一) 细菌性食物中毒

(1) 发生细菌性食物中毒的原因

发生细菌性食物中毒的主要原因是，食物受到细菌的污染，并在食物上繁殖出大量的活菌或产生大量毒素。特别是夏天气温高，更适合于细菌生长繁殖。据研究，一个细菌在夏天二十四小时内，可以繁殖到四十多万个细菌。如夏天的菜饭容易发馊，肉蛋类食物容易变臭，就是细菌大量生长繁殖的结果。吃了这样的食物，很可能发生食物中毒。

(2) 那些细菌可以造成食物中毒？

细菌广泛存在于空气、水、土壤等自然环境中，但绝大多数细菌对人无害。对人有害的细菌叫致病菌。造成食物中毒常见的细菌，有患肠道疾病的病人或带菌者带的沙门氏菌；患化脓性皮肤病、鼻咽炎的病人带的葡萄球菌；患病禽畜的肉、蛋带的沙门氏菌；海产品带的嗜盐菌；人畜肠道中的大肠杆菌；自然环境中的变形杆菌、腊样芽胞杆菌和最近发现的酵米面黄杆菌等。

(3) 细菌性食物中毒的症状

细菌性食物中毒的潜伏期短、发病急，一般以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状为主。除葡萄球菌、腊样芽胞杆菌引起的食物中毒不发烧外，其它细菌引起的食物中毒都要出

现高烧症状。

(4) 食物是怎样受到细菌污染的？

食堂内外环境卫生差，苍蝇多，水源不干净，用具不清洁，生熟用具、容器不分，生熟食品混放，没有防蝇防尘设备，操作人员个人卫生差，不按卫生要求操作等等，都可使食物受到细菌的污染。

(5) 那些食物容易引起细菌性中毒？

动物性食品的肉、蛋、奶、鱼等，由于营养丰富，是细菌最好的寄生繁殖场所。特别是夏、秋季气温高时的凉拌肉食品，一经受到细菌污染，繁殖极快，是引起细菌性中毒的主要食物。

植物性食品中含淀粉多的剩饭，焖豌豆等，在夏天也最易受到葡萄球菌或腊样芽胞杆菌的污染，引起食物中毒。

(6) 怎样预防细菌性食物中毒？

① 搞好食堂内外环境卫生、并有防蝇防尘和洗手等卫生设施。

② 不吃腐烂变质的食物和病死及死因不明的禽畜肉类。

③ 肉、鱼、奶、蛋类食品最好现作现吃，必需储存时，也要放入冰箱或置于阴凉、通风、有防蝇防尘的地方。储存时间：夏季不超过四小时，超过时间的，要从新彻底加热处理。

④ 生熟用具、容器要严格分开，生熟食品不要混放。

⑤ 操作人员要注意个人卫生，并按卫生要求操作。出售的熟食品，要用工具拿取。

⑥ 菜饭应按需要制作，吃多少，做多少，力求不剩。隔夜、隔顿的菜饭，食用前要彻底加温处理；如已变质发馊、发臭的，不要食用。

⑦ 患肠炎、化脓性皮肤病、鼻咽炎等病的病人或健康带菌者，在治愈前不得从事食品工作。

（二）化学性食物中毒

化学性食物中毒，是指食物中混入了有毒的化学药品、化工原料，如砷酸钙、有机磷、磷化锌、氰化物、氟化物等而发生的中毒。

（三）植物性食物中毒

由于吃了有毒性的植物，如毒蕈、马桑果、苦杏仁、地瓜籽、发芽洋芋、苦付瓜、桐油、未煮熟的四季豆等而引起的中毒。

（四）动物性食物中毒

由于吃了有毒性的动物，如河豚鱼、动物甲状腺、癞蛤蟆、鱼苦胆、毒蛇等而引起的中毒。

5. 食物中毒的预防

（一）加强禽畜屠宰过程中的卫生管理，严格执行兽医卫生检验制度；不食用病死和死因不明的禽畜肉类。

（二）不买、不卖和食用腐烂变质的食品。

（三）严格执行国务院颁发的《中华人民共和国食品卫生管理条例》和商业部、卫生部颁布的《食品加工、销售、饮食业卫生五、四制》及有关食品卫生的法令、规定。

（四）食品不得与有毒物品、化工原料等混装、混放。

（五）加强粮仓、油库、食品保管室的科学管理、防止食品霉烂变质。

（六）开展卫生宣传教育，普及预防食物中毒的科学知识。

(七)如果发生食物中毒,要立即向当地卫生防疫站报告,及时组织医疗力量抢治病人和调查中毒原因。

六、与饮食、食品行业有关的 五种疾病

从事饮食、食品行业的职工和集体食堂的炊事人员,国家规定要定期进行健康检查,这是党和政府对职工和广大群众健康的关怀。通过健康检查,一方面可以早期发现病人,早治疗,早日恢复健康;一方面也避免患病职工因接触食品,而把病传染给广大群众。这是把好“病从口入”关的一项重要措施。

1. 哪些疾病与饮食、食品行业有关?

根据《中华人民共和国食品卫生管理条例》第十五条规定:“对食品生产、经营单位的职工(包括临时工),要定期进行健康检查。患有痢疾、伤寒、传染性肝炎等消化道传染病(包括带菌者)、活动性肺结核、化脓性或渗出性皮肤病的人员,不得参加接触食品的工作。对于患有上述传染病的职工,应当迅速调离接触食品的工作岗位,待治愈或带菌消失后方可恢复工作”。其中,与饮食、食品行业有关的疾病为:伤寒、痢疾、传染性肝炎(包括带菌者)、活动性肺结核、化脓性或渗出性皮肤病等五种。

(一) 伤 寒

伤寒，是由伤寒杆菌所引起的一种急性肠道传染病。被感染的人，一般在10~14天内发病。起病缓慢。第一周体温逐渐升高；第二周持续高烧，表情淡漠、耳聋、神志朦胧、说胡话；第三、四周体温缓慢下降，可并发肠出血和肠穿孔。整个病程长达一月。

伤寒病人的血、小便、大便里都有伤寒杆菌。有的病人虽然治好，他的血、小便、大便里仍然带有伤寒杆菌。还有一种是大便里带伤寒杆菌，但本人并不发病的带菌者。无论伤寒病人或带菌者的粪便，如未消毒或消毒不彻底，都很容易通过水、手、食品、苍蝇而传染给其他人。因此，国家规定，饮食、食品行业的职工和集体食堂的炊事员，在定期进行健康检查中，要作大便的细菌培养检查，目的是为了确定其是否是带菌者。

（二）痢疾

痢疾，是由痢疾杆菌所引起的急性肠道传染病，被感染者一般在1~2天发病。特别是起病急骤，发烧、腹痛、腹泻，解便时有里急后重感，一天可拉几次到几十次脓血便，便内带有大量痢疾杆菌。痢疾也有本人不发病的带菌者。病人和带菌者的粪便可以通过水、手、食品、苍蝇而传染给别人。

（三）传染性肝炎

传染性肝炎，是由肝炎病毒所引起的一种传染病。常见的有甲型肝炎和乙型肝炎。甲型肝炎的潜伏期一般为20~30天。多数起病缓慢，畏寒、发烧、食欲不振、闷油、恶心、呕吐、上腹部不适、腹胀、右上腹疼痛、全身乏力、肝肿大、有压痛。