关于水果、蔬菜和鲜榨果汁的食品安全提示

无论是来自于超市、农场直销，还是出自于自家的花园，新鲜的水果蔬菜都是炎炎夏日中的“明星”食品。**美国食品药品监督管理局**(U.S. Food and Drug Administration)提醒人们，夏天安全处理农产品和鲜榨果汁尤为重要，因为食物传播细菌在温暖气候会繁殖更快，加上这些食品常被生食。

详情请访问：
http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm114299.htm
http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110526.htm

要保持营养农产品和鲜榨果汁的安全，请遵循以下安全提示来防止**食物中毒**（也称食源性疾病）：

购买完好的农产品

购买没有压伤或损坏的农产品。在选择预切农产品（如半个西瓜或袋装沙拉蔬菜）时，请只选择冷藏或者放置于冰上的食品。将新鲜水果和蔬菜放入袋中，并在购物车和购物袋中将其与生肉、家禽肉和海产品分离。

彻底清洗

在品尝、切削或烹饪之前，要在流动的清水中清洗所有农产品，并利用干净的布巾或纸巾弄干，以进一步减少可能会出现的细菌。要利用干净的农产品专用刷子来刷洗较为坚硬的农产品，如瓜类和黄瓜。预包装产品要先看清标签，如果标明已经是预洗和即食产品，不必再清洗即可直接食用。另外即使打算为水果或蔬菜削皮，**首先进行清洗**也很重要，这样污垢和细菌才不会由外而内入侵。

防止交叉感染

在准备生肉、家禽肉和海产品以及不需要烹煮的农产品之间的间隔，用肥皂和热水清洗切菜板、餐具、厨房用具和操作台。如果使用的是塑料或其它无孔切菜板，请用完后在洗碗机清洗。另外在准备食物之前和之后**始终都要洗手**！

安全准备食物

在准备食物和/或品尝之前，切除新鲜水果和蔬菜上任何损坏或压伤的部分。如果看上去已经腐烂，请丢弃！

合理储存

将易腐烂的新鲜水果和蔬菜放在干净的冰箱里，温度设定在40华氏度或以下，并将它们与生肉、家禽肉和海产品分开放置。预切或剥皮的农产品一定要冷藏。

检查果汁

*饮用未经过巴氏消毒或其它处理来控制有害细菌的果汁，可能会令儿童、老人和免疫系统较弱人群（如器官移植患者和艾滋病、癌症或糖尿病患者）患上严重疾病甚至死亡。*购买杂货店内冷藏区、冷冻食物箱或盒装、瓶装或罐装等非冷藏包装的经过**巴氏消毒**或其它方法处理的产品。在杂货店冷藏柜或健康食品商店、苹果酒厂和农贸市场出售的未经处理的果汁必须含有警示标签，注明该产品未经巴氏消毒。然而，瓶装的鲜榨果汁或果酒则不需要贴上警示标签。所以请记住：如果不确定果汁产品是否已经过巴氏消毒，请一定先询问一下！