附件

## 烧烤食品安全消费提示

烧烤食品具有特殊的香味和酥脆的表皮，深受广大消费者，特别是年轻人的喜爱。但烧烤食品容易存在食品安全风险，为使消费者吃的开心、放心、安心，对此，海口市食品安全委员会办公室向广大消费者作如下提示：

一、致癌风险要小心

烧烤食品时，食品中的蛋白质和脂肪在高温下可能产生致癌物质——苯并芘。一些经营者为使消费者感觉肉嫩爽口，在烧烤食品中添加嫩肉粉，而一些生产厂家为了发色、防腐和风味的需要，在生产嫩肉粉时掺入亚硝酸盐。亚硝酸盐不仅有致癌性，还可引起亚硝酸盐中毒，重度中毒会危及生命。此外，吃烧烤请勿喝啤酒，因为烧烤食品大多为海鲜、动物内脏以及肉类，喝啤酒会加速体内尿酸的形成，引发痛风、肾结石等病症，甚至增加致癌风险。因此，烧烤食品要慎食、少食，不宜搭配啤酒，不要一味贪鲜求嫩，如发现烧烤的肉类或内脏色泽过于鲜艳、口感过于细嫩，则不宜食用。

二、食品采购要细心

应选择到证照齐全、管理规范的商场、超市和农贸市场等场所，注意选购新鲜食物，不要购买不新鲜的蔬菜、水果、水产品以及未经检疫的肉类制品和死因不明的禽、畜，做到“三查三注意”:一查食品包装标识是否齐全，注意不要购买“三无”食品；二查食品和原料的生产日期和保存日期，注意是否超过保质期；三查食品外观，注意不购买感官异常的食品和原料，并索取发票、购货小票等凭证。

三、食材选择要费心

吃烧烤时，应多吃蔬菜，少吃肉。蔬菜是一种较为安全的烧烤食材，因为它所含有的成分本身就不容易产生致癌物。而且蔬菜所需的烹饪时间较短，形成致癌物的几率也更低。选择肉类时，多选瘦肉，少选肥肉，多选鸡肉、鱼肉和瘦牛肉等。因为瘦肉在烧烤过程中较少滴油，产生的烟雾也较少。同时，吃烧烤时最好搭配新鲜果蔬食用，果蔬中的膳食纤维会对肠道起到一定的清理作用，有助于缓解吃烧烤对身体带来的危害。

四、烧烤食物要耐心

消费者在自制烧烤食品时，为确保食用安全，一定要耐心将食物烤熟。有些“外焦里嫩”的肉里面未熟透甚至还是生肉，其受热不均，中心温度偏低，达不到有效杀菌目的，可能含有致病性微生物残留，成为引发食源性疾病的隐患。

五、外出就餐要留心

外出就餐，要慎重选择就餐场所，注重选择正规的、证照齐全、卫生条件比较好的烧烤店就餐。根据相关法律法规，不论是固定门店还是街头夜市烧烤摊点均需取得相关证照方可开展营业行为。无证烧烤摊点制作场所条件简陋，缺乏食品安全保障措施，肉品来源不规范，制售过程把控不严，从业人员食品安全意识淡薄，食品安全难以保证。因此，建议消费者不要到无证街头烧烤摊点消费烧烤食品。

六、特殊人群要关心

烧烤虽然是很美味的食物，但是却不适合老年人群食用，首先是因为烧烤都比较油腻，食用了不好消化，另外烧烤还会放很多重口味的调味料，比如食盐、辣椒等，也不利于老年人的健康，所以老年人吃烧烤应注意选择容易消化的食物，且尽量少吃。儿童吃鱼等带骨的烧烤时，注意要把鱼刺、骨头别干净，以免进食过程出现意外。