

2024年05月20日

揭開食物中毒神秘面紗，營養師分享預防關鍵

自知名馬來西亞素食餐廳「寶林茶室」爆發食安事件後，陸續發生食物中毒相關新聞事件，引起民眾高度關心，臺北市立萬芳醫院營養室主任魏賓慧表示，只要瞭解並掌握「溫度、時間、個人衛生」這三大要素，即可降低食物中毒機率，吃的安心。

食物中毒事件時有發生，導致食物中毒的原因有很多種，包括食品本身是否受到污染、不當的儲存和加工方式，以及環境和人為因素等。一般來說，食物中毒可依據致病因素分成4大類型，分別為細菌性、病毒性、天然毒性及化學性，其中又以細菌性最為常見。

對此，魏賓慧提出3大關鍵要素，首先是「溫度」，生食應充分煮熟外，食品加熱溫度需超過70°C，才能消滅細菌，像是海鮮食品容易受到腸炎弧菌污染，而雞蛋、乳品、禽畜肉等高蛋白食品，也可能受到沙門氏桿菌污染，但這2類細菌不耐熱，只要充分加熱，即可大幅降低食物中毒的危害，所以盡量減少吃生食或是半生不熟食物的機會。

除了高溫殺菌外，低溫儲存則需低於7°C才能抑制細菌生長，因此新鮮食材購買後如未使用，應盡速低溫儲存。但放在冰箱內都有一定的保鮮期，不少民眾將冰箱當作儲藏室，經常塞得滿滿的，魏賓慧指出，冰箱內的空間約7分滿最佳，讓內部的冷空氣有空間來流動維持冷度，一旦空間過滿會影響氣流循環，導致冰箱內的溫度提高，反而縮短食物保鮮期。此外，擺放食材也有小技巧，以生食放下層、熟食放上層為準則，以免生食產生的汁液滲出污染熟食，導致交叉污染。

再者是「個人衛生習慣」，像是金黃色葡萄球菌主要存在於人的皮膚、毛髮、鼻腔黏膜等部位，特別是傷口處，魏賓慧表示，若未妥善包紮，可能因烹調者的手污染食品，且在適當環境下，細菌會快速繁殖，並產生具有耐熱性又能對抗腸道酵素的腸毒素，即使加熱也難以去除，因此，手部有傷口、化膿、紅疹等情況時，宜妥善包紮，應避免接觸食物。

最後關鍵則是「時間」，一般細菌在溫度介於7°C至60°C時會迅速滋生，建議民眾在享用美食時，應避免菜餚在室溫下久放，盡量在2小時內用餐完畢，若要將餐廳剩菜帶回家，建議回到家後應先將熟食充分加熱，達到消滅細菌後再存放於冰箱中。食品中毒是可以預防的，魏賓慧提醒，通過正確的食材保存方式、減少

食物在危險溫度帶(7°C至60°C)停留時間超過2小時、食物確實充分加熱及維持手部清潔，可以遠離食物中毒的危害。