

食物刚过保质期还能吃吗 很多人都误解了这4点

近日，国家卫生健康委、市场监管总局发布50项食品安全国家标准和9项标准修改单，其中新增“保质期到期日”和“消费保存期”两项标准。增加的这两项标准将对消费者产生哪些影响？食品过期一两天还能吃吗？在保质期内食品就一定安全吗？一起来听听专家的解释。

保质期的说法从何而来

面对家里刚过保质期的未开封食品，许多人都有“过期扔了可惜，不扔怕吃出病”的困扰。然而，啥叫保质期？保质期意味着什么、是不是衡量变质的“金标准”？首先看结论：保质期不等于食品的最后期限。

中国农业大学食品科学与营养工程学院范教授解释，设定食品保质期：一方面是提醒销售方和消费者注意，在食品储存时间超过保质期之后，可能存在品质下降、劣变甚至腐败的风险；二是可以用来界定各方的食品安全责任。如果食品在设定的保质期限内食用而出现品质和安全问题，生产企业或销售企业需要为此承担责任。一旦过了保质期，则食品不能合法销售。

绝大多数预包装食品需要标注保质期，由厂家在保质试验的基础上并依照行业惯例自行确定。所谓预包装食品，即预先包装或者制作在包装材料与容器中的食品。新鲜蔬菜、水果、肉类、鱼类、蛋类等生鲜农产品不属于预包装食品。散装粮食等散装食品，以及餐馆食物、街边小吃、现包饺子等现制现售食品，也不属于预包装食品，并未强制标注保质期。这些食品的保存时间需要按生活经验自行判断，其中餐饮食物在购买后最好立即食用，否则要及时冷冻保存。

新标准有这3个新变化

国家新发布《预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)和《预包装食品营养标

签通则》(GB 28050-2025)对食品标签标识进行了“升级”，主要变化为：

- 1.将保质期调整为“保质期到期日”。大家可通过这项标注，直接了解食品什么时候到期，不再再通过生产日期结合保质期推算。
- 2.规范了保质期标注格式。按照年、月、日的顺序清晰标示，信息展示更为直观。
- 3.为减少食品浪费，新标准鼓励标示“消费保存期”。如果消费者购买食品后没有在保质期内吃完，可以选择在“消费保存期”内继续食用，前提是按照标签标示的贮存条件来存放。

4个保质期的误区你知道吗

误区1:所有食品都必须有保质期
食物的腐败是由微生物增殖造成的，而食品出现“哈喇味”“老油味”“蒿味”等劣变表现则与脂肪氧化有关。如果不存在这两个问题，食品就可以长期存放。白酒、盐、糖、蜂蜜等食品由于酒精、盐、糖含量很高，天然具有抑菌能力，且不存在脂肪氧化问题，故可以存放多年，无需标注保质期。

误区2:保质期越长，防腐剂越多
食品的保质期与食品自身特性、生产工艺和储存条件有关。传统的干燥(去除水分)、盐渍、糖渍、低温等方法都是实现长期保存食品的方法。比如，古代即已发现，肉干、鱼干、菜干、水果干等干制食品，以及含盐量足够高的咸鱼、咸肉、酱菜、腐乳等食物，都可以长时间室温存放一年以上而

不腐败，不需要添加防腐剂。

通过高温灭菌和无菌灌装的技术，把包装内部的微生物全部杀灭，同时保证包装外部的微生物无法进入，也可以大幅度延长食品的保质期。罐头、软罐头等产品就是利用这个原理生产出来的。此外，低温速冻、并在-18℃以下的冷冻条件下储藏，也可以防止微生物的增殖，将食品的保质期延长到一年甚至更长时间。

误区3:超过保质期就得扔

一般来说，食品厂商设定的保质期都有一定富余量。特别是对货架期较长的食品来说，过了包装标注的“保质期”，却并未发生腐败变质，是一种常见情况。如果轻易丢弃，则会造成严重的食品浪费。这时能否食用，需要消费者根据生活经验判断。若风味、颜色、口味等未发生变化，仍然可以安全食用。

比如，某种罐头的保质期是两年，在家里放过期了两个月。从外观看，罐壳没有胀起来，打开之后闻一下没有异味，尝一口口感也没有变化，那就可以吃。虽然随着时间推移，维生素含量会减少，风味不如刚生产出来的时候，但食用它也不会带来食品安全问题。再举个例子，家里买来的大米、小米、豆子等，放了一年多之后，没有受潮、发霉、生虫，此时继续食用并没有安全风险，只是香气不如当年新产的粮食，口感有所下降。

误区4:只要在保质期内就一定安全

很多人只看保质期，却不注意保质条

件。比如一种注明需要在2~6℃冷藏的巴氏奶产品，如果未按照冷藏条件存放，在室温下放了一天甚至几小时，就可能引起提前变质。

因此，提醒大家一定要留意食品包装上的保存条件，如“冷藏保存”“阴凉处存放”“避免受潮”等。

此外，经过杀菌、灭菌处理后密封的食品，其保质期标示仅能保证开封之前的储藏时间。在开封后，食品接触了空气中的微生物，并不能继续在室温下长期保存。例如，番茄酱、黄豆酱、香菇酱等调味酱料的包装上，往往会有“开封后请冷藏保存”字样。

据央视

袜子脱了先闻一闻 男子肺部真菌感染进了医院

记者昨天从陆军军医大学西南医院获悉，该院呼吸内科近日接诊了一名日常生活中习惯脱了袜子放入洗衣机前先闻一闻，最终导致肺部真菌感染的患者。专家提醒，真菌可能通过口腔、鼻腔进入下呼吸道和肺部，日常生活中要保持良好的生活习惯，定期对衣物消毒。

男子一个坏习惯导致肺部感染

西南医院呼吸内科主治医师梁培强介绍，这位男性患者是重庆本地上班族，近段时间一直在咳嗽。最开始，该男子并不在意，结果自行服用了止咳药后咳嗽不但没减轻，还两眼充血，男子只好到西南医院就诊。“我们接诊这位患者后，让他接受了CT、核磁等检查，发现他的右下肺出现斑块影，并有空洞形成。”梁培强介绍，纤支镜

结果显示，该患者患上了曲霉感染导致的肺部真菌病。

医生询问该患者得知，对方租住的地方空气日常并不算流通。询问中发现该男子有一个小习惯，每天脱掉袜子后，会习惯性地将袜子放入洗衣机前闻一闻。之后，医生对男子的袜子进行了化验，果然在上面发现了曲霉菌，而他每天闻袜子的习惯，导致了肺部感染。确定病因后，男子接受了药物、雾化等治疗，症状明显好转，已经出院。

为何闻袜子会导致肺部感染真菌

为何闻袜子会导致肺部感染呢？“穿过的袜子上主要有汗液、盐分、尿素、金黄色葡萄球菌等，长时间穿鞋形成密闭的空间，容易滋生真菌进一步繁殖。”如果去闻附着了真菌的袜子，真菌就可能通过口腔、鼻腔

进入下呼吸道和肺部。如果机体免疫功能低下，就有可能导致该部位真菌感染加重，引发真菌性肺炎等疾病。

日常生活中，我们要怎么避免类似情况出现呢？梁培强提醒，要避免此类疾病，就需要养成且坚持良好的生活习惯。

首先，尽量少去公共浴池、游泳池、足疗店，这些地方都是真菌感染的易发地点。在日常生活中，要避免和他人共用牙刷、拖鞋等。出门，要尽量穿宽松透气的鞋袜；

其次，勤换洗衣物很重要。日常生活中，需要定期更换衣物，将衣物上携带的真菌以及细菌清洗干净，能够起到一定预防的作用。避免长时间待在潮湿阴暗的环境中，在家搞卫生的时候，尽量戴上口罩；

第三，需要积极地防治糖尿病、肿瘤、

贫血等疾病，疾病有可能会降低免疫功能，增加了真菌感染的概率。同时避免长时间或者是大量地使用容易诱发真菌感染的药物，比如抗生素、糖皮质激素。

新闻多一点

生活中，这些情况要小心肺部真菌感染：

- 1.长期生活在不洁净、空气不流通的潮湿空间里。
 - 2.长期使用未清洁的加湿器。
 - 3.日常使用的空调长期不清洁。
 - 4.打扫卫生，特别是发霉的角落、潮湿的衣柜等时不戴口罩。
- 如果工作环境中含石棉、玻璃、陶瓷等，长期吸入此类物质也可能引起肺部真菌感染。 新重庆-上游新闻记者 石亨

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

胡建然遗失重庆外语外事学院学生证，证件号(学号):202213006792，声明作废。
遗失个体户江洪在中国建设银行重庆长寿支行开户许可证编号J6530049760001作废。
遗失重庆鸿源建设有限公司徐玲玲法人章戳(编号:5002307025831)，声明作废。
遗失光舟产权证152291972102040，声明作废。
遗失光硕果润西山4-1102重庆二十四城装饰票C0072329Y2434作废。
重庆庆天下贸易有限公司(原农业银行股份有限公司重慶市中區龍井支行)开户许可证，J653005195001作废。
遗失江北人缘餐饮店营业执照副本，统一社会信用代码92500105MA5U9ALW53，声明作废。
本人:米海遗失重庆南渡发物批发市场有限公司编号:1616，16增加数据号:221228同时作废。
遗失沙坪坝区奇妙烧烤店食品经营许可证副本JY25001060279346作废。
遗失江津区德成源火锅店食品经营许可证副本编号JY15001160200318，声明作废。
重庆帝景实业发展有限公司遗失公章，编号5001082101003，声明作废。
重庆市江津区某区工商联会遗失在中国建设银行重慶江津支行受理开户许可证编号J6530034584902作废。

重庆南岸区招商局、招商、曹玉、杨松、黄松:本公司对享有(2015)10号民事判决书确认的债权，已全额清偿完毕，现将相关事宜公告如下。如有未清偿债权的当事人，请在公告发布之日起一个月内，持相关证据材料，向本公司申报债权。逾期不予受理。特此公告。
重庆南岸区招商局、招商、曹玉、杨松、黄松:本公司对享有(2015)10号民事判决书确认的债权，已全额清偿完毕，现将相关事宜公告如下。如有未清偿债权的当事人，请在公告发布之日起一个月内，持相关证据材料，向本公司申报债权。逾期不予受理。特此公告。
重庆南岸区招商局、招商、曹玉、杨松、黄松:本公司对享有(2015)10号民事判决书确认的债权，已全额清偿完毕，现将相关事宜公告如下。如有未清偿债权的当事人，请在公告发布之日起一个月内，持相关证据材料，向本公司申报债权。逾期不予受理。特此公告。

重庆南岸区招商局、招商、曹玉、杨松、黄松:本公司对享有(2015)10号民事判决书确认的债权，已全额清偿完毕，现将相关事宜公告如下。如有未清偿债权的当事人，请在公告发布之日起一个月内，持相关证据材料，向本公司申报债权。逾期不予受理。特此公告。
重庆南岸区招商局、招商、曹玉、杨松、黄松:本公司对享有(2015)10号民事判决书确认的债权，已全额清偿完毕，现将相关事宜公告如下。如有未清偿债权的当事人，请在公告发布之日起一个月内，持相关证据材料，向本公司申报债权。逾期不予受理。特此公告。

中国信达资产管理股份有限公司重庆分公司与重庆澳银科技有限公司 债权转让暨债务催收联合公告
重庆南岸区招商局、招商、曹玉、杨松、黄松:本公司对享有(2015)10号民事判决书确认的债权，已全额清偿完毕，现将相关事宜公告如下。如有未清偿债权的当事人，请在公告发布之日起一个月内，持相关证据材料，向本公司申报债权。逾期不予受理。特此公告。