

夏季食物安全

夏季是適合燒烤、野餐和野營旅行的好時節。然而，如果照顧不周和準備不足，則有趣的戶外美味就可能使您面臨更高的食源性疾病（俗稱食物中毒）風險。食源性疾病是由食用受細菌、病毒和/或寄生蟲污染的食物引致。食源性疾病的常見病因包括諾如病毒、李斯特菌、沙門氏菌、大腸桿菌 0157:H7 和彎曲菌。加拿大衛生部估計，在加拿大，每年約有四百萬例食源性疾病發生。大多數食源性疾病完全可以預防。

在夏季，食源性疾病的風險可能會增加，原因如下：

1. 炎熱潮濕的氣候為細菌生長和繁殖創造了有利條件
2. 在戶外烹飪和飲食時，人們不太可能遵守食物安全準則，如洗手及將食物冷藏

大多數食源性疾病的常見症狀包括痙攣、腹瀉、噁心、嘔吐、頭痛和發燒。症狀通常在食用受污染食物後數小時內出現，亦可能需要數天或數週才會出現。大多數人都能從食源性疾病中完全康復，但有些人可能會受到更持久和更嚴重的影響。食源性疾病風險最高的人群是未滿 5 歲之兒童、孕婦、年屆 60 歲的成年人及免疫系統低下的人士。

以下貼士有助降低食源性疾病的風險。

冷藏

- 保持食物冷凍。細菌於 4°C 和 60°C (40°F – 140°F) 之間繁殖最快，此溫度範圍亦稱「危險區」。在炎熱的夏天，切勿將食物在室溫下保存超過一小時。攜帶冰袋，將易腐食品包裝起來。
 - 將冷藏箱裝滿。這將延長食物冷藏時間。避免冷藏箱受到陽光照射，儘可能蓋上蓋子。如果可以，請將小吃和飲料單獨置於一個冷藏箱中。由於您經常取放這些食物，每次打開冷藏箱時，暖空氣都會進入
 - 外出前一天冷藏或冷凍食物，使其在放入冷藏箱時已為冷凍狀態
 - 提前將肉醃在雪櫃裡，而非置於櫃檯上或高溫下

分開存放

- 避免交叉污染。將生肉、魚、家禽以及雞蛋與新鮮蔬果及熟食分開存放。
 - 將即食食品單獨裝一個冷藏箱，使其與需烹飪食品分開存放，或者將生肉置於冷藏箱底部，避免其汁液滴到即食食品上造成污染

- 。 用冰袋代替散冰塊。散冰塊會融化，並可將細菌從一種食物轉移到另一種食物

保持清潔

- 用熱肥皂水（至少 20 秒）清洗雙手、炊具和物體表面。
 - 。 攜帶兩套砧板和餐具：一套用於即食食品，一套用於生食。將每套砧板、餐具置於一個單獨的密封膠袋中，防止交叉污染
 - 。 如果沒有熱肥皂水，可使用洗手液和抗菌擦拭巾清潔手部和物體表面。請記住，熱肥皂水是去除細菌和污垢的最佳選擇，因此請盡快清洗這些物體表面
 - 。 每次使用冷藏箱前後在家中清洗其內部
 - 。 在食用或烹飪前，在涼爽的流水下清洗蔬菜、水果及新鮮香草

妥善煮食

- 將食物煮至適當的烹飪溫度。
 - 。 攜帶一個電子食物溫度計。請參考下表，了解適當的溫度。要檢查溫度，請將乾淨的溫度計一直插入食物中間，避免接觸任何骨頭。
 - 。 烹飪前將烤架預熱約 20 分鐘
 - 。 請勿將熟食放回到裝有生食的同一個盤子上（除非先用熱肥皂水洗過）

食物	內部溫度
漢堡	160°F (71°C)
牛排 - 三分熟	145°F (63°C)
牛排 - 五分熟	160°F (71°C)
牛排 - 全熟	170°F (77°C)
家禽	165°F (74°C)
魚	158°F (70°C) ; 直到其不透明且容易剝落
熱狗	165°F (74°C)
剩菜	165°F (74°C)

確保水源安全。

- 即使湖泊或河流看似安全，實際未必如此。只能使用已確認為安全的水源。
- 使用瓶裝水飲用、烹飪和刷牙。
- 使用前將未經處理的水煮沸兩分鐘。如果無法煮沸水，請使用淨水片或濾水器，並按製造商的說明進行操作

更多有關食物安全的資訊，請參閱：

- [食品、水和飲料安全](#)

最後審核日期：2023 年 5 月