

食品安全是我们共同的责任！

什么是食品安全？

食品安全指的是对食物的监控及保护，以免它遭受污染损害消费者的健康。

为什么保持食物的安全是我们共同的责任？

在食物的生产到食用的过程中，不适当的处理或加工方式都会导致食物遭受污染。无论是生产商、制造商、批发商还是消费者，都是食物链的一环。因此，保持食品安全，人人有则。



食物链的三环角色！

政府：农粮

新加坡农粮与兽医局（简称农粮局）是新加坡食品安全的主管机构。从生产与进口到零售，农粮局负责监控新鲜及加工食品的安全。从鉴定食物来源，检视进口过程与检验食物样本到推出市面销售，农粮局采用一套完善并严格的食物安全系统，以确保本地销售的食物符合安全的水平。



饮食业

饮食业的进口商、生产商和批发商有责任遵守农粮局的严格条例以保持高水准的食物安全。有的饮食业者更在它们的营业中采取了确保食物安全及卫生的营运程序与习惯，以提高食物的安全标准。

消费者

在食物链的转抵过程中，食物有可能遭受细菌污染，因此消费者必须了解正确的食物处理方法及知识，以避免自己与家人受到食物中毒的风险。





小心选购 您的食物



食物安全始于选购食物的那一刻。
挑选食物时，请注意以下事项：



向可靠和有品质保证的商家购买您的食品。

请检查面包及乳制品之类的有效期，并确保食物没有过期才购买。



请检查并确保罐头无生锈、凹凸或膨胀的现象。

请检查并确保包装无受损，开口或漏洞的痕迹。



购买放置在装载线以下的冰冻食品。

挑选存放在装载线以下的冰冻食品。





清洗及保持卫生

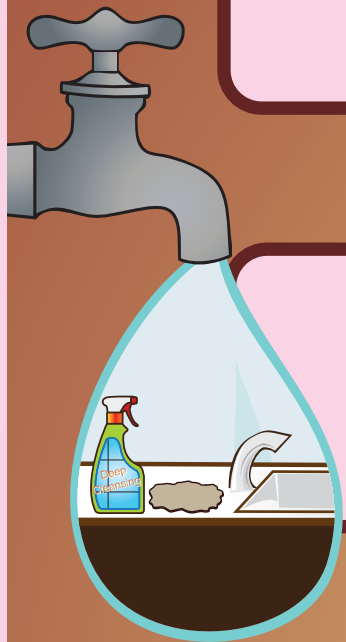


我们的生活环境处处有细菌。因此，我们必须时时清洗与保持清洁以避免有害细菌沾染我们的食物。

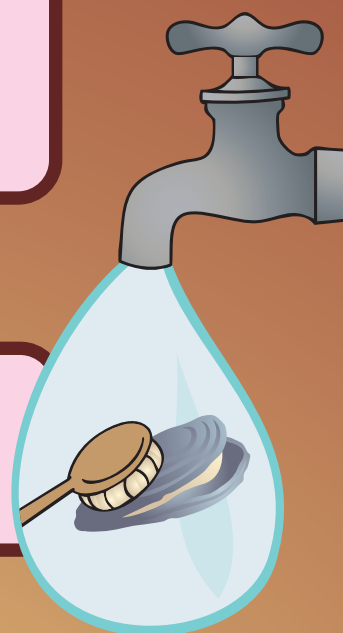
安全食物指南



用自来水冲洗水果后才食用。将蔬菜浸泡在干净的水里15分钟后再清洗。这将有助于消除污垢和农药残留物。



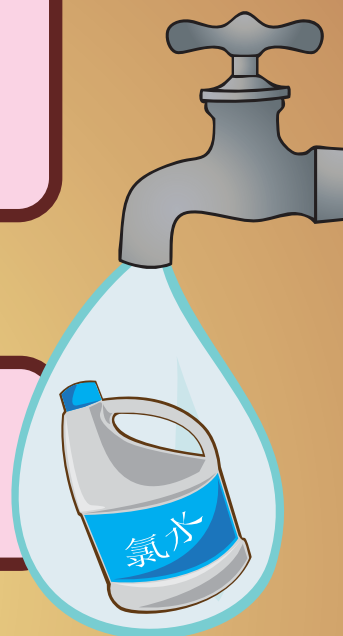
储存生肉或海鲜前要先将它们洗净，并切成适合食用的大小部分。



用清洁剂和热水清洗厨房台面和切板，并用茶巾或碗布将它们擦干。



每周使用氯水或热水将茶巾或碗布消毒。



请在处理食物前后洗手，尤其是处理生肉或海鲜等生食时。



将生食和熟食分隔



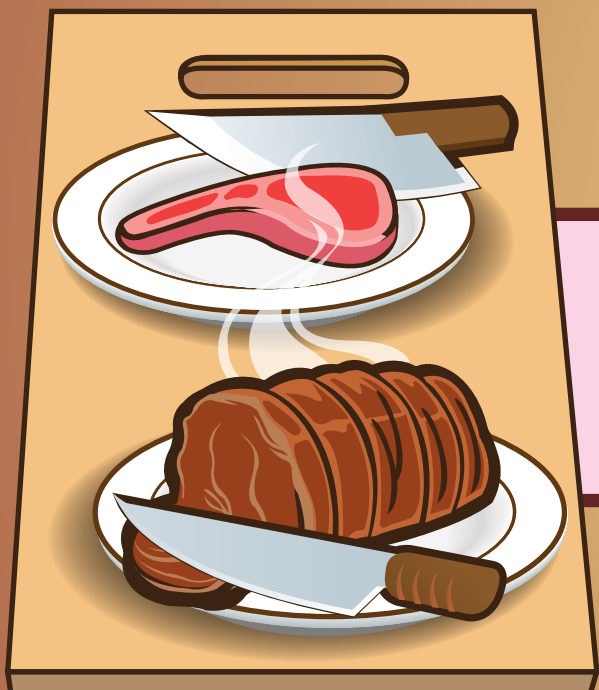
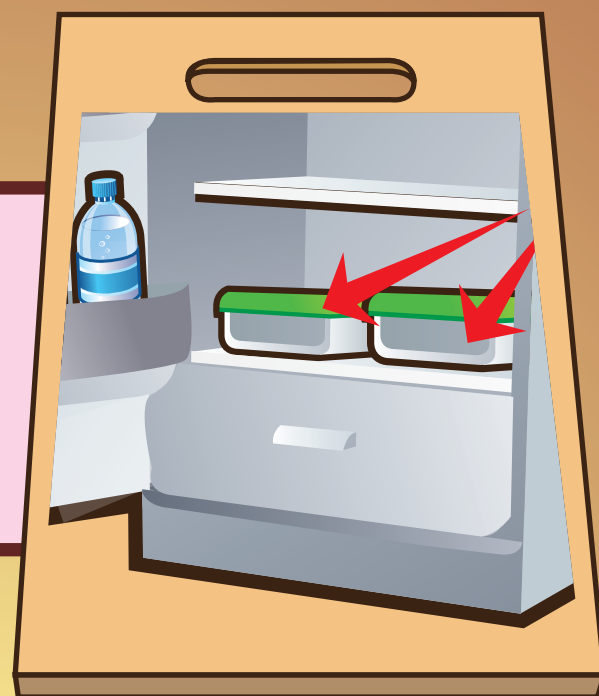
未经高温烹煮的生食带有可导致食物中毒的细菌。当生食与熟食被混和处理时，生食的肉汁容易沾到熟食并导致交叉污染。这是导致食物中毒的常见因素。因此请注意以下预防措施：

安全食物指南



购物时将生食与熟食隔开放。

回家后，用保鲜纸把生肉封住，并储存在冰箱的最低阁里以避免肉汁有机会沾染到其他熟食。



在处理生食与熟食的同时，请使用不同的饮具或在其间将饮具清洗后再使用。



彻底烹煮 您的食物



彻底且均匀地烹煮您的食物可助于消灭食物中的有害细菌。以下的烹煮技巧将帮助您确保食物的安全：



提早烹煮以确保您有足够的时间将食物彻底地煮熟。

确保肉类的中心部位熟透后再端上桌。



请在高温下（摄氏75度以上）烹煮。

烹煮时请将炖食，汤类或咖喱加热烹煮致沸腾。



烹煮碎肉或肉饼时要特别留意，因为碎肉在剁碎的加工过程中有更多机会接触有害细菌。

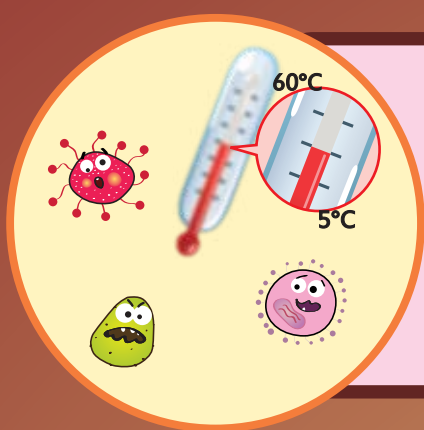


将食物存放在安全的温度下

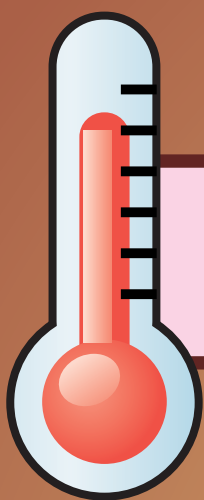
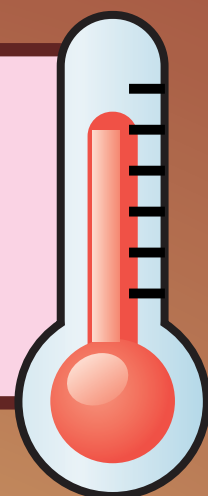


为了避免食物中毒的风险，我们要使用正确的方式将食物加热或冰冻。热食应该保持在60摄氏度以上，而冷食则应该储存在5摄氏度以下的冰箱内，并只在食用前才取出。此外，请注意以下的事项：

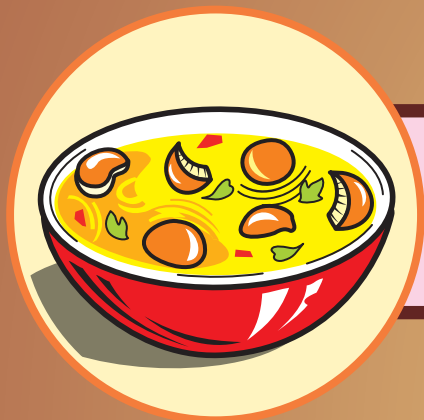
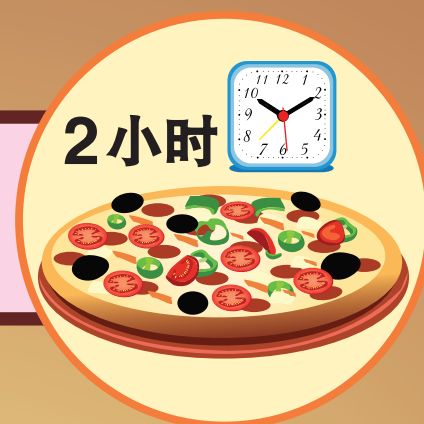
安全食物指南



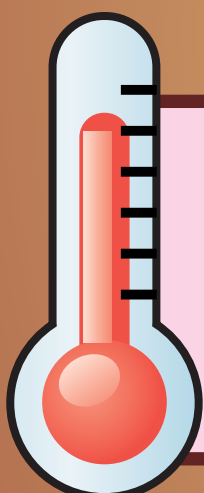
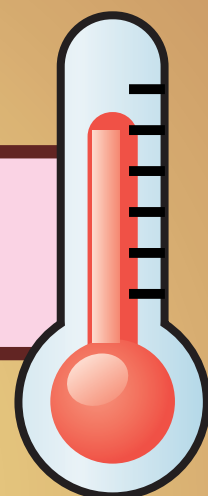
细菌最容易在5到60摄氏度之间繁殖。这是储存食物的危险温度范围。储存在危险温度范围里的食物并不安全食用。



不要将熟食放置在室温内超过两个小时。



若您要吃已储存的熟食，请先加热致75摄氏度或以上，以消灭细菌。



不要在室温内将食物解冻。安全的解冻方法是将冰冻食物放在冷冻格里隔夜解冻或使用微波炉解冻。

