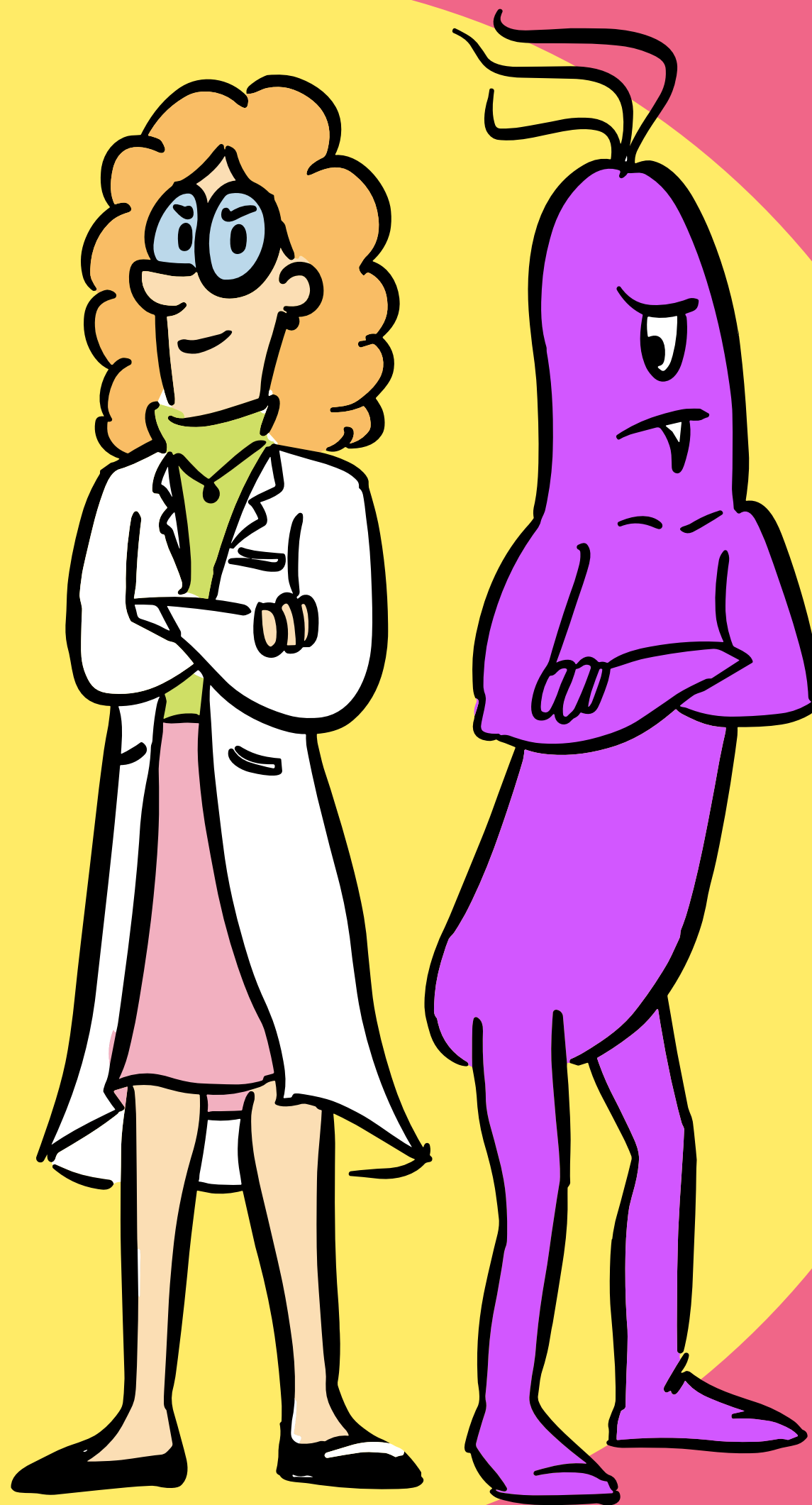


生的食品

科学家咋说？

德国联邦风险评估研究所(BfR)
科普漫画



1861年，法国化学家路易斯·巴斯德(LOUIS PASTEUR)研究了发酵过程，并发现.....

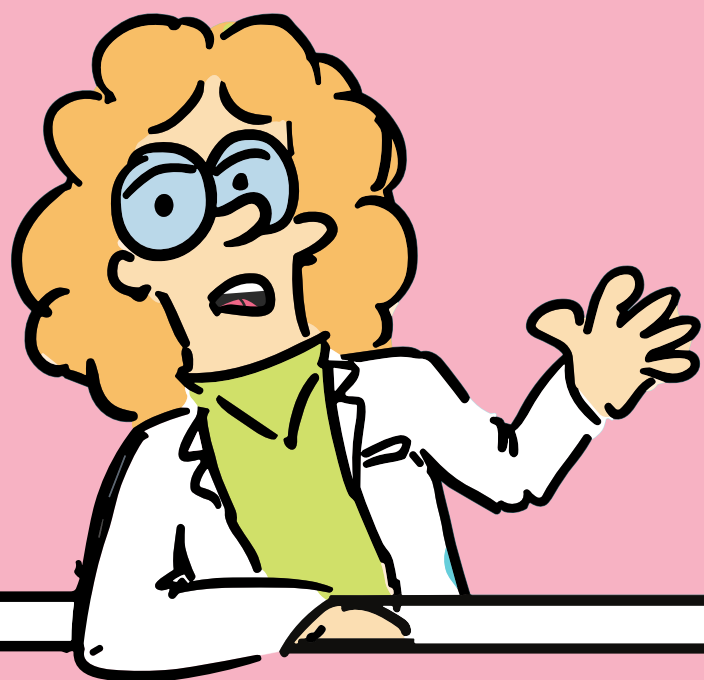
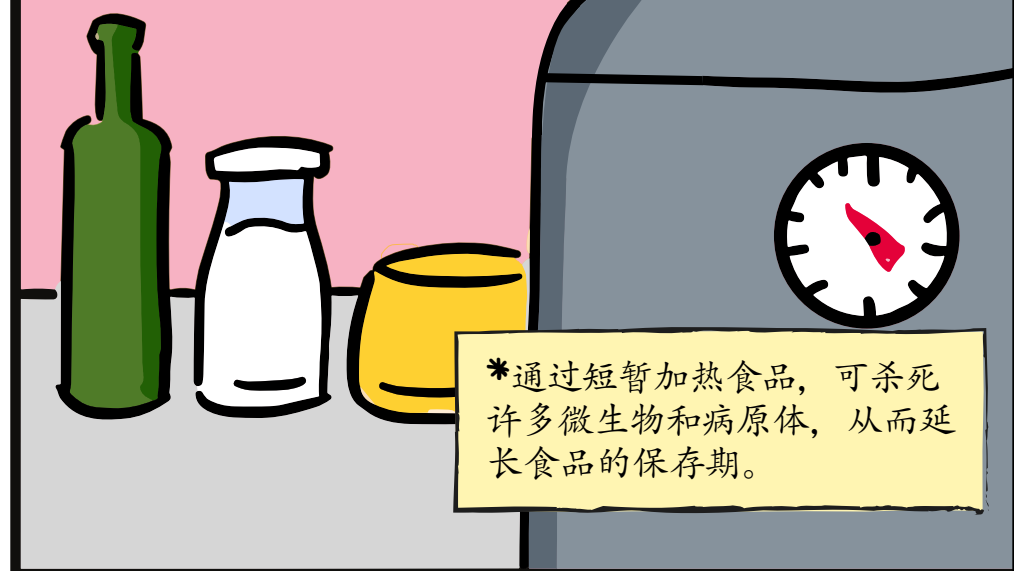


.....微生物会导致食物腐败，还会引发感染和疾病。



巴斯德的“染菌理论”催生了多种减少食品中致病微生物的方法。其中一种方法以他的名字命名：

巴斯德灭菌法



许多人认为生的食品健康！

生吃动物产品及水果和蔬菜，可能会导致感染。

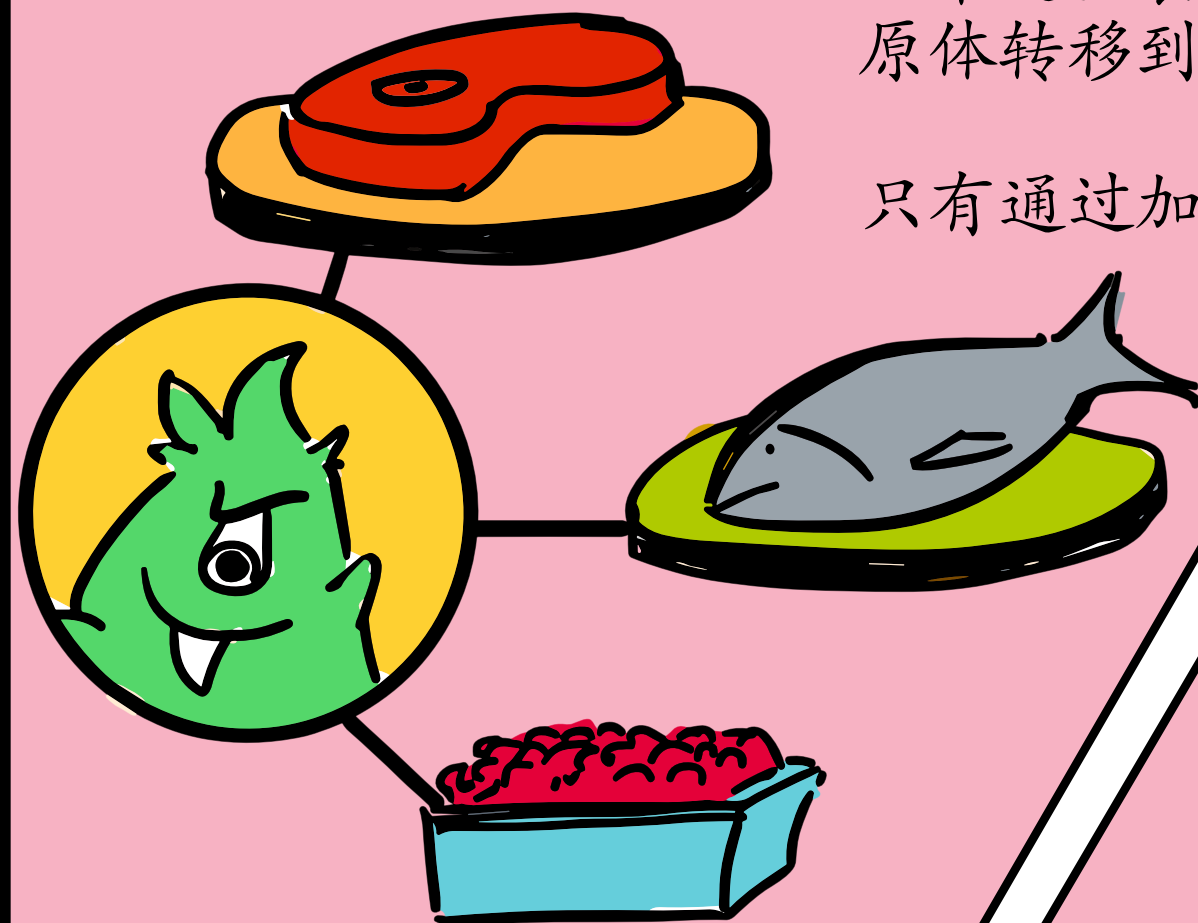
感染原：沙门氏菌、李斯特菌、弯曲杆菌以及病毒等病原体.....

那咋办！

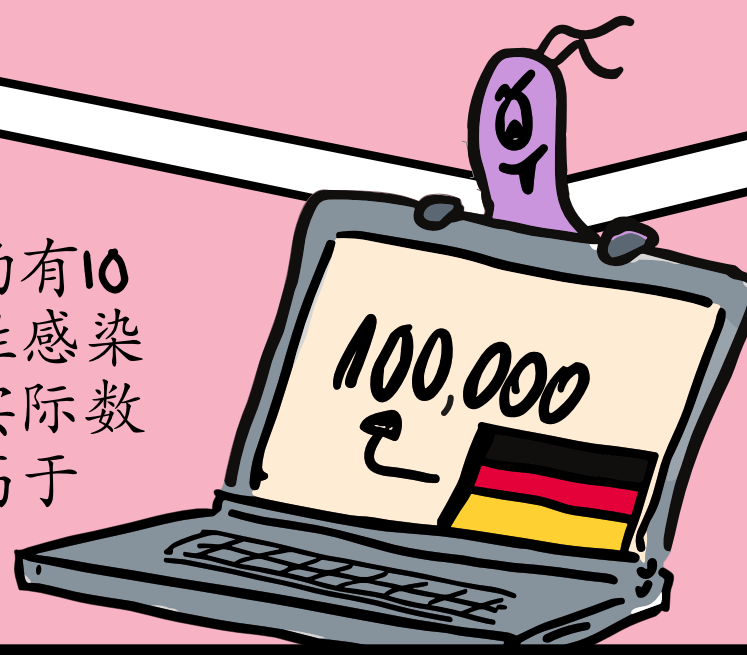
科学家咋说？

如果这些食品(几乎)都生吃、未充分冷藏，或在制备过程中病原体转移到其他即食食品上，就会发生食源性感染。

只有通过加热，才能杀灭食品的病原体。



德国每年约有10万例食源性感染的报告。实际数字可能远高于此。



来源：
1004名受访者，
2023年IBFR消费者调查，
生食品特别版

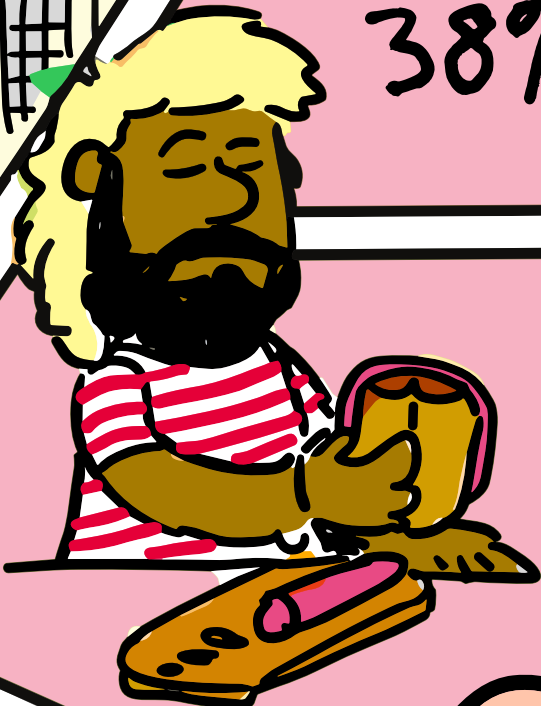
饮食习惯

每月至少1次生吃食品或未加热食品的人口比例。

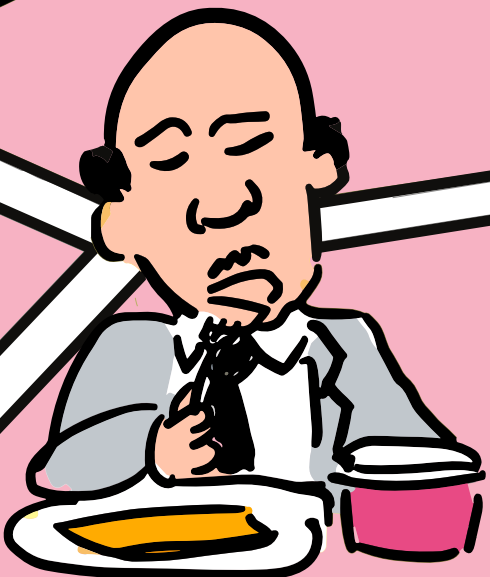
吃生肉的人占
38%



吃生香肠或生火腿的人占
73%

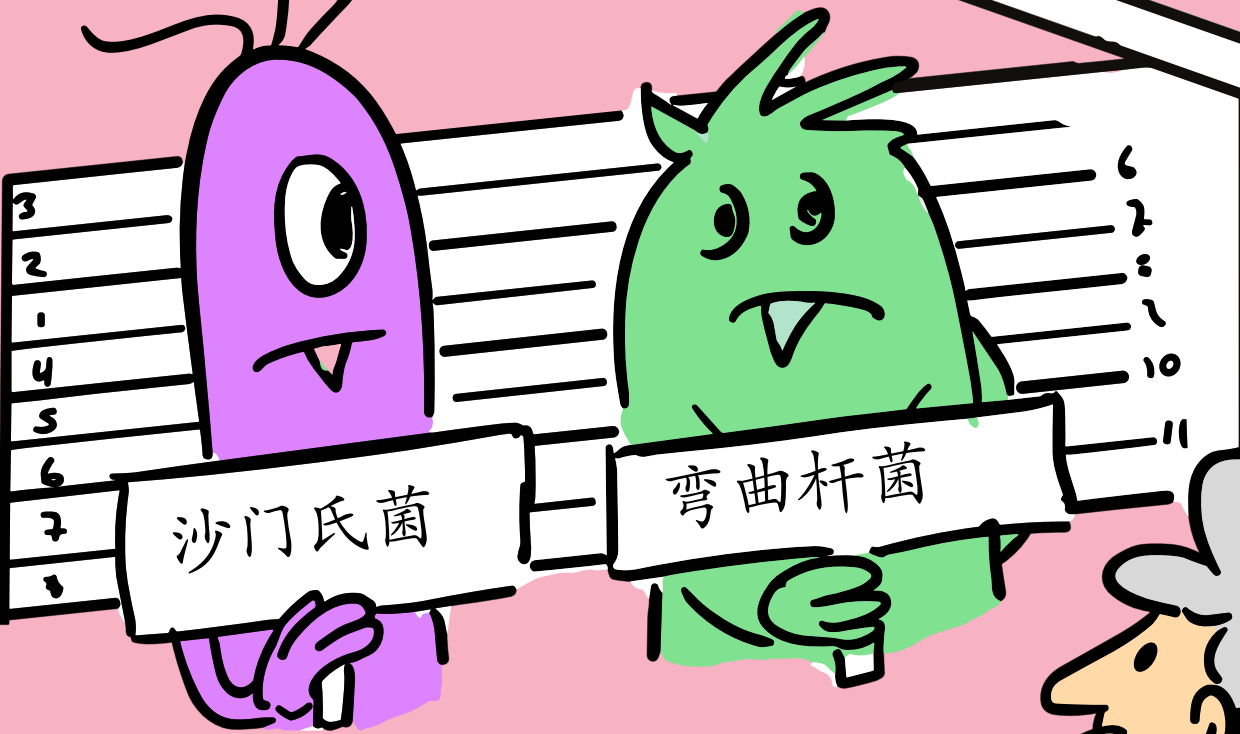


吃生乳软奶酪的人占
57%



吃深冻浆果和冷熏鱼的人占
33%

对病原体的了解程度



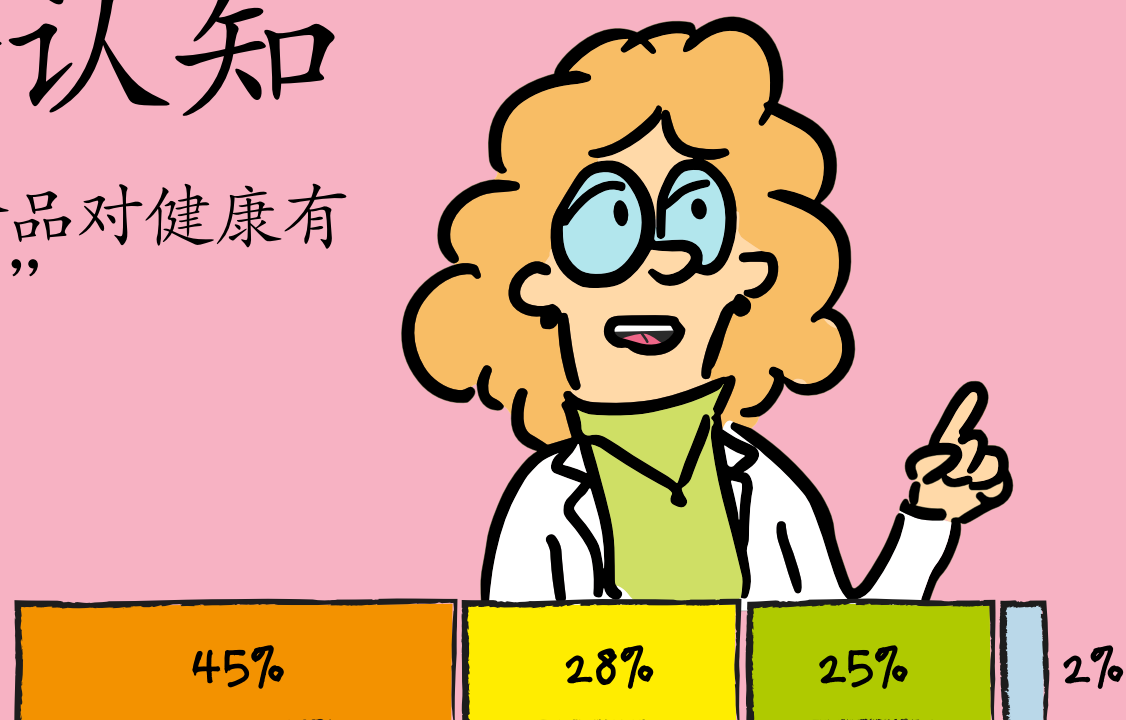
98% 的人知道沙门氏菌

23%

的人知道弯曲杆菌，这是德国和欧洲最常报告的细菌性食物感染原。

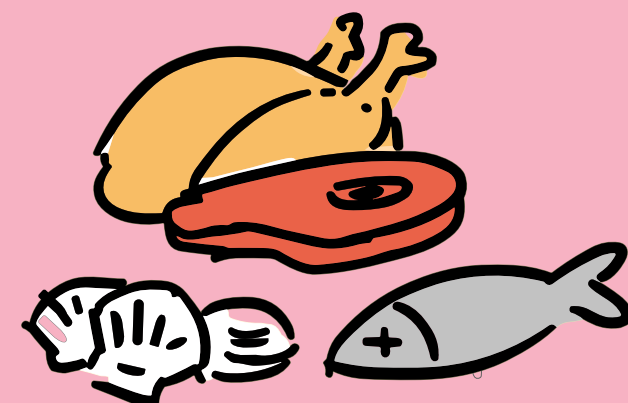
风险认知

“吃以下食品对健康有什么风险？”



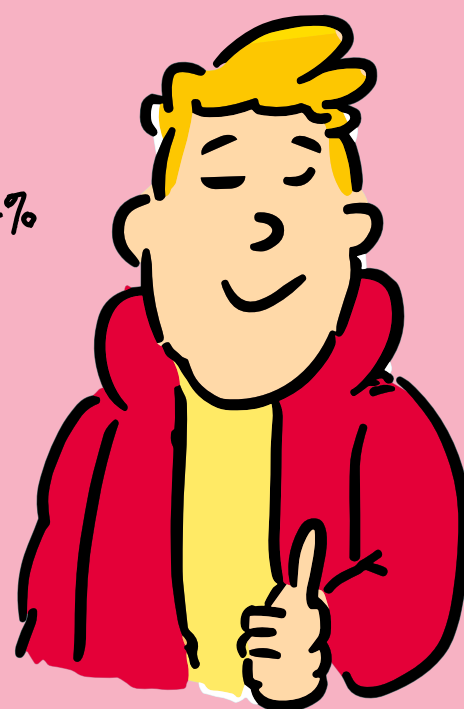
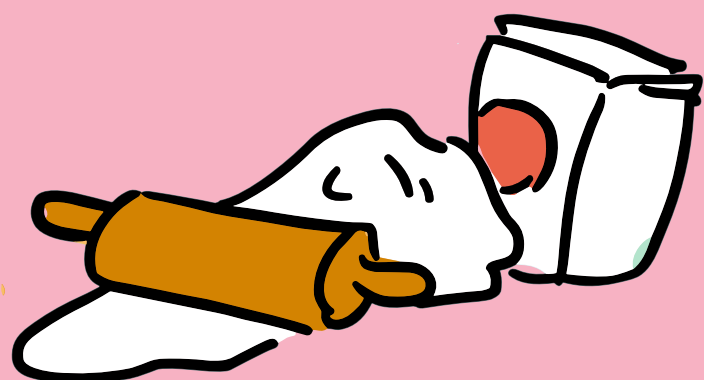
45%

的人认为吃生鱼和海鲜的风险(很)高。42%的人认为生肉和生鸡蛋具有相似的风险。



79% 的人认为深冻浆果对健康的风险(很)低。

水果和蔬菜含有宝贵的营养成分。但在从田地到餐桌的运输过程中，也可能被病原体污染。



57%

的人认为食用不含鸡蛋的生甜面团风险较低。

生面团尽管很诱人，但在活面时，无论是否含鸡蛋，都不应品尝。原因是面粉中可能有肠出血性大肠杆菌(EHEC)/产志贺毒素大肠杆菌(STEC)。

鸡蛋可能含沙门氏菌。

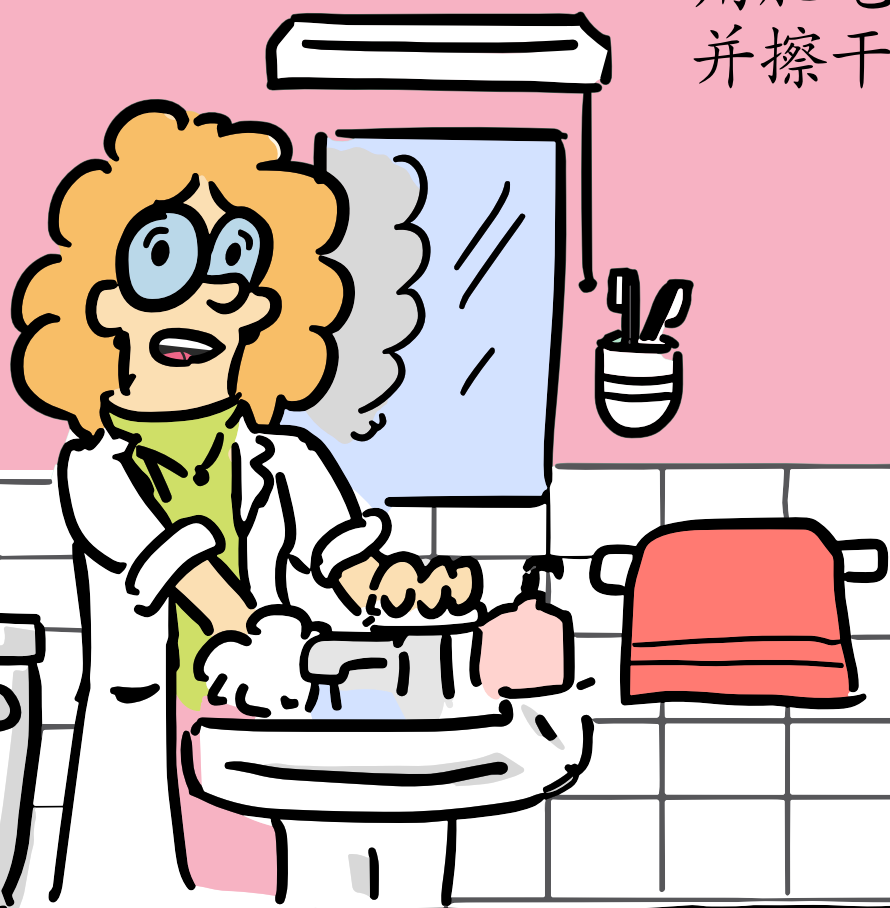
来源：
1004名受访者，
2023年德国联邦风险评估研究所(BfR)
消费者调查，
生食品特别版

(很)高 中等 (很)低 未表态

食品卫生基本常识

洗手

准备食品前，请用肥皂彻底洗净并擦干双手。



如果双手接触过生的食材，建议在每步操作之间也这样做。

遵守厨房卫生规则，避免生食材中的病原体传播到其他食品上。

避免交叉污染

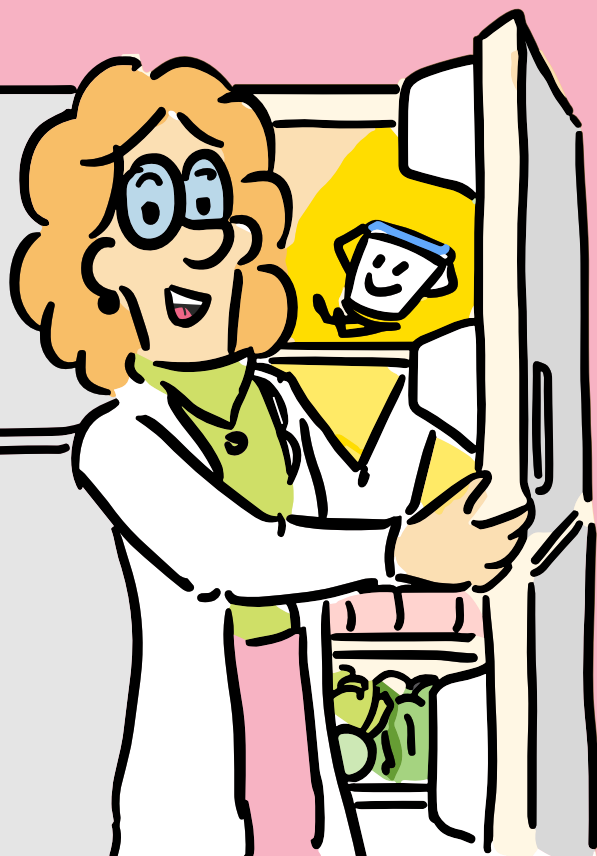


为防止交叉污染，对食用前无需再次加热的食品，只用彻底清洗过的厨房用具，如切菜板和餐具等。



保持冷链

将易腐食品放入冰箱中，温度保持在 2°C ，最高为 7°C 。



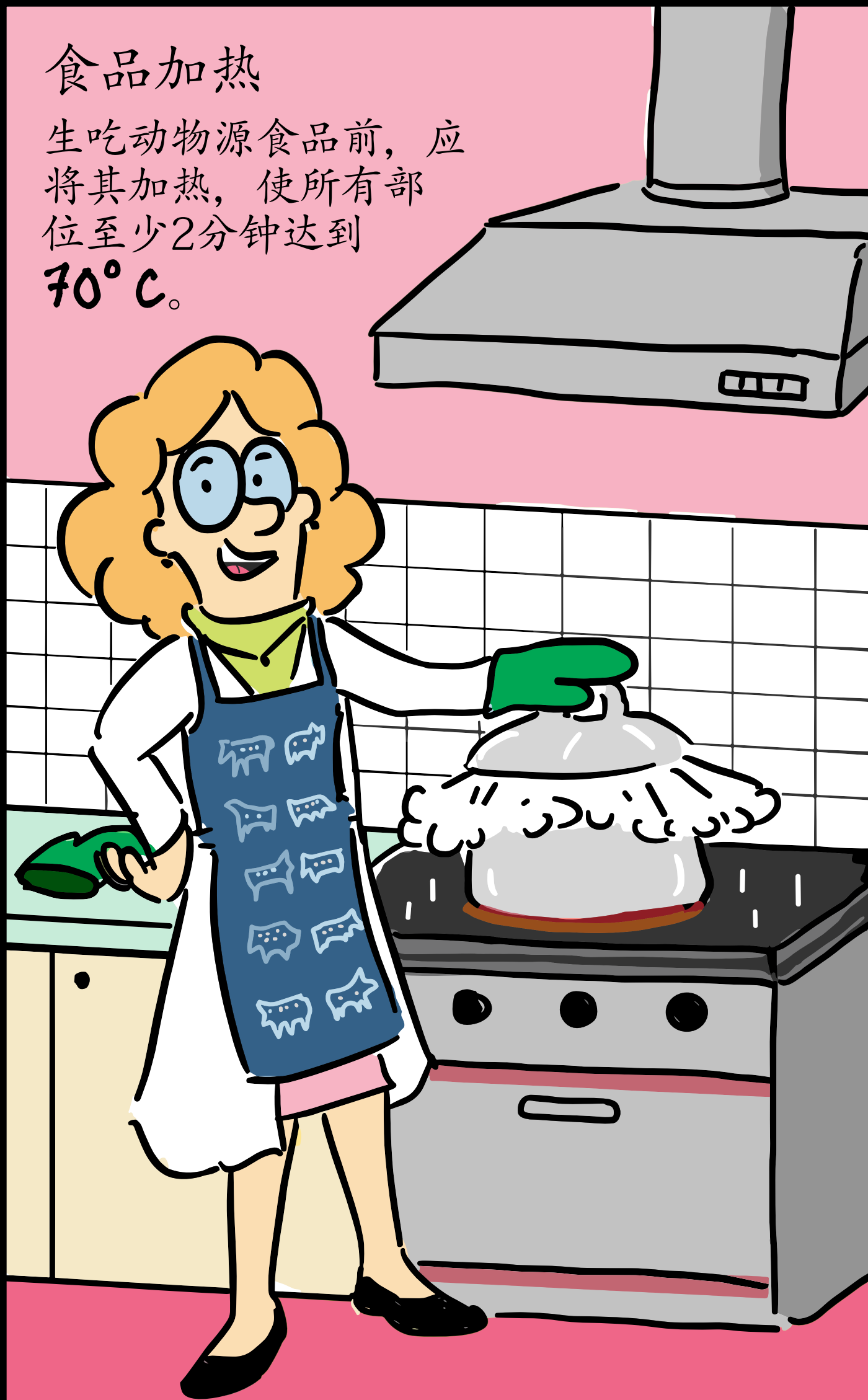
户外也要冷藏

烧烤、野餐或花园内聚餐时：若长时间需要易腐食品，要确保足够的冷藏条件。



食品加热

生吃动物源食品前，应将其加热，使所有部位至少2分钟达到70°C。

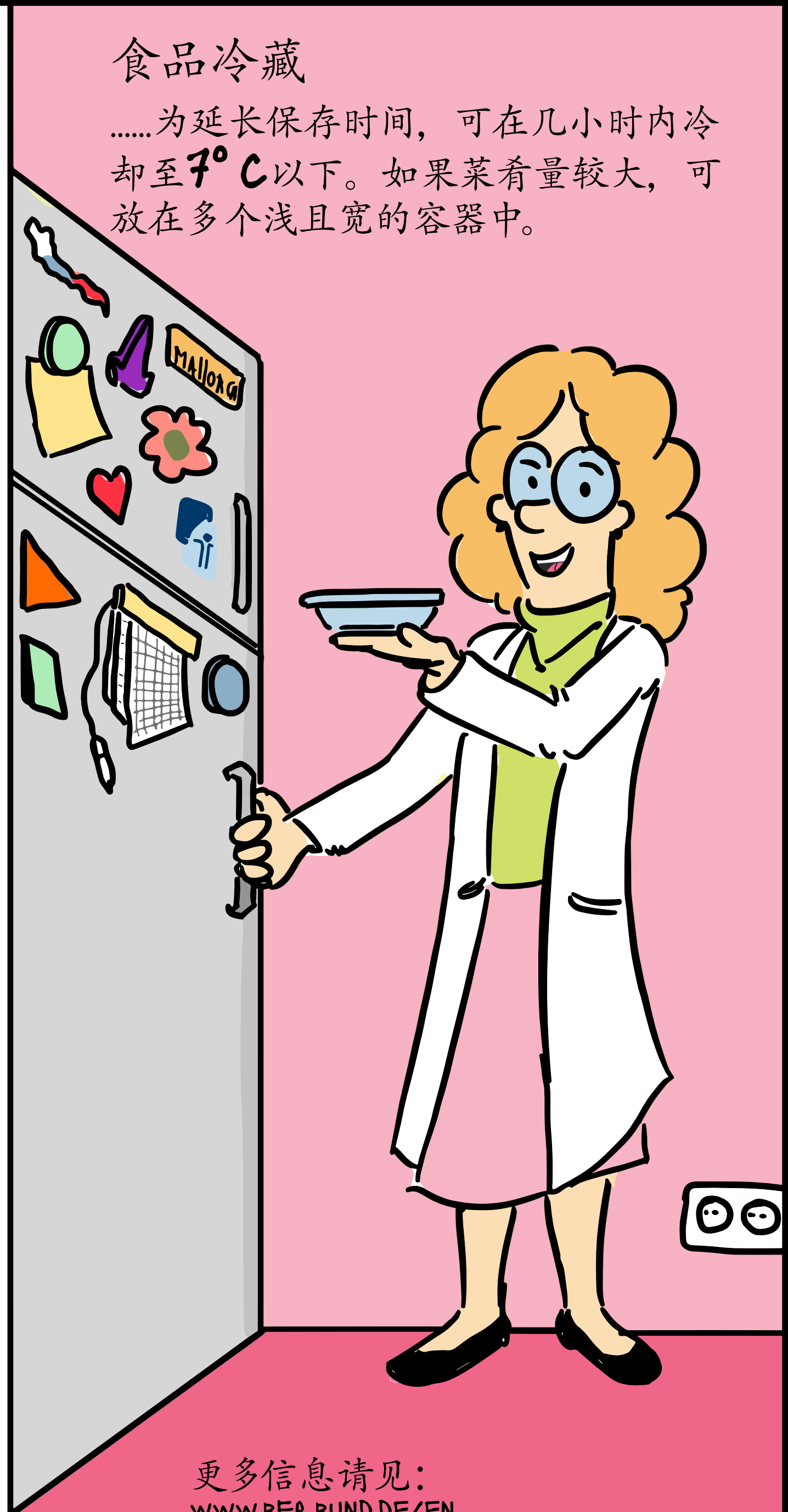


食品保温

热菜肴应保持足够高的温度(漫画中未提及)(食品所有部位至少达到60°C)或.....

食品冷藏

.....为延长保存时间，可在几小时内冷却至7°C以下。如果菜肴量较大，可放在多个浅且宽的容器中。



更多信息请见：
WWW.BFR.BUND.DE/EN

本文是德语原文的翻译，德语原文是唯一具有法律效力的版本。

刊记

出版单位：
German Federal Institute for Risk Assessment | BfR
德国联邦风险评估研究所 | BfR

地址：Max-Dohrn-Straße 8-10
10589 Berlin , Germany (德国)
电话：+49 30 18412-0
传真：+49 30 18412-99099
电子邮箱：bfr@bfr.bund.de
bfr.bund.de/en

公法机构
代表：泰山(Andreas Hensel)双博士兼荣誉博士衔教授，所长
所属部委：德国联邦农业，食品及国土部
责任编辑：苏珊·菲亚克(Suzan Fiack)博士
增值税号：DE 165 893 448

国际标准期刊号(ISSN)：3053-9196 (线上版本) | 3053-9188 (印刷版本)
全称数字对象标识符(DOI)：10.17590/20251107-152444-0

截稿时间：2026年7月

德国联邦风险评估研究所(BfR)简介

德国联邦风险评估研究所(BfR)是德国联邦农业，食品和国土部(BMLEH)隶属的一个独立科研机构。该机构在公共卫生和兽医公共卫生领域开展预防性工作，保护人民健康。它(BfR)在食品，饲料，化学品和日用消费品安全性方面为德国联邦政府和联邦各州提供咨询。德国联邦风险评估研究所(BfR)还就与其评估任务密切相关的主题，开展自主性研究。



**BfR | Identifying Risks –
Protecting Health**

