



食物中毒 以及如何防範

食物是如何受到污染的？

食物可能由於以下原因受到污染：

- 處理和存放不佳。
- 準備食物和端食物者缺乏個人衛生。

導致食物中毒的細菌無處不在——在泥土中、動物身上、人身上、人們觸摸和使用的物體上。肉類或蔬菜等食物從一開始就含有導致食物中毒的細菌，這是可能的。

即使食物沒有細菌，也可能因為交叉污染而受到污染。這會以兩種形式發生：

在食物準備時

雙手以及刀子、砧板等設備可能會受到生食中細菌的污染。之後如果同一雙手或工具沒有正確地洗淨，就去準備即食食物或熟食，這種食物就會受到細菌的污染。如果這種食物在進食之前沒有再次烹調，細菌就不會死掉。

存放時

倘若生食與即食食品或熟食存放在一起，那麼生食中的細菌就可能污染即食食品或熟食，因此要分開存放。如果這兩類食物存放在一個冰箱內，生食隨時都需放在即食或熟食食物下面。這就是說，生食中的液體就不會滴入熟食之中。

存放食物的容器應該：

- 清潔
- 無毒
- 易於洗滌
- 蓋子密封
- 蓋有鋁箔或塑料膜

如何防範食物中毒？

通過以下方式可以防範食物中毒：

- 防止食物受到細菌的污染。
- 以細菌不能生長和繁殖的方式存放和處理食物。

在合適的條件下，一個細菌只需七小時，就能繁殖成兩百多萬個。

個人衛生

細菌常見於健康人士的皮膚上、鼻子和嘴巴之中。因此接觸食物時，每個人保持高水準的個人衛生就很重要。

手上、手臂上有切口或傷口的人士，必須確保傷處完全用防水創可貼包住。

欲知詳情

有關這一題目，人類服務部有其它介紹手冊，包括：

- 《食品工作者的個人衛生》
- 《干淨衛生地準備與處理食品》
- 《食品的安全存放與陳列》

要瞭解詳細情況，維多利亞州食品安全(Food Safety Victoria)項目處出版了準則。這些準則可從各地市政府或維多利亞州食品安全項目處獲得。各地市政府的衛生處還能提供食品處理者培訓課程方面的資料。

Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

www.foodsafety.vic.gov.au

維多利亞州食品安全(Food Safety Victoria)是人類服務部公共衛生司中的一個項目，該項目負責向維多利亞州所有食品企業宣傳食品安全規程，並進行監督。

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,
Victorian Government Department of Human Services,
April 2001.



如今購買即食食物、快餐、在咖啡館和餐館中進食的人，比以往任何時候都要多。這種變化向人們提供了對食物的新選擇，但也造成了新的問題。其中之一就是細菌類食物中毒的危險。

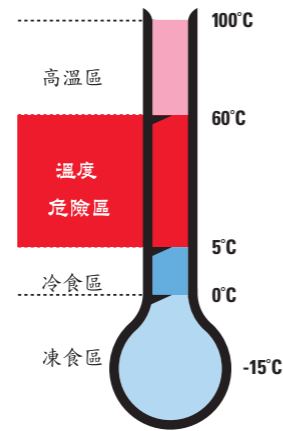
本手冊解釋的是：

- 何謂食物中毒
- 為何會發生食物中毒
- 食物工作者如何才能防止食物中毒

為何會發生食物中毒？

食物中毒細菌常常自然存在於食物中，但是數量極少的細菌會以驚人的速度繁殖。在合適的條件下，一個細菌只需七小時，就能繁殖到兩百多萬。因此，不讓細菌有快速繁殖的條件，就非常重要。

時間	細菌數量
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152



溫度

溫度在5°C和60°C之間時，細菌生長情況最佳，這稱為溫度危險區。

盡量降低食物處於溫度危險區的時間。

食物類型

細菌在某些類型的食物上生長、繁殖更為容易。這些細菌喜歡的食物類型包括：

- 肉類
- 禽類
- 乳品
- 蛋類
- 肉類熟食
- 海產食品

這些食物稱為高危險食物。如果某種高危險食物受到食物中毒細菌的污染，然後留在溫度危險區域，就可能導致食物中毒。

水

細菌需要水份才能生長。如果沒有水份，細菌的生長就會放緩或停止。脫水是保存食物的一種有效方式。

一些常見的食物中毒細菌

細菌類型	常見於何處？	症狀如何？	症狀何時出現？	特殊問題
沙門氏菌 Salmonella	肉類、禽類、蛋類和蛋類產品	噁心、胃部痙攣、痢疾、發燒和頭痛。	吃入受污染食物後六小時至三天。症狀可持續三至五天。	
蠟樣芽胞桿菌 Bacillus cereus	穀物、大米、肉類產品、速食湯。	噁心嘔吐、痢疾和胃部痙攣。	吃入受污染食物後六小時。症狀持續時間一般不超過24小時。	這些細菌會產生烹調時殺不死的孢子。含有這些孢子的熟食停留在溫度危險區，孢子會產生毒素（毒物），從而導致食物中毒。
金黃色膿葡萄球菌 Staphylococcus aureus	肉類和禽類菜餚、蛋類產品、蛋黃醬類沙拉、奶油或蛋糕類甜點。	急性嘔吐、噁心、偶發痢疾和痙攣。	吃入受污染食物後三十分鐘至八小時。症狀持續時間一般約24小時。	這些細菌在食物中產生毒素，毒素在烹調時不會毀掉，因此烹調之前和之後正確存放食物就至關重要。

食物中毒鏈

要發生食物中毒，肯定會有一系列先決條件：

- 食物中一定有細菌。
- 細菌一定有合適的生長條件，即溫度（在5°C到60°C之間）、濕度和食物。
- 細菌必須有時間生長、繁殖。

防止上述某項的發生，就打破了食物中毒鏈，從而防止食物中毒的發生。

打破這一中毒鏈的幾種方式如下：

- 雙手在處理食物之前要保證清潔。
- 徹底清洗用來準備生食的所有設備。
- 冰箱中生食要存放在熟食下面。
- 正確存放食物：特別是不要將食物存放在溫度危險區。
- 確保食物在準備後儘快端上。