

# 这几种常见食物 也会引起中毒

2018年11月，广东省市场监督管理局发布消费提醒：秋冬换季慎防椰毒假单胞菌食物中毒。

以下三类食品如果储存不当或储存时间过长，椰毒假单胞菌就很容易在食物里繁殖产毒，进食后引起食物中毒。

## 如何预防？

### 1. 选购湿米粉、湿河粉类食物

#### 需注意：

不超过保质期；观察外观，买无霉变、外形规整且色泽正常的产品；食用时一旦发现酸败或者霉变的气味，请立即“吐掉”；现买现吃，剩余请放置冰箱安全储存不得超过48小时。



### 3. 安全食用木耳、银耳：

对于这两种建议您常吃的食材，一定要安全处理。

首先，不要买自采的鲜木耳或者鲜银耳、已经发霉变质的木（银）耳，这类菌类中毒几率更高；正规超市、市场销售的木耳、银耳相对安全些。

其次，木耳、银耳吃之前一定要洗干净，用干净的容器和纯净水泡发；现泡现吃，避免泡发太长时间，且尽量不要剩余。

### 2. 家庭自制谷类发酵食品要“谨慎”：

不反对自制食品，但是要选择可靠的原料；特别是玉米等谷物原料，有哈喇味、霉变的千万别用；

在谷类食物浸泡的过程中及时换水，防止微生物大量繁殖；

谷类食物的储存一定要注意防潮。

## 真的中毒了，怎么办？

首先立即停止食用，催吐，尽量排出胃中的内容物，减少伤害；然后抓紧送医治疗。

广东省卫生健康委员会  
广东省疾病预防控制中心



健康广东



广东疾控