

# 預防食品中毒五原則

太平區衛生所

**定義：**二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，則稱為一件食品中毒案件。如因肉毒桿菌毒素而引起中毒症狀且自人體檢體檢驗出肉毒桿菌毒素，由可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素，或經流行病學調查推論為是攝取食品所造成的，即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。如因攝食食品造成急性中毒（例如：化學物質或天然毒素中毒），即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。

## 分類：

- 一、**細菌性食品中毒：**常見的致病菌有腸炎弧菌、沙門氏桿菌、大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、肉毒桿菌等。
- 二、**化學性食品中毒：**農藥、重金屬、非法使用之食品添加物等。
- 三、**天然毒素食品中毒：**包括植物性毒素(例如：毒菇、茄靈)及動物性毒素(例如：麻痺性貝毒、河魴毒、組織胺)。

## 預防食物中毒的原則：

### 一、良好的個人衛生習慣

良好的個人衛生習慣包括飯前，便後、處理食物前先洗手，處理食物時不搔頭、挖鼻孔、擦嘴巴或咳嗽，保持指甲的清潔等。這些若能做到，就能減少多種寄生蟲病和細菌性食物中毒的發生。

## 二、正確的食物處理方式

1. 手上有傷口化膿時，要先包紮戴手套後才可以接觸食物，或改做沒有跟食物直接接觸的工作。
2. 注意原料及器皿的選擇、清洗及貯存。
3. 食物原物料及烹調好的食物如果不立即食用應冷藏；冷藏貯存的食物，食用前應先充分加熱。
4. 生食和熟食應分開處理；盛裝過生食的容器器具要充分的洗滌乾燥後才可以再盛裝熟食。
5. 隨時保持食物製備場所的清潔衛生，器皿、器具掉落在地上應洗淨再使用。

## 三、正確的飲食習慣

1. 採用公筷母匙的進餐方式。
2. 不以口餵食。
3. 不生吃食物（水果及某些蔬菜除外）。
4. 注意選擇衛生習慣環境良好的場所進餐。
5. 平日的剩飯、剩菜要做妥善處理。

## 四、正確的食品消費觀念

1. 不要因貪便宜而不重品質，因為在不識貨的消費者下，廠商仍然以食品偽劣的產品上市。
2. 要懂得選擇、查看品質證明之優良食品標誌，如無農藥蔬菜、無鉛皮蛋、鮮乳、優良冷凍食品、優良肉品標示、不含硼砂的油麵等。

## 五、詳細查看食品標示

內容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期、其他經中央主管機關公告指定之標示事項：如「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」…等、食品應以中文及通用符號顯著標示營養成分及含量。

### 參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署(2011)·食品中毒定義·取自

<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=2275#.U2wvgbfegdW>

衛生福利部食品藥物管理署(2014)·食品中毒病因物質及原因食品判明標準·

取自 <http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=2309>