

從三文治看食物安全

2015年8月



八月初開始，陸續有市民進食了由台灣進口的三文治後出現食物中毒個案，共涉及約一百人，多人需入院治療。患者當中，不少糞便樣本均對D組沙門氏菌呈陽性反應。



沙門氏菌屬細菌的一種，常存活於動物（特別是家禽）的腸臟、雞蛋、蛋類製食品（如布甸）、牛奶或牛奶製品當中。若食物保存不當，沙門氏菌便會在高溫下大量繁殖，而易於傳播。

其實三文治屬於高風險食物，當中含有生或新鮮的材料，而一般的配製步驟是直接用手進行，因此原材料或製造過程有機會出現交叉污染。三文治於室溫下存放過久，亦有機會令病原體迅速繁殖和產生毒素。所以大家應避免食用所有已擺放於室溫下預數小時的熟食或即食食物，以防食物中毒。

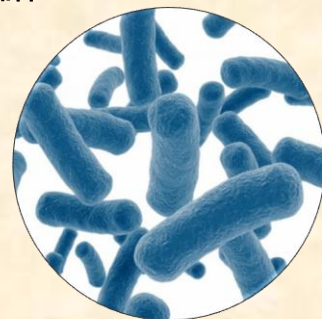
三文治一般須貯存在攝氏 4度或以下。如果三文治在室溫下存放超過4小時，便應該棄掉。

食物中毒的病徵包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。若未能及時接受適當治療，可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等。

如出現食物中毒的病徵，便不應該處理食物，直至復原為止，更須立即求診，並補充水份。

要保持食物安全，預防食物中毒，應注意以下五個要點：

1. 精明選擇（選擇安全的原材料）
2. 保持清潔（保持雙手及用具清潔）
3. 生熟分開（分開生熟食食物）
4. 煮熟食物（徹底煮熟食物）
5. 安全溫度（把食物存放於安全溫度）



食物安全問與答

問：使用微波爐煮食十分方便，因為只需確保食物的加熱時間足夠？

答：錯。應蓋好食物，並在烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，以達致均勻烹煮的效果，避免致病的微生物在未夠熱的食物部分滋生。

問：把食物貯存在雪櫃可殺菌？

答：錯。冷凍或冷藏食物不能殺掉細菌，只能減慢細菌滋生。如要把煮熟的食物存放在雪櫃，應在烹煮後兩小時內進行。剩餘的食物應徹底翻熱才進食。

問：市面上有多種由不同物料(包括塑膠、玻璃、雲石及實木)製造的砧板，哪款比較好？

答：不論選用哪種砧板，只要按照下述指引使用便可：

- 生熟分開：一塊用來切生的肉類、家禽及海產；另一塊用來切熟食或即食食物
- 每次使用後，用熱水及清潔劑徹底清洗砧板
- 不應使用破裂、有裂縫和滿佈刀痕的舊砧板