附件

夏季冷饮安全消费提示

冷饮最受欢迎的夏季饮品之一，也是消暑利器。但是，冷饮虽好，喝的时候还是有很多地方要注意！为此，海口市食品安全委员会办公室发布以下消费提示：

一、商店选择很关键

消费者购买冷饮之前，需要确认店家的食品经营许可证、从业人员健康证和经营场所卫生状况等信息，不要购买无证饮品店制售的饮品。现制现售的冷饮，如果环境卫生较差或制作操作不当，可能存在微生物污染的风险。导致微生物指标不合格的原因，可能是原料过期变质、人员操作欠规范，消毒清洗不到位，也可能是冷藏设施未按制作规定启用或包装材质受污染等原因造成。因此，在制作冷饮时，应选用安全有保障的食材，做好操作人员和用具、容器等的清洗消毒，避免生熟混放交叉污染。加工完成后，应在2小时内饮用。

二、饮用时间、分量要掌控

夏季喝冷饮不是想喝就喝，饭前空腹、刚吃完饭后是不适宜喝冷饮的，否则会刺激胃肠道，造成其功能紊乱，引发腹痛、腹泻等胃肠道疾病。一般可选在饭后30分钟或午睡后喝为宜，带冰块冷饮宜下午3点左右喝为好。剧烈运动、大量出汗后不要立即食用冷饮，避免刺激胃黏膜血管收缩，引起胃肠道功能紊乱。冷饮属于寒凉之物，如果为了贪图一时的凉爽，毫无节制的喝冷饮，易伤脾胃，喝冷饮每次要控制在150毫升左右为宜。

三、特殊人群多注意

特别提醒消费者，饮料不可过度饮用，更不可将饮料替代日常饮水，尤其是处于生长发育阶段的青少年。老年人、孕妇、儿童及低免疫力人群应控制生冷食物的摄入。

夏季天气炎热，但是过分追求一时的凉快，狂喝冷饮对身体是有害的。消费者在食用冷饮后若出现不适，应及时就医。若发现商品质量卫生问题，应当向市场监管部门投诉举报，举报电话12345。