

食品中的指示菌超标，到底“指示”了什么？

新闻中常常出现某种食品的菌落总数、大肠菌群超标的报道，这令消费者对食品安全现状充满担忧。其实，菌落总数、大肠菌群都属于指示菌……指示菌到底是什么？指示菌超标又意味着什么呢？今天，小编带大家一次性了解清楚吧！

指示菌，食品卫生质量的“指示灯”

食品从加工到食用的过程中都有可能受到微生物的污染。在确保生产环境卫生的情况下，通过科学设置卫生指示菌指标和限量的方式，可检测产品的卫生安全状况。食品污染常用的指示菌有菌落总数、大肠菌群等。

- 菌落总数：代表食品中细菌污染的数量，不仅可作为食品清洁状态的标准状态的标志，也可以用来预测食品耐储存的期限。
- 大肠菌群：并非单一品种的细菌，而是一组呈杆状结构的革兰氏阴性细菌，包括肠杆菌科的埃希菌属、柠檬酸杆菌属、肠杆菌属和克雷伯菌属；可作为食品受到粪便污染的指示菌，也可作为肠道致病菌污染食品的指示菌。

指示菌超标，不代表食物一定能致病

指示菌超出相关标准限量，并不能直接反映食品可能对人体产生健康风险，但可以间接反映出食品生产、加工、经营环节卫生状况的

优劣。某种食品被检出指示菌超标，可能是生产企业操作人员卫生意识不强，不按生产要求进行操作；可能是加工环境和用具卫生不达标；又或者是没有按相应的要求进行储存和运输。总之，卫生操作做得不到位，指示菌就会亮起“红灯”。

虽然，指示菌超标不一定会对我们的健康产生危害，但该食物卫生状况不合格，应该避免食用，毕竟有个概率问题。

指示菌达标并不难，做好过程管理很重要

在食品生产、包装、运输和其他操作中，染上微生物是不可避免的，而通过良好的卫生操作（如 GHP、HACCP 等），可以将微生物的污染降到最低。建议食品企业严格遵循国家食品安全标准及相关规定，规范食品生产制作流程，注重食品安全全程控制和风险管理，强调事前控制、过程控制，以更有效地保障食品安全。

彩蛋

这些食品及食品相关产品的指示菌限量指标，请收藏！

食品及食品相关产品	菌落总数/（CFU/g）				大肠菌群/（CFU/g）			
	n	c	m	M	n	c	m	M
熟肉制品	5	2	10 ⁴	10 ⁵	5	2	10	10 ²
糕点、面包	5	2	10 ⁴	10 ⁵	5	2	10	10 ²
膨化食品	5	2	10 ⁴	10 ⁵	5	2	10	10 ²
饮料	5	2	10 ² （10 ³ ）	10 ⁴ （5×10 ⁴ ）	5	2	1（10）	10（10 ² ）
食醋	5	2	10 ³	10 ⁴	5	2	10	10 ²
坚果与籽类食品	/				5	2	10	10 ²
消毒餐（饮）具	/				不得检出			

参考来源

1. 市场监管总局关于 7 批次食品抽检不合格情况的通告. 国家市场监督管理总局. https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202102/t20210209_326045.html#
2. 市场监管总局关于 18 批次食品抽检不合格情况的通告. 国家市场监督管理总局. https://gkml.samr.gov.cn/nsjg/spcjs/202107/t20210702_332209.html
3. 徐进,庞璐.食品安全微生物学指示菌国内外标准应用的比较分析[J].中国食品卫生杂志,2011,23(05):472-477.DOI:10.13590/j.cjfh.2011.05.011.
4. 食品微生物污染解读. 《食品安全风险解析汇编（2014-2018）》
5. GB 2726-2016 《食品安全国家标准 熟肉制品》
6. GB 7099-2015 《食品安全国家标准 糕点、面包》
7. GB 17401-2014 《食品安全国家标准 膨化食品》
8. GB 7101-2015 《食品安全国家标准 饮料》
9. GB 2719-2018 《食品安全国家标准 食醋》
- 10.GB 19300-2014 《食品安全国家标准 坚果与籽类食品》
- 11.GB 14934-2016 《食品安全国家标准 消毒餐（饮）具》