

萬興午餐群組營養小天地（115年4月）

營養師 麥素英、莊雅涵(味安公司)

【春夏防疫--預防食品中毒】

當天氣慢慢變熱後，發生食品中毒的情形也逐漸增加。常見的食品中毒症狀有腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等情形，若是有兩人或兩人以上，攝食相同帶有細菌、病毒、化學物質或其他毒素的食品而出現了上述徵狀，可能就是發生食品中毒了。

而造成食品中毒的原因有很多，像是食材及器具處理不當(包括保存、加熱、儲存等過程)、生食與熟食交叉污染、個人衛生習慣不良以及水源被污染等都有影響，尤其是因為沒注意到一些小細節，反而增加了發生食品中毒的機會。

在處理食材或用餐時，有那些方式可以讓我們避免食品中毒發生呢？

1. 注意食材保存溫度：冷藏及冷凍食品買回來後要依照包裝上的建議方式保存，並儘快放入冰箱。而冰箱也要經常注意內部溫度，並保留適當的空間，以維持較佳的低溫狀態。
2. 留意效期及包裝：購買包裝食品時，要記得檢查保存期限及包裝是否完整；拆封後應放在乾燥、陰涼的地方，避免受潮或滋生病媒，並儘速食用完畢。
3. 用餐前確實洗手：使用肥皂或洗手乳將手部充分洗淨再飲水或進食，並且使用乾淨的餐具及維持桌面清潔，才能幫助我們遠離細菌喔！



要洗手

調理前要洗手，
如有傷口應先包紮好。



要新鮮

食材趁新鮮食用。



要生熟食分開

生熟食分開存放，
避免交叉污染。



要澈底加熱

食品中心溫度達70°C以上。



要注意保存溫度

室溫下不宜久置，存放溫度應低於7°C；
經烹調或易腐敗食品宜低於5°C。

預防食品中毒五要原則

(資料參考：衛生福利部食品藥物管理署、臺北市政府教育局營養教育網站；

圖片參考：臺中市政府衛生局)