



## 食品安全：提高食品安全的簡單方法

### Food Safety: Easy Ways to Make Food Safe

每天都有數以百計的卑詩省居民罹患食源性疾病，這也被稱之為食物中毒。食源性疾病的症狀包括：

- 胃痙攣；
- 噁心；
- 嘔吐；以及
- 腹瀉；

症狀通常在一到三天後消失。嚴重的食源性疾病會帶來健康問題，甚至包括死亡。

病原體是能讓人生病的病菌，例如細菌和病毒。您可以通過諸多方式被病原體感染，例如撫摸狗狗、觸摸寵物龜、更換尿片或準備生鮮食物，尤其是肉類和禽類。即使是健康的人，也會攜帶病原體。

要始終遵守以下食物安全規則，以幫助您預防食源性疾病：

#### 洗手

如廁後、進食或處理食物之前，都要洗手。洗手方法包括用肥皂揉搓雙手各個部位至少 20 秒，然後用溫水沖洗。用乾淨的布或紙巾擦乾雙手。

#### 清洗和消毒物品表面

對預備和放置食物的物品表面進行清洗和消毒。通常，食源性疾病是在生肉向其它食物傳播了病原體後導致的。這被稱之為交叉污染。

如果使用同一切菜板、盤碟或器具來預備生肉，然後再處理蔬菜或即食食物等其它食品時，便會發生交叉污染。

為了降低交叉污染的風險，您可以使用不同的切菜板、碗碟和器具來處理生鮮食品 and 盛放即食食品。用熱肥皂水清洗菜板、器具和碗碟，在重新用於處理熟食或即食食品之前，要予以消毒。您可以自己配製 200 ppm (百萬分之一) 含量的免沖洗消毒液。

#### 如何配製 200 ppm 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。
- 讓消毒液接觸物品表面或器具至少一分鐘，然後用乾淨的紙巾將其擦掉或讓其風乾。

使用安省公共衛生局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清潔劑  
[www.publichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx](http://www.publichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx)

經常清洗擦碗布，每天都換。擦碗布是病原體繁殖的理想溫床。若要對擦碗布快速消毒，先弄濕，然後放入微波爐，高溫加熱一分鐘。

#### 生病時不得處理食物

生病時處理食物，會把病原體帶入食物中。有些病原體，例如沙門氏菌、甲肝和大腸桿菌可能被傳給進食者而使之生病。任何感到不適（例如出現腹瀉或嘔吐等症狀）或出現傷口或疼痛部位感染者，均不該處理、準備或為人盛送食物。

#### 把食物烹飪到內部安全溫度 — 使用食物測溫計

有些食物（例如肉、禽和魚）以及含有這些成份的食品可能會含有病原體。通過將食物烹

調到內部溫度 74°C (165°F)或更高後再食用，大多數病原體都會被殺死。

若要瞭解具體的食物烹飪溫度，請參閱加拿大衛生部制定的《安全的內部烹飪溫度表》（Safe Internal Cooking Temperatures Chart）網址是：<http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/tips-conseils/cook-temperatures-cuisson-eng.php>

始終要用食物測溫計檢查食物溫度。把能及時顯示溫度的測溫計插入食物最深處，但不要觸及骨頭（如果有的話），確保達到正確的烹飪內部溫度。

在測量溫度之間，要清洗溫度計并對之消毒，避免交叉污染。

### 在兩小時內冷卻食物

烹熟的食物必須在 2 小時內冷卻到 20°C，在 4 小時內冷卻到 4°C。冷卻不當是導致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。

### 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引入的病原體。

### 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，以改善熱量

的分佈。加熱結束後，讓食物放 2 分鐘，再用食物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、奶製品和雞蛋等食物必須在要麼高於 60°C (140°F)，要麼低於 4°C (40°F)的條件下保存。

### 預防食物感染病原體

盡快把易腐爛食物移送和放置到冰箱內。這有助於預防病原體滋生。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。

### 拿不準就扔掉

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不會變質。所以，如果拿不準，就把它扔掉。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在此儲藏了多久。

### 更多資訊

若要瞭解食品安全的更多資訊，請參閱加拿大消費者食物安全教育合作夥伴組織（Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education）的網頁（[www.befoodsafe.ca](http://www.befoodsafe.ca)），或參閱以下卑詩健康鏈接檔案文件：

- [HealthLinkBC Files #59b 鮮果與蔬菜的食品安全](#)
- [HealthLinkBC Files #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 父母和孩子洗手須知](#)



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](http://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，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和若聽人士如需協助，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。