

遵守預防食品中毒五撇步，健康快樂過端午

【發布日期：2019-06-7，資料來源：衛生福利部食品藥物管理署】

端午佳節是我國傳統重要節慶之一，食品藥物管理署(下稱食藥署)提供預防食品中毒的五撇步，讓大家健康快樂過端午。

端午佳節正值炎夏期間，高溫潮溼的環境最適合病原菌生長，依據食藥署歷年食品中毒統計資料顯示，5月至9月是食品中毒之高峰期，若未留意飲食衛生安全原則，就可能造成食品中毒。食藥署提醒餐飲業者及民眾，為防範食品中毒的發生，製作粽子或是其他應景產品前應先計畫好烹煮及食用的份量再購買食材，購買後之食材應儘速放入冰箱冷凍或冷藏貯存，冰箱也應避免存放過多的食材導致冷卻效果下降，造成微生物生長。製作好之應景產品避免在室溫下貯存過久，應儘速放入冰箱，並儘早食用完畢。貝類及生魚片等產品是民眾在炎夏時節喜愛之佳餚，食藥署呼籲，切勿因追求口感而忽略生食之風險。另外炎夏至海邊戲水時，對於不認識的魚類，應秉持「不隨意捕撈及食用」之原則，若不小心誤食有毒魚類，輕則產生腸胃道症狀，重則產生神經症狀。若不幸發生疑似食品中毒事件時，應儘速就醫，同時配合衛生單位調查，以釐清食品中毒發生原因。

最後食藥署提供預防食品中毒五個小撇步如下：

1. **要洗手**：維持良好的衛生習慣，飯前、如廁後及處理食品前後應澈底洗淨雙手，若至郊外旅遊，更應注意飲食衛生。
2. **要新鮮**：食材要新鮮，用水要衛生。食材應有計畫購

買，儘速放入冰箱貯存，並儘速烹煮及食用完畢。

3. **要生熟食分開**：處理及盛裝生熟食之器具應分開，另外蔬果類產品通常不經加熱即可食用，洗滌或裁切時應避免交叉污染。

4. **要澈底加熱**：海鮮及肉類產品應澈底加熱，不食用未煮熟之禽畜水產品，食品中心溫度超過 70℃，細菌才容易被消滅。

5. **要注意保存溫度**：保存低於 7℃，室溫不宜放置過久。若想要了解更多預防食品中毒的知識或撇步，歡迎至食藥署官網「防治食品中毒專區」

(<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1816>)參考相關資料喔！