

---

# 預防食物中毒

## Food Borne Illness

食物中毒是因進食了經某種細菌、病毒或毒素所污染的食物而引致的一種疾病。這些細菌和病毒遍佈在我們的周圍。無論在空氣、水、泥土和塵垢裡，甚至寵物和人體身上，細菌與病毒都無所不在。一般來說，若沒有機會讓細菌繁殖，大部分的細菌是不會對人體健康構成威脅。換言之，被細菌或病毒污染過的食物，若被放置在溫度適合牠們滋生的室溫或以上的溫度內，就會迅速繁殖，特別是附於生肉、未經煮透的肉類、雞、海產類、蛋、奶和乳酪製成品等。

因為大部份的食物中毒，只帶來輕微的症狀而往往被視為腸胃感冒而被掉以輕心。應知道，一些受強烈細菌感染的食物中毒，足可致命。尤其是對體弱、年老的人、小孩、孕婦、糖尿病及癌症病人、以及患有體內免疫功能衰退的人，反應更為嚴重。

### 症狀

變質食物不一定可以看、聞或嚐得出。患食物中毒時，主要的症狀是腹瀉，其他症狀如噁心、嘔吐、腹痛和發熱。潛伏期通常是進食變質食物一小時至七天內病發。

### 治療

增加飲用流質食物以防止因腹瀉與嘔吐而引起的脫水。症狀嚴重者應立刻看醫生。

### 預防方法

食物如果貯藏及處理得妥當是可以避免食物中毒的。請採納如下幾點建議：

#### 保持食物清潔

- 接觸食物前要先用肥皂洗手。
- 每次備餐時，更換清潔的廚房用巾。
- 接觸過生的肉類後要用熱水加肥皂洗手及清洗與生肉類接觸過的廚具。
- 切生肉或熟食食物應用二塊不同的砧板。
- 如患有腹瀉症狀時不應入廚備餐。

#### 熟食食物的處理

- 煮食物要確保熟透，最好使用溫度表來測試以確保食物熟透，切勿食用帶有血色的肉類或家禽，這是表明肉還未熟透。
- 烹飪食物切忌半生熟，烹飪過程中切勿中途停止，因為半生熟的食物特別容易滋養細菌。

- 室溫內存放易變質的食物，如肉類，豬肉，雞蛋等，不宜超過兩小時。
- 剩餘食物要加蓋煮透方可食用。
- 勿食生蛋或半生熟的雞蛋。
- 用微波爐煮食或加熱食物時，若微波爐沒有轉盤的話，要變換方向加熱食物，並確使食物均勻熱透方可食用。

### 冷藏食物的貯藏

- 冰格要保持在華氏零度以下，冰箱溫度則應維持在華氏 40°F 度以下。冰箱內最好放置溫度表以確保合適的溫度。
- 冰箱內不要堆放太多食物，為保障食物衛生，冰箱內空氣要保持流通。
- 容易變質的食品定要貯藏在冰箱內。
- 解凍食物時應放在冰箱內，微波爐中或用冷水衝來溶解，因為細菌最容易在室溫內繁殖。
- 剩餘食物不宜擱置在廚房櫃上，要放入冰箱內。體積大的食物要分成小份存放，使之容易受凍。

- 雞蛋應貯藏在冰箱內。
- 勿選購沒有雪櫃貯藏的食物，如雞蛋、鮮豆漿或其他豆類製品。此類食品應常保存在冰箱內以免滋生細菌。

### 以下食物要丟棄

- 發霉變質的食物。
- 凸漲或損壞的罐頭。
- 貯藏在冰箱內超過 24 小時的海產。
- 存放冰箱內超過了 3 - 5 天的紅肉。
- 存放冰箱內超過 2 天以上的家禽。
- 存放冰箱內 3-4 天以上的剩菜。

如果我們妥善地烹飪、貯藏和處理食物，可大大減低食物中毒的機會。

---

華人社區健康資源中心編譯 - 1995 年版權所有 5/2007 修正  
© 1995 Chinese Community Health Resource Center  
Revised 5/2007