

临期食品的“便宜”能捡吗？

健康中国

一、临界期限有 6 级标准

临期食品是指即将到达食品保质期，但仍在保质期内的食品。2012 年 1 月 27 日，国家市场监督管理总局发文明确要求，食品经营者对即将过期的食品应向消费者做出醒目提示。也就是说，到了保质期临界期限的食品，需要告知顾客并单独出售。北京市工商局也向外界公布了“食品保质期临界”的 6 级标准：

1. 标注保质期 1 年或更长的，临界期为到期前 45 天（比如罐头、糖果、饼干等）。
2. 标注保质期 6 个月到不足 1 年的，临界期为到期前 20 天（比如方便面、无菌包装的牛奶果汁之类）。
3. 标注保质期 90 天到不足半年的，临界期为到期前 15 天（比如一些真空包装并冷藏的熟食品，速食米饭之类）。
4. 标注保质期 30 天到不足 90 天的，临界期为到期前 10 天（比如一些灭菌包装的肉食品，鲜鸡蛋等）。
5. 标注保质期 16 天到不足 30 天的，临界期为到期前 5 天（比如酸奶、一些点心等）。
6. 标注保质期少于 15 天的，临界期为到期前 1~4 天（比如牛奶、活菌乳饮料、主食品、未灭菌熟食、未灭菌盒装豆制品等）。



二、价格打折，安全不能打折

临期食品不就是快要过期的食品吗？买东西的时候，人们更多习惯挑选日期新鲜的，还会有人故意去买临期的？虽说价格优势很吸引人，但吃了不会有什么问题吗？很多人最担心的，就是临期食品的安全性问题。

首先，临期食品不是过期食品，它属于安全食品的范围。临期食品是可以吃的。它只是快要到保质期了，但还在保质期内，只要储存得当，食品的品质是有保障的。况且，不少食品就算是超过了保质期，也还可以吃。

食物大体上可以分为两类：长保质期食物和短保质期食物。长保质期食物一般可以存放几个月到几年不等。即便到了保质期，只要储藏条件符合要求同时没有开封，且外观看起来没有明显变化，还是能安全食用的。特别是那些保质期较长的真空包装粮食、罐头、方便面、饼干之类。

而鲜牛奶、新鲜果汁、现做蛋糕或面包、冷鲜肉等短保质期食物，通常需要冷藏保存，保质期一般在3~30天不等。这类食物的保质期通常比较严格，只要过了保质期，微生物超标的风险会增加，那就不要吃了，这一类的临期食品也请谨慎购买。

挑着买，捡到“真便宜”买临期食品并不是什么不健康的生活方式。你能及时消费掉，就不吃亏。只是在“捡漏”的时候，一定要擦亮眼睛。

1. 有些食品营养价值不高，比如薯片等高油高盐高糖的加工食品，不要在低价诱惑下一次买太多。

2. 富含油脂的坚果类零食，如果不是真空/充氮包装，时间长了容易产生令人不愉快的哈喇味，还是尽量购买新出厂的比较好。

3. 如果价格差不多，建议购买多个小包装，而不是买一个大包装的临期食品。毕竟因贪吃受损的，还是你自己的健康。

4. 各种农贸市场销售的熟食，包括肉类和豆制品，要特别小心保质期被修改，吃之前要好好消毒杀菌。

5. 如果发现一件室温保存的食物还差一周就到期了，买回来几天又吃不完，建议放在冰箱里冷藏，或是干脆不买，避免浪费。