

食源性疾病高危人士飲食禁忌

Foods to Avoid for People at Higher Risk of Food-borne Illness

根據加拿大公共衛生署估算，加拿大每年出現大約 400 萬食物中毒個案。有些免疫系統功能低下者患上食源性疾病的風險較大。有些食品比其它食品的致病風險更大。例如，未經巴氏殺菌消毒的即食食品（如有些肉類熟食和軟奶酪）更有可能讓您得病。

誰有患食源性疾病的危險？

有幾類人因為免疫系統低下或不健全而患上食源性疾病的風險較高。他們包括：

- 老年人；
- 愛滋病、癌症、腎病和某些其它慢性病患者；
- 自體免疫性疾病（例如紅斑狼瘡）患者；
- 曾經接受脾臟切除手術者；
- 服用免疫系統抑制劑者；
- 兩歲以下的小孩；
- 孕婦及其腹中胎兒或新生兒；以及
- 有酗酒或吸毒前科者。

哪些食物風險更大以及怎樣才能降低風險？

如果您是食源性疾病高危人士，您可以採取一些步驟減少因為食用受污染食品而致病的風險。

您可以避免食用以下食品，或者如果您想吃這些食品，確保將它煮熟或予以熱處理。

烹調欠火候的肉和魚

確保生肉和海鮮（例如雞肉、火雞肉、牛肉、豬肉、魚肉和貝類）烹飪得恰到火候。

生海鮮和烟熏海鮮

冷藏的生海鮮和烟熏海鮮（例如烟熏三文魚）要煮熟後再食用。請勿食用含有生魚的壽司。

未煮熟的貝類水產品

不要食用欠火候或未煮熟的雙殼貝類水產品，例如蛤蜊、蠔、青口和帶子。貝殼類水產品生長水域的水中可能帶有病菌，而雙殼貝類水產品的捕食方式，為這些細菌提供了有利的繁殖條件。

熟食肉類和熱狗

工廠生產的熟食肉類與熱狗不一定會煮透。有些有害細菌可能會存活并孳生。不吃熟食肉類與熱狗或將其徹底煮熟能減少風險。

肝醬和肉醬

肝醬與疾病爆發有關聯。請勿食用肝醬。

未經巴氏殺菌消毒的牛奶和乳製品

不要飲用或食用未經巴氏殺菌消毒的牛奶或乳製品。

未經巴氏殺菌消毒的牛奶（生奶）要比經過巴氏殺菌消毒的牛奶更健康，這實屬誤解。生奶可能含有致病細菌，對於兒童和免疫系統受損傷者尤為有害。

軟奶酪

有些奶酪會因為生產方式而有較大機會受到污染。軟奶酪產品，例如卡芒貝爾奶酪（Camembert）、布裏白奶酪（Brie）、羊奶酪（feta），以及墨西哥風格的奶酪，例如 queso blanco 或 queso fresco 等，可令免疫力低下者患病。

硬奶酪、加工過的奶酪、奶油乾酪和白軟乾酪是比較安全的替代品。

未煮熟的雞蛋

不要食用未經煮熟或煮得欠火候的雞蛋。

未煮熟的芽菜

生的或未煮熟的種芽菜，如豆芽、小蘿蔔芽、苜蓿芽和其它芽菜，尤其有攜帶食物中毒或食源性疾病細菌的風險。如果烹調適當，這些芽菜不會存在任何風險。

未經巴氏殺菌消毒的果汁或果酒

不要飲用未經巴氏殺菌消毒的果汁或果酒，除非飲用之前煮沸至少兩分鐘。

蜂蜜

不要給一歲以下的嬰兒喂食蜂蜜，因為蜂蜜中的微生物具有使嬰兒產生肉毒桿菌中毒的風險。

我怎樣才能使得新鮮果蔬安全食用？

將果蔬煮熟，尤其是地裏種植或地上生長的果蔬。

如果生吃果蔬，應用清水徹底洗淨，或削皮後食用。剝皮食用的果蔬（例如香蕉和橙子）致病的風險比不剝皮食用者要低。

清洗有葉類綠蔬菜（洋芫荽或生菜）時要格外小心，這些菜很難徹底洗乾淨。

更多資訊

若要瞭解懷孕與食品安全方面的資訊，請訪問卑詩省疾病控制中心（BC Centre for Disease Control）懷孕與食品安全網頁 www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety。

若要瞭解有關食品安全方面的更多資訊，參閱以下卑詩省健康鏈接檔案：

- [HealthLinkBC File #02 大腸桿菌感染](#)
- [HealthLinkBC File #03 巴氏殺菌消毒奶及生奶](#)
- [HealthLinkBC File #17 沙門氏菌病](#)
- [HealthLinkBC File #56 預防免疫系統低下者患上水源性疾病感染](#)
- [HealthLinkBC File #59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法](#)
- [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 #72 未經巴氏殺菌消毒的果汁與果酒：潛在的健康威脅](#)
- [HealthLinkBC File #75 李斯特菌病](#)



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，請訪問 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。