

哪些食物要避免细菌滋生

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/b6f398c3df9cd4ffd235dcb884003b57.html>

范文网，为你加油喝彩！

食品污染细菌会产生毒素，严重的会造成食物中毒。一般情况通过加热会有效的杀灭食物中的细菌，但是对于瓜学渣的逆袭果蔬菜一般是经过简单的清洗处理就要食用，应该特国家运动员等級別注意防止细菌滋生，下面小编带您了解一下。

1.豆芽菜

生长于潮湿环境，容易滋生细菌，特别是大肠杆菌和沙门氏菌。专家建议：彻底冲洗可以减少或去除细菌。健康人群可以抵御少量细菌。但是8岁以下和65岁以上人群、孕妇以及免疫力差的人群最好不要吃豆芽菜。豆芽放在1—5度的冰箱中冷藏，可遏制细菌繁殖。

2.莴笋

其叶纹理较粗糙，比更光滑的卷心菜等更容易感染病菌。专家建议：吃前摘下外层叶子，彻底洗净。在清水中浸泡几分钟，更容易去除菜叶上的泥土等附着物。

3.西红柿

研究发现，西红柿容易传播沙门氏菌。专家建议：生吃前，应该用清水彻底洗净，再用干净毛巾擦干。外皮有破损的西红柿，更容易感染病菌，最好别购买。如果储存时不慎将西红柿果皮碰破，一定要做熟再吃，只有这样才能将病毒消灭。

4.哈密瓜和西瓜

这类瓜外皮粗糙，很容易藏菌。人们在食用这类瓜果时，通常不会清洗表皮。但是刀切开瓜的时候，细菌还是有机会进入瓜内。专家建议：切瓜前，最好shouchaobao用软毛刷蘸清水将瓜表层擦洗干净。

5.菠菜

菠菜等带有褶皱的叶子坚持的名人容易藏菌。另外，与其他农作物一样，菠菜也容易沾染污开鞋店染的动物粪便。专家建议：烹调前，用水浸泡菠菜并晾干，以减少病菌。

今天小编对哪些食物要避免细菌滋生进行了简单的介绍，对于如何预防食品细菌污染以及其他食品污染小知识还请了解更多<https://www.882682.com/>上的食品安全知识，希望对您有所帮助。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/)开发