關於水果、蔬菜和鮮榨果汁的食品安全提示

無論是來自於超市、農場直銷，還是出自於自家的花園，新鮮的水果蔬菜都是炎炎夏日中的「明星」食品。**美國食品藥品監督管理局**(U.S. Food and Drug Administration)提醒人們，夏天安全處理農產品和鮮榨果汁尤為重要，因為食物傳播細菌在溫暖氣候會繁殖更快，加上常生食這些食品。

詳情請訪問：
http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm114299.htm
http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110526.htm

要保持營養農產品和鮮榨果汁的安全，請遵循以下安全提示來防止**食物中毒**（也稱食源性疾病）：

購買完好的農產品

購買沒有壓傷或損壞的農產品。在選擇預切農產品（如半個西瓜或袋裝沙拉蔬菜）時，請只選擇冷藏或者放置於冰上的食品。將新鮮水果和蔬菜放入袋中，並在購物車和購物袋中將其與生肉、家禽肉和海產品分離。

徹底清洗

在品嘗、切削或烹飪之前，要在流動的清水中清洗所有農產品，並用乾淨的布巾或紙巾擦乾，進一步減少可能會出現的細菌。較為堅硬的農產品：如瓜類和青瓜，要用乾淨農產品專用刷子清潔。預包裝產品要先看清標籤，如果標明已經是預洗和即食產品，不必再清洗即可直接食用。另外即使打算為水果或蔬菜削皮，**首先進行清洗**也很重要，這樣污垢和細菌才不會由外而內入侵。

防止交叉感染

在準備生肉、家禽肉和海產品以及不需要烹煮的農產品之間的間隔，用肥皂和熱水清洗切菜板、餐具、廚房用具和操作臺。如果使用的是塑膠或其它無孔切菜板，請用完後在洗碗機清洗。另外在準備食物之前和之後**始終都要洗手**！

安全準備食物

在準備食物和/或品嘗之前，切除新鮮水果和蔬菜上任何損壞或壓傷的部分。如果看上去已經腐爛，請丟棄！

合理儲存

將易腐爛的新鮮水果和蔬菜放在乾淨的冰箱裡，溫度設定在40華氏度或以下，並將它們與生肉、家禽肉和海產品分開放置。預切或剝皮的農產品一定要冷藏。

檢查果汁

*飲用未經過巴氏消毒或其它有害細菌控制方法處理的果汁，可能會令兒童、老人和免疫系統較弱人群（如器官移植患者和愛滋病、癌症或糖尿病患者）患上嚴重疾病甚至死亡。*在雜貨店的冷藏區、冷凍食物箱或盒裝、瓶裝或罐裝等非冷藏包裝中，尋找**經過巴氏消毒**或其它方法處理的產品。在雜貨店冷藏櫃或健康食品商店、蘋果酒廠和農貿市場出售的未經處理的果汁，必須含有警示標籤，注明該產品未經巴氏消毒。然而，瓶裝的鮮榨果汁或果酒則不需要貼上警示標籤。所以請記住：如果不確定果汁產品是否已經過巴氏消毒，請一定先諮詢！