

食品安全：提高食品安全的簡單方法

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

食用被細菌污染的食物會引致食源性疾病，俗稱食物中毒。常見症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、胃痛及發燒。加拿大每年有超過四百萬人因食物中毒而生病。

我怎樣才能預防食源性疾病？

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，然後以溫水沖洗。用乾淨的布或紙巾擦乾雙手。

清潔廚房工具與物體表面

用肥皂和熱水清洗所有碗碟、餐具、砧板及廚房檯面。每日更換抹布以防止病菌傳播。

為加強保障，在清潔廚房工具與物體表面後消毒。使用食品表面認可的消毒劑或使用漂白水 and 清水自製消毒劑。使用這類產品時，必須依照產品標籤上的指示。有些洗碗碟機有消毒功能，請查閱說明書確認。

清洗新鮮水果和蔬菜

在食用或切開水果和蔬菜之前，用清涼的自來水徹底清洗（即使您打算去皮）。使用蔬果刷擦洗皮質堅硬的水果和蔬菜，例如紅蘿蔔、馬鈴薯及哈密瓜。

把生肉與其它食品分開

如果處理不當，生鮮食物中的細菌會傳播到其它食物上，這被稱為交叉污染。要降低風險，您應該：

- 將新鮮肉類、家禽及海鮮與購物車、購物袋及雪櫃中的其它食物分開擺放

- 使用一塊砧板切生肉，另一塊砧板切新鮮水果和蔬菜等即食食品

將食物烹飪至安全的溫度

烹飪食物至內部溫度達到攝氏 74 度（華氏 165 度）以上，都會殺死大多數病菌。要檢查溫度，請將乾淨的食物溫度計插入食物中央，並避免接觸任何骨頭。

在微波爐中均勻加熱食物

為確保食物在微波爐中均勻地烹飪或重新加熱：

- 用微波爐安全的蓋子或保鮮膜蓋住食物。留下一個小空間，以便蒸汽可以排出
- 把食物切成小塊
- 在烹飪過程中，攪拌或翻動食物
- 加熱結束後，讓食物放置兩分鐘

依照食品包裝說明

部分預先包裝食品已經過完全烹煮，可直接食用；但另一些食物未經完全烹煮，並含有生鮮材料。一定要閱讀食物標籤，並依照烹煮和存放指示。

讓食物遠離危險溫度帶

病原體可在攝氏 4 度至攝氏 60 度之間快速滋生，這區間被稱為「危險溫度帶」。不要將肉類、魚類、乳製品或剩菜放在室溫下超過兩小時。

用冰箱解凍食物

解凍食物最安全的做法是將其放在冰箱內。把食物放進不漏水的容器內，放置在最底層。若想更快解凍，可以放在流動的冷水下

沖著，或放入微波爐解凍。用微波爐解凍食物後，請立即將其煮熟。

安全處理剩菜

剩菜應在烹煮後兩小時內冷藏起來把冰箱溫度設定為攝氏 4 度（華氏 40 度）或以下以安全儲藏食物。

大部份的或非常熱的食物（例如烤肉或湯）很難快速冷卻。要快速冷卻食物，您可以：

- 使用較淺的容器
- 將大份食物分成較小的部分
- 首先在室溫下冷卻非常熱的食物，當停止冒出蒸氣後將食物放入冰箱
- 在食物達到雪櫃溫度之前不要蓋上蓋子

在兩至三天內將冰箱內的剩菜剩飯食用完畢。餐食應加熱到至少攝氏 74 度（華氏 165 度）。

有懷疑請即丟棄

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。

哪些人有患上食源性疾病的風險？

- 五歲以下的小孩
- 懷孕人士
- 年逾六十歲的長者
- 免疫力低下人士

加拿大衛生部有提供給高風險人士的食品安全指南：www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html。

如需更多資訊

- 加拿大衛生部：食品安全與您
www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html
- 卑詩省疾控中心：清潔與消毒
www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪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。