



食品安全：提高食品安全的簡單方法

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

食源性疾病每年在加拿大會引發 4 百多萬起病例。其症狀包括：

- 胃部痙攣
- 噁心
- 嘔吐
- 腹瀉

這些症狀可能會持續 1 至 3 天，但某些情形下，食源性疾病可能致命。5 歲以下幼童、孕婦、長者和免疫功能受損人士更有可能患病。孕婦如罹患食源性疾病，會造成胎兒在產前及產後的疾病。

細菌和病毒等病菌會使人致病。您可以通過諸多种方式感染病菌，例如撫摸狗、觸摸寵物龜、更換尿片或準備生鮮食物（尤其是肉類和禽類）。健康人也會攜帶病菌。

務必遵守以下食物安全準則以預防食源性疾病：

洗手

如廁後、進食或處理食物之前，都要洗手。用肥皂徹底搓揉手部，時間至少 20 秒，然後用流動的溫水沖洗。用乾淨的布或紙巾擦乾雙手。

清洗並消毒物體表面

對製備和放置食物的物品表面進行清洗和消毒。食源性疾病通常是由生肉向其它食物傳播病菌導致的。這被稱為交叉污染。

為了降低交叉污染的風險，您可以使用不同的切菜板、碗碟和器具來處理和放置生肉和已烹煮或即食食品。馬鈴薯沙拉、新鮮沙拉、蔬菜或水果使用的切菜板應與生肉（包括魚類及禽類）使用的切菜板分開。用切菜板、盤碟和器具處理生肉後，請用熱的肥皂水進行清洗，將其再次用於烹煮或即食食品前，請進行消毒。如何自製免沖洗消毒溶液：

如何配製 200ppm 免沖洗消毒液：

- 15 毫升（1 湯勺）家用漂白劑兌 4 升（1 加侖）水；或 5 毫升（1 茶勺）家用漂白劑兌 1 升（4 杯）水。
- 讓消毒液在物品表面或餐具上停留至少一分鐘，然後用乾淨的紙巾擦乾或讓其風乾。

您可以使用卑詩省 FOODSAFE 制定的氯稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度，配製藥效恰當的消毒劑：www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

注意：將漂白劑與含有酸性物質或氨的產品混合會產生有毒氣體，進而引發嚴重的呼吸問題、窒息甚至死亡。

擦碗布是病菌滋生的良好溫床。每日要使用清潔的擦碗布並使用洗衣機對其經常進行清洗。若要對擦碗布快速消毒，先將其徹底弄濕，然後放入微波爐，高溫加熱一分鐘。不要用微波爐加熱乾的擦碗布。

生病時不得處理食物

生病時處理食物可能會使食物被沙門氏菌、甲肝病毒和大腸桿菌等病菌污染。進而使他人染病。如果您患有腹瀉、嘔吐、傷口或潰瘍感染，在症狀緩解後的 48 小時內請不要為他人製備食物。如果您必須在患病期間為您的孩子或家人準備食物，請經常並徹底地洗手，並佩戴食品手套。

把食物烹飪到內部安全溫度 — 使用食物測溫計通過烹飪食物，使內部溫度達到 74°C (165°F) 或更高，大多數病菌都會被殺死。要瞭解肉類、海鮮、禽類和蛋類的具體烹飪溫度，請瀏覽加拿大衛生部的食物內部安全烹飪溫度表：

www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html。

請使用即顯式數字探針測溫計檢查食物溫度。將探針插入食物最深處，但不要觸及骨頭（如果有的話），確保測得正確的烹飪內部溫度。在兩次測量溫度之間，要清洗溫度計並進行消毒，避免交叉污染。

在兩小時內冷卻食物

冷卻不當是食源性疾病的原因之一。大宗食物（例如烤肉或湯）很難快速冷卻。把這些食品分成小份，每份厚度不超過 7 釐米（3 英吋），然後放入冰箱或冷藏櫃冷卻。在購買或製備食物的 2 小時內，用冰箱對其進行冷卻。冰箱溫度設定為 4°C（40°F）。

用冰箱解凍食物

解凍食物最安全的做法是放在冰箱內。把食物放進不漏水的容器內，放置在未煮熟和即食食品下面的架子上。若要進行更快速的解凍，可以在流動的涼水下或放入微波爐解凍。解凍後的食物應立即烹飪。

把食物重新加熱到 74°C (165°F)

如果要重新加熱剩飯剩菜，要加熱到至少 74°C（165°F），以便殺死可能在冷卻和儲存過程中產生的病菌。只需加熱您需要食用的份量。剩菜剩飯只應該加熱一次。在 2 至 4 天內將冰箱內的剩菜剩飯食用完畢。

微波爐烹飪到安全內部溫度

用微波爐烹飪或重新加熱食物，直到食物所有部分的內部溫度都達到 74°C (165°F) 或達到烹飪指令上規定的溫度。使用微波爐專用容器，並蓋上微波爐專用蓋子，以留住蒸汽。在烹飪過程中，攪拌或翻動食物，使其均勻受熱。加熱結束後，

讓食物放置 2 分鐘，再用探針測溫計檢測食物溫度。

讓食物遠離危險區

病原體可在 4°C（40°F）至 60°C（140°F）之間快速滋生。肉、禽、奶製品、蛋類和即食食品等食物必須在高於 60°C（140°F）或低於 4°C（40°F）的條件下保存。

預防食物被病菌污染

盡快把易腐爛食物移送並放置到冰箱內。這有助於預防病菌滋生。即食食品要蓋好或裹好，然後放置在未煮熟食物上面的架子上。一定要閱讀食物存放指示標籤。

不確定安全與否 便要丟棄

對於食品，請勿心存僥倖。切記，受到污染的食物看起來或聞起來都可能不會有變質的跡象。如若不確定安全與否，便要丟棄。把食品放進冰箱的日期寫在食物包裝或容器上，以便幫助您記住食品已儲藏了多久。

更多資訊

要瞭解更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #59b 鮮果與蔬菜的食品安全](#)
- [HealthLinkBC File #59c 食品安全：食品標籤指示](#)
- [HealthLinkBC File #76 食源性疾病高危人士飲食禁忌](#)
- [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)
- [HealthLinkBC 1 歲以上兒童的食物安全 - 預防食源性疾病（英文）](#)
- 食品安全：<http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety>



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca/healthfiles網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca，或致電8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。