

吃壞肚子非小事

~遠離「細菌性食物中毒」

酷熱的夏天即將到來，每到這個季節台灣就會進入食物中毒的高峰季，去年度台灣發生食物中毒的件數根據衛生署統計共 240 件，人數高達 3223 人。大部分案件屬於細菌性食物中毒，均起因於食物經細菌污染而引發的食物中毒。身處於亞熱帶的台灣，一年四季從早到晚的溫度均適合細菌繁殖，民眾更需特別注意該如何避免細菌性食物中毒。

習慣在家中有烹調食物者應注意~

- 購買食物時必須選擇新鮮肉、魚、貝、蔬、果。魚、肉買回家後立即洗淨，裝在塑膠袋或容器內放入冰箱儲藏。
- 處理生鮮原料尤其是魚肉蛋之前後要洗手，以避免食物與食物間交叉污染。
- 家中冷凍冷藏庫不宜塞太滿，請留下 30 %至 40 %空間，以利空氣循環，冷凍庫溫度維持在攝氏零下 18 度以下，冷藏庫溫度維持在攝氏 7 度以下，生原料與熟食的冷藏庫最好分開，否則生原料與熟食應分區置放或將熟食置於上架，生原料置於下架。
- 加熱食品要充分煮熟，食品中心溫度須達攝氏 75 度 1 分鐘以上。
- 選購罐頭食品應避免選購凹罐、有破損及逾保存期限者，肉類罐頭食用前建議煮沸至少 3 分鐘，以防止毒桿菌中毒。
- 食物如需解凍後再烹調，可以預先移至冷藏庫退冰或用微波爐解凍，以一次所須烹調量為佳。
- 調理後之食品以不超過二小時食用為原則，剩菜最好註明日期，儘速移入冰箱在 3~5 天內吃完。
- 生食、熟食的砧板、刀具應該分開，避免交互感染細菌。砧板每次使用完後都要絕對清洗乾淨。
- 抹布是細菌的溫床，應定期以一匙漂白水加上一公升水消毒。
- 下痢、感冒或皮膚外傷感染者宜休息，避免從事與食物接觸之工作。

- 如廁後及處理食物前要先用清水及肥皂洗手。
- 垃圾桶 垃圾桶加蓋，以免滋生蒼蠅、蟑螂；冰箱應每隔 2 週清洗一次。

三餐外食者應注意～

- 慎選店家，以環境乾淨明亮，空氣流通為佳。
- 不要購買沒有受到適當保護的食物（例如掛在店鋪外邊的燒烤、滷味和沒有蓋好的熟食等）。
- 最好選擇現場加熱至沸騰之食物。
- 注意食物的新鮮度，若發現食物有異味，請不要食用。
- 食用前務必先洗手。
- 觀察店家工作人員有無感冒或皮膚外傷及是否有良好衛生習慣。

細菌性食物中毒的症狀不外乎噁心、嘔吐、腹痛和腹瀉，有時會伴隨著發燒，不要以為你只是「吃壞肚子」了，嚴重者危及生命，尤其是夏天，民眾對吃的衛生應更加講究，才能真正有效防止食品中毒案件一再發生。