

# 打1折的临期食品 到底能不能买 安全吗?

| 名称                    | 内容   |
|-----------------------|--|
| 北京市工商局《临近保质期食品销售专区制度》 | 经营者应结合自身情况,主动向消费者明示临近保质期食品销售。“商场超市应当在下列规定的期限内,将临近保质期食品进入临近保质期食品销售专区集中陈列和销售:<br>1.食品保质期一年以上,期满之日前45天;<br>2.食品保质期半年以上不足一年,期满之日前20天;<br>3.保质期90天以上不足半年,期满之日前15天;<br>4.保质期30天以上不足90天,期满之日前10天;<br>5.保质期16天以上不足30天,期满之日前5天;<br>6.保质期少于15天的,期满之日前1至4天。 |

你买过临期食品吗?

去超市经常可以看到有专柜在销售临期食品,价格比平时便宜得多,比如9.9元三瓶的大果粒酸奶,5毛钱的蛋糕派等等,很多人都会因价格便宜,忍不住买买买。

前段时间,还有餐饮商家把临期食品做成盲盒,广受年轻人的欢迎。

临期食品到底是什么?能不能吃?购买临期食品,真的没有问题吗?

今天邀请中国食品科学技术学会的专家,来详细讲讲。

**临期食品到底是什么?**

临期食品,通常指即将到达保质期,且未超过保质期的预包装食品。那到底离保质期多近才算临期食品呢?

其实目前国内并没有明确统一的国家标准,来定义临期食品的“临近期”。目前可供参考的定义来自于2021年6月《预包装

食品流通指南》团体标准(征求意见稿)。

这份团体标准征求意见稿中列举了不同地区关于“临期食品”的定义,比如北京工商局的的标准如上图:

**购买临期食品,安全吗?**

先说答案:正常情况下,购买临期食品是安全的。

《食品安全法》规定,预包装食品应标示



产品生产日期和保质期。

保质期是指在食品标签指明的贮存条件下保持品质的期限。在此期限内,预包装食品完全可以销售和消费,是安全的。临期食品是临近保质期,并处于保质期内的食品,不用担心其安全问题。

《反食品浪费法》规定,超市、商场等食品经营者应当对其经营的商品加强日常检查,对临近保质期的食品分类管理,作特别标示或者集中陈列出售。

也就是说,商家不能在消费者不知情的情况下,把临期食品卖给消费者,只能在告知消费者的情况下销售。

于是,很多商家为减少损失,经常采取打折促销等方式,尽快销售临期食品,以减少经济损失。有些超市还会按规定设置临期食品专柜,甚至近些年还开了不少临期食品专卖店。

**购买临期食品,要注意什么?**

1.查看食品包装

尽量选择正规超市或商店,不要选择无证经营店铺或摊点。购买时要检查食品包装,确保无破损、无胀袋、漏气等现象。

注意查看食品标签上的生产日期、保质期等关键信息,确保产品在保质期内。如发现标注虚假生产日期、保质期或者销售超过



保质期的食品,应举报此类违法行为。

2.留意贮存条件

注意临期食品须在标签要求的条件下贮存。若发现需要冷藏或冷冻的临期食品置于常温下,不要购买。

3.按需适量购买

要理性消费,不要因为折扣和低价大量购买临期食品,以免食品过期、变质造成浪费。

另外,购买后应在保质期内尽快食用。食用时发现食品超过保质期,或出现异味、口感异常时,不要食用。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会



## 女性六大常见疾病 其中这个癌可有效预防!

女性身体与男性身体的差别很大,这是众所周知的。许多疾病对女性和男性都有影响,但有些疾病在女性中的发生率更高。比如因为生理结构的差异而只在女性群中发生的疾病。

**1.乳腺癌**

乳腺癌绝大多数(99%)发生在女性,男性仅占1%。据美国癌症协会统计,乳腺癌占全球女性恶性肿瘤发病总数的25%,亚洲因乳腺癌死亡的患者数占全球的44%。乳腺癌是女性肿瘤的第一大杀手,严重威胁身心健康。此外,乳腺其他疾病还有乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿和乳腺增生等等。

**2.宫颈癌**

宫颈癌是第2大高发妇科恶性肿瘤,高发年龄主要集中在45-54岁。据WHO统计,全世界宫颈癌发病人数在逐年增加,2001年46万例,2006年56万例。2020年我国宫颈癌新发病例约11万例,死亡约6万例。近年来,由于女性首次性经历年龄前移,该病呈现年轻化趋势,严重危害女性健康。宫颈癌是目前唯一病因明确,可以早发现、早预防的癌症。但是因为宫颈癌治疗效果普遍不佳,其5年生存率等预后较差。

**3.子宫内膜癌**

俗称子宫癌,发病率低于宫颈癌,但近年来呈明显上升趋势,且多见于50岁以上的女性。尤其是更年期女性阴道如果出现异常出血,有可能患上子宫内膜癌。

**4.卵巢癌**

是女性生殖器官常见的恶性肿瘤之一,发病率仅次于子宫颈癌和子宫体癌。此外,良性卵巢囊肿也很常见。



**5.阴道炎**

因为感染细菌和霉菌等而发病。

**6.子宫肌瘤**

是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤,也是人体中最常见的肿瘤之一,又称为纤维肌瘤、子宫纤维瘤,来源于子宫平滑肌细胞增生。

除此之外,还有一些原因不明,但在女性高发的疾病,比如甲状腺疾病,骨质疏松等,我们将女性高发疾病总结如下。

| 女性常见高发疾病 |                           |                          |
|----------|---------------------------|--------------------------|
| 疾病部位     | 常见疾病                      |                          |
| 乳腺       | 乳腺结节、乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺炎、乳腺纤维瘤等 |                          |
| 甲状腺      | 甲状腺结节、甲亢、甲减、甲状腺癌等         |                          |
| 生殖系统     | 宫颈类                       | 宫颈糜烂、宫颈炎、宫颈囊肿、HPV感染、宫颈癌等 |
|          | 子宫类                       | 子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌症等      |
|          | 卵巢类                       | 卵巢囊肿、畸胎瘤、多囊卵巢综合征等        |
| 妊娠并发症    | 妊娠糖尿病、妊娠高血压等              |                          |
| 其他疾病     | 盆腔炎、阴道炎、外阴炎等              |                          |

从上图也可以看到,女性常见疾病主要发生在乳腺、子宫、卵巢这几个部位,另外还有妊娠并发症。

以上众多疾病中,我们更需要关注或更为担心的,是癌症,而有些疾病一旦不能及早发现并治疗,就很有可能演变成癌症。

根据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症负担数据。2020年中国女性新发癌症病例数209万,占总数的46%,乳腺癌、肺癌、结直肠癌发病人数最多。

女性死亡谱前五位的癌症分别为肺癌、结直肠癌、胃癌、乳腺癌及肝癌,乳腺癌并未排在死因首位,除乳腺癌外,女性其余4个癌种的死亡率均高于全球平均水平。

在女性十大高发癌症中,乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌赫然在列。

面对这些癌症,尤其是女性高发癌症,我们应该怎么做?

做好癌症早筛,是早发现早治疗的关键所在,除此之外,如果有疫苗,一定要提早安排。

而目前世界上第一个也是唯一一个能够有效预防癌症的疫苗就是HPV疫苗

跟癌说拜拜,那就赶快安排上「HPV疫苗+定期宫颈癌筛查」,那么,HPV疫苗应该怎么打?

**一、哪一支「防癌疫苗」最适合我呢?**

★从预防效果来看:

二价:预防84.5%的宫颈癌,如果想要预防宫颈癌,二价基本能满足你的需求。

四价:预防84.5%的宫颈癌+90%的尖锐湿疣,如果还想预防尖锐湿疣,也可以考虑四价。

九价:预防92%的宫颈癌+90%的尖锐湿疣,目前九价的预防效果是最好的,如果符合年龄要求,可以选择九价。

★从年龄来看:

目前,9-45岁的女生都是可以接种HPV疫苗的。

不要盲目等待所谓高价型,越早接种越好。

**二、HPV疫苗越早打越好**

很多女性为了得到更全面的保护,一直

在苦苦等待九价。但其实这样做反而是给HPV开了门,它们更容易长期驻扎,增加了发生宫颈癌的可能!

目前为止,对咱威胁最大的是两种高危型HPV16和18,而二价专门针对这两型,从而让咱们远离大部分的宫颈癌。

★二价性价比更高

国产二价一针才300来块,9-14岁的小姐妹只需要打两针,花600多就能解决,15岁以上姐妹打三针,1000元左右就能搞定!

对于精打细算的仙女来说,二价的性价比就很高!

★二价货源充足

最重要的一点,很多城市的门诊和医院都还有二价的库存!赶紧来看看你家附近的门诊有没有,说不定今晚就能预约,明天就能打上!

**三、采用酵母表达系统免疫效果良好**

疫苗中酵母表达系统应用史超过30年,具有应用更广泛、使用经验更长更丰富,无内毒素产生,安全性好,具有翻译后修饰体系,产能有保证,易于大规模生产等优点。

国产二价HPV疫苗“沃泽惠”采用的是毕赤酵母表达系统,应用更广泛,安全性高,稳定性好,免疫效果最佳,安全性和有效性都能得到良好保证。

国产二价HPV疫苗“沃泽惠”是我国疾病预防控制体系内开展的第一个创新疫苗多中心临床试验,也是目前国内上市的HPV疫苗中样本量最大的注册临床研究,其严格开展的大规模、多中心临床试验,确保了疫苗的安全性和有效性。

不管有多少身份,首先是女性这个名字;要做好女性多重身份,首先就要爱自己;有爱自己的能量,才有爱家人的力量!

·健康你我他·

绛县疾控中心宣