

炎炎夏日，食品衛生安全要注意

撰文：高雄榮民總醫院 健康管理中心 林欣呈營養師

在高溫多濕的夏日裡最適合各種微生物之生長，因此食品中毒案件也經常發生，依據歷年統計資料顯示，5~10月為台灣食品中毒發生的高峰期，為防範食品中毒發生，調理食品時應謹守「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度」之五要原則。

1. 要洗手：調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。
3. 要生熟食分開：生熟食器具應分開，避免交互汙染。
4. 要澈底加熱：食品中心溫度超過 70°C，細菌才易被消滅。
5. 要注意保存溫度：保存低於 7°C，室溫不宜放置過久。

預防食品中毒「五要」原則

1 要洗手
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。

2 要新鮮
食材要新鮮，用水要衛生。

3 要生熟食分開
生熟食器具應分開，避免交互汙染。

4 要澈底加熱
食品中心溫度應超過70°C。

5 要低溫保存
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

要洗手

要新鮮

要注意保存溫度

危險溫度帶

60°C

7°C

要生熟食分開

要澈底加熱

>70°C

行政院衛生署
Department of Health, Executive Yuan

FDA 食品藥物管理局
Food and Drug Administration

食品中毒常見的症狀包括腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時會伴隨血便或膿便，但不一定所有的症狀都會同時發生。

依患者年齡、個人健康狀況、引起食品中毒的致病原因種類及吃了多少被污染的食品等因素，均會影響中毒症狀及其嚴重程度，因此當真的發生疑似食品中毒事件時，應儘速就醫，並配合衛生單位協助調查，以儘早釐清中毒原因。