

如何預防食物中毒

南區衛生所 製

什麼是食物中毒

二人或二人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀，則稱為一件“食品中毒”。

食物中毒的症狀

噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒、頭痛、神經質、吞嚥困難、視覺模糊、身體不適、虛弱、衰竭。

預防食品中毒四原則

- (一)清潔：食品要徹底清洗，調理及儲存場所、器具、容器，均應保持清潔。
- (二)迅速：迅速處理生鮮食物及調理食物，調理後之食品應迅速食用，剩餘食物亦應迅速處理，調理後之食品以不超過二小時食用為原則。

預防食品中毒四原則

- (三)加熱或冷藏：注意加熱與冷藏，一般引起食品中毒之細菌，其最適生存繁殖溫度在攝氏四度--攝氏六十五度之間，而臺灣一年四季從早到晚溫度都在此範圍內，故食品應保持在細菌不適生存的溫度範圍，放入冰箱冷藏或冷凍，食用前應予加熱煮沸，以避免食品中毒。
- (四)避免疏忽：餐飲調理工作，應按部就班謹慎行之，遵守衛生原則，注意安全維護，不可忙亂行之，以免將有毒物質誤以為調味料而造成不可挽回之痛苦。

調理食品的原則

- **1.新鮮：注意食物之鮮度及保存，避免受污染。**
- **2.清潔：食物應徹底清洗，器具，容器，調理及食用場所均應保持清潔。**
- **3.迅速或冷藏：買回食物要迅速調理或冷藏，烹調好的食物要迅速食用或冷藏。**
- **4.加熱：食物要加熱完全後才可食用。**
- **5.明辨：對於無法判辨安全性或是來路不明的物品，不要輕易去食用。**

食物中毒的處理方法

1. 迅速送醫急救。
2. 保留剩餘食品及嘔吐物或排泄物，盡速通知衛生單位。
3. 醫療院所發生食物中毒病患，應在24小時內通知衛生單位。

選購蔬果一般原則

1. 不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。
2. 蔬果的選擇宜多樣化，並應分散向不同攤商購買比較好。
3. 原則上外表光滑的蔬果類較不易沾染農藥，表面有細毛或凹凸不平者較易殘留農藥，但仍需視其施藥期或是否有保護措施(如加保護套)等情形而定。

選購蔬果一般原則

4. 長期貯存或進口水果，一般須以藥劑處理延長其貯存時間，消費者選購時應有正確的認知。
5. 蔬果外表留有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，避免購買。
6. 夏秋季蔬菜殘留農藥較高，天然災害、節慶日前後蔬果價格上揚時，農藥殘留的可能性相對較高。消費者可以選擇信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。

選購蔬果一般原則

7. 冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。
8. 選擇政府單位推廣、具公信力，有優良標誌（如吉圓圍標誌）的產品。
9. 儘量購買當令蔬果，不但新鮮、價廉物美且安全性較高。

蔬果怎麼洗最好？

- 1.任何清洗方法只能去除殘留於表面的農藥。
- 2.不建議使用清潔劑，因為可能又會另外產生如何把清潔劑洗乾淨問題。
- 3.最好的方法還是先用流水沖掉外葉可能沾染的灰塵浸泡片刻後再仔細清洗。
- 4.蔬菜應先清洗再切，而非切了再洗。