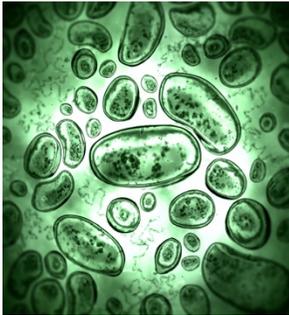


## 预防食物中毒

### Foodborne Illness



食物中毒是因进食了经某种细菌、病毒或毒素所污染的食物而引致的一种疾病。这些细菌和病毒遍佈在我们的周围。无论在空气、水、泥土和尘垢里，甚至宠物和人体身上，细菌与病毒

都无所不在。一般来说，若没有机会让细菌繁殖，大部分的细菌是不会对人体健康构成威胁。换言之，被细菌或病毒污染过的食物，若被放置在温度适合牠们滋生的室温或以上的温度内，就会迅速繁殖，特别是附於生肉、未经煮透的肉类、鸡、海产类、蛋、奶和乳酪製成品等。

因为大部份的食物中毒，只带来轻微的症状而往往被视为肠胃感冒而被掉以轻心。应知道，一些受强烈细菌感染的食物中毒，足可致命。尤其是对体弱、年老的人、小孩、孕妇、糖尿病及癌症病人、以及患有体内免疫功能衰退的人，反应更为严重。

#### 症状

变质食物不一定可以看、闻或嚐得出。患食物中毒时，主要的症状是腹泻，其他症状如噁心、呕吐、腹痛和发热。潜伏期通常是进食变质食物一小时至七天内病发。

#### 治疗

增加饮用流质食物以防止因腹泻与呕吐而引起的脱水。症状严重者应立刻看医生。

#### 预防方法

食物如果贮藏及处理得妥当是可以避免食物中毒的。请采纳如下几点建议：

##### 保持食物清洁

- 接触食物前要先用肥皂洗手。
- 每次备餐时，更换清洁的厨房用巾。
- 接触过生的肉类後要用热水加肥皂洗手及清洗与生肉类接触过的厨具。
- 切生肉或熟食食物应用二块不同的砧板。
- 如患有腹泻症状时不应入厨备餐。

##### 熟食食物的处理

- 煮食物要确保熟透，最好使用温度表来测试以确保食物熟透，切勿食用带有血色的肉类或家禽，这是表明肉还未熟透。
- 烹饪食物切忌半生熟，烹饪过程中切勿中途停止，因为半生熟的食物特别容易滋养细菌。
- 室温内存放易变质的食物，如肉类，猪肉，鸡蛋等，不宜超过两小时。
- 剩馀食物要加盖煮透方可食用。
- 勿食生蛋或半生熟的鸡蛋。
- 用微波炉煮食或加热食物时，若微波炉没有转盘的话，要变换方向加热食物，并确保食物均匀热透方可食用。

##### 冷藏食物的贮藏

- 冰格要保持在华氏零度以下，冰箱温度则应维持在华氏 40°F 度以下。

冰箱内最好放置温度表以确保合适的温度。

- 冰箱内不要堆放太多食物，为保障食物卫生，冰箱内空气要保持流通。
- 容易变质的食品定要贮藏在冰箱内。
- 解冻食物时应放在冰箱内，微波炉中或用冷水衝来溶解，因为细菌最容易在室温内繁殖。
- 剩馀食物不宜搁置在厨房柜上，要放入冰箱内。体积大的食物要分成小份存放，使之容易受冻。
- 鸡蛋应贮藏在冰箱内。
- 勿选购没有雪柜贮藏的食物，如鸡蛋、鲜豆浆或其他豆类製品。此类食品应常保存在冰箱内以免滋生细菌。

### 以下食物要丢弃

- 发霉变质的食物。
- 凸涨或损坏的罐頭。
- 贮藏在冰箱内超过 24 小时的海产。
- 存放冰箱内超过了 3-5 天的红肉。
- 存放冰箱内超过 2 天以上的家禽。
- 存放冰箱内 3-4 天以上的剩菜。

如果我们妥善地烹饪、贮藏和处理食物，可大大减低食物中毒的机会。