



鑑於現代人生活型態改變，外食人口不斷的增加，在一切追求速度的生活中，多數人常常因為工作或學業忙碌，三餐選擇在外面解決，盒餐是外食者最常的選擇，除餐飲業者應肩負社會責任為國民健康把關，注意食品的衛生安全外，面對各式各樣琳瑯滿目市售食品及餐盒，如何選購衛生又安全的產品，正考驗著消費者的智慧，我們應提升自我的餐飲安全衛生觀念，讓享受美食之餘，也能吃得安心又健康，避免禍從口入，而產生疾病。

## 【食品中毒定義】

二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，並且自可疑的食餘檢體及患者糞便、嘔吐物、血液等人體檢體，或者其它有關環境檢體（如空氣、水、土壤等）中分離出相同類型（如血清型、噬菌體型）的致病原因，則稱為一件食品中毒。但如因攝食肉毒桿菌素或急性化學性中毒而引起死亡，即使只有一人，也視為一件食品中毒。

## 【食品中毒原因】

導致食品中毒原因，大都因為食物被放置在4~65°C之間超過4小時以上，導致細菌產生或污染；其他常見原因還有貯存及調理方式不當，冷藏或保溫的溫度不足或貯存太久，未將食品充份加熱，生、熟食交互污染，刀具、砧板及用具不潔，調理人員或食用者的個人衛生習慣不佳而污染了食品等。台灣地區處亞熱帶，一年四季從早到晚的溫度均適合細菌繁殖。夏季是台灣最常發生食物中毒的季節，須特別注意。

## 【食品中毒的主要病因物質】

1. **細菌**：常見的致病菌有腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、霍亂弧菌、肉毒桿菌等。
2. **病毒**：如諾羅病毒等。
3. **天然毒**：包括植物性毒素、麻痺性貝毒、河豚毒、組織胺、黴菌毒素等。
4. **化學物質**：農藥、重金屬、非合法使用之化合物等。

## 【食品中毒常見症狀】

常見的食品中毒症狀包括腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時候伴隨血便或膿便，但是不一定所有的症狀都會同時發生。患者年齡、個人健康狀況、引起食品中毒的致病原因種類以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。抵抗力特別弱的人症狀會比較嚴重，甚至可能會因為食品中毒而死亡。一般食品中毒的症狀通常會持續1天或2天，有些會持續1週到10天。

## 【食品中毒處理原則】

1. 發生疑似食品中毒症狀時應迅速就醫。
2. 保留剩餘食品及患者之嘔吐或排泄物（密封並留存於低溫冷藏，不可冷凍），並儘速通知衛生單位。
3. 醫療院（所）發現食品中毒病患，應在24小時內通知衛生單位。

# 食品衛生—防毒食物、人人有責

## 【預防食品中毒五要原則】

1. 要洗手：調理食品前後都需徹底洗淨，有傷口要先包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
3. 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交互污染。
4. 要徹底加熱：食品中心溫度超過70°C 細菌才容易被消滅。
5. 要注意保存溫度：低於7°C 才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。

## 【食品選購有技巧，飲食安全有保障】

1. 消費時避免選購太便宜或價格過低的食品。
2. 請選購有食品標示的產品，包括：品名、內容物、食品添加物、廠商名稱、電話、地址、有效日期、營養標示及原產地(國)。
3. 注意其食品外觀是否有異狀如結塊、發黴、潮濕、異味；食品開封時如發現有異味或腐敗的情形，應立即停止使用。
4. 注意其外包裝是否已拆封、破損及膨脹，若有以上情形請不要購買。
5. 注意業者是否依標示正確貯存及販售食品？。如室溫、冷凍或冷藏…等。
6. 勿購買標示不清及來路不明的產品，選購產品時請選擇信譽良好的廠商，如：健康食品標章、GMP及CAS標章……等。

## 【防毒食物 人人有責】

1. 遵守食品處理之原則，包括新鮮、清潔、區分生熟食、避免交互污染、徹底煮熟、注意保存溫度及使用乾淨的水與食材等。
2. 外出飲食時應避免冷食、生食、不吃來路不明的食品，亦應避免路邊攤飲食，謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。
3. 確保與食物接觸的人或物都是清潔乾淨的，要使用不同砧板及刀具，分別處理生食與熟食，食用前要將食品充分加熱並在2小時內吃完，食物應放入冰箱冷藏或冷凍，飲水則要煮沸，不喝生水。
4. 遵守個人衛生原則，確保自身飲食健康。

## 資料來源：

行政院衛生署食品藥物管理局(<http://www.fda.gov.tw/>)

保健天地(<http://www.cicb.gov.tw/health/health11.htm>)

中時健康：<http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=5,69&id=10684>

