



鮮果與蔬菜的食品安全

Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

食用多種新鮮水果和蔬菜是健康飲食的一部分，有助於降低罹患某些慢性病的風險，包括某些癌症。《加拿大健康飲食指南》（Eating Well with Canada's Food Guide）建議，根據年齡不同，成人每天應攝入 7-10 份水果和蔬菜。如需瞭解更多資訊，請訪問網站 <https://food-guide.canada.ca/en/>。

受到污染或不乾淨的新鮮水果和蔬菜可能會導致食源性疾病。污染可能來自水、土壤、肥料、野生動物或鳥類、不衛生的處理方法，也可能發生在消費者處理或準備食物期間。

哪些人是食源性疾病高危人士？

任何人都有因食用受污染或不乾淨的食物而患上食源性疾病的風險，但有些人更易患病。這些人包括：

- 老年人；
- 患有愛滋病、癌症、腎病或其它慢性病患者；
- 患有自身免疫系統障礙者，例如紅斑狼瘡患者；
- 手術摘除脾臟者；
- 正在接受免疫系統抑制藥物治療者；
- 5 歲以下兒童；
- 孕婦及其胎兒或新生兒；以及
- 有酗酒或吸毒經歷者。

如果您屬上述高風險人士，最安全的做法就是食用煮熟的水果和蔬菜，尤其是地表

或地下生長的蔬果。遵循以下步驟可以降低您患病的風險。

有哪些安全準備水果和蔬菜的小貼士？

您可以採取一些措施，來防止因食用新鮮水果和蔬菜而罹患食源性疾病。

- 購買水果和蔬菜時，要選擇那些將其與肉類、家禽及海鮮等生食分開存放的商店和市場。生鮮食物流出的汁液可能含有致病病菌。
- 不要購買被碰壞或有破損的水果和蔬菜。
- 把水果和蔬菜與肉類、家禽及海鮮等新鮮或冷凍生食分開存放。任何時候都應將新鮮食物和生食分袋包裝。
- 在準備包括水果和蔬菜在內的食物前，用肥皂和流動的溫水洗淨雙手。如需瞭解有關洗手的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #85 父母和孩子洗手須知](#)。
- 洗淨水果和蔬菜後再食用。不潔食物會致病。
 - 用清潔的流動水清洗水果和蔬菜。
 - 有果皮／殼的水果及蔬菜必須先清潔，再去皮或準備。切割或去皮的時候，表皮上的細菌有可能會進入水果內部。帶果皮／殼的水果包括菠蘿、甜瓜、橙和瓜類。
 - 清潔并擦洗表面堅實、粗糙的水果和蔬菜，例如馬鈴薯。應使用乾淨的刷子刷洗。

- 切掉任何破損或被碰壞的部分，因為有害細菌可以在這些地方滋生。
- 腐爛的水果和蔬菜應丟棄。
- 諸如生菜和捲心菜等生長在泥土中或接近泥土表面的葉類蔬菜，應將外層的、有破損的或凋萎的菜葉丟棄。外層的菜葉上更容易有病菌。

應使用不同的菜板來加工新鮮蔬果和生食（肉類、家禽和海鮮等）。如果您沒有 2 塊菜板，應在加工完任何生食後，用肥皂和熱水清洗菜板，漂洗後再用稀釋的漂白溶液（200ppm 含量的免沖洗消毒液）加以消毒。

如何製作 200 ppm 含量的免沖洗消毒液：

- 將 15 毫升（1 湯匙）家用漂白劑與 4 升（1 加侖）水混合；或將 5 毫升（1 茶匙）家用漂白劑與 1 升（4 杯）水混合。
- 讓消毒液在菜板／檯面的表面或餐具上停留至少 1 分鐘，然後再用廚房紙巾擦去，也可讓其自然風乾。

使用安省公共衛生局（Public Health Ontario）制定的氯稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度配製藥效適宜的清潔劑。

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- 新鮮水果和蔬菜去皮、切塊或烹煮後，應放入冰箱冷藏室儲存。放置在室溫下兩小時或以上的蔬果應丟棄。
- 生的芽苗類產品如豆芽、蘿蔔芽、苜蓿芽、綠豆等，可能帶有致病菌，最好煮熟後再食用。

更多資訊

如需瞭解有關食品安全的更多資訊，請參閱以下內容：

- [HealthLinkBC File #59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法](#)
- [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](#)
- 健康加拿大人 – 食品安全（Healthy Canadians – Food safety）
www.canada.ca/en/health-canada/topics/food-safety.html

如需瞭解食品標籤方面的資訊，請訪問以下網站：

- 健康加拿大人 – 食品標籤（Healthy Canadians – Food labels）
www.canada.ca/en/services/health/food-labels.html
- 加拿大食品檢驗局 – 預包裝食品日期標註（Canadian Food Inspection Agency – Date Labelling on Pre-packaged Foods）
www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633