

第一單元 飲食消費新趨勢

第2章 安全衛生的飲食



第2章 安全衛生的飲食

- 你是否也是外食族的一員？
- 對於飲食的選擇，你的優先考量是什麼？
- 環境的衛生、食物的健康、零用錢的多寡、食物的美味、食物取得的方便性？
- **食品中毒攝食場所的分類統計，營業場所發生食品中毒的件數，遠高於學校與自宅**



▶ 食物中毒知多少

- 臺灣：副熱帶氣候，溫暖潮溼
- 器具不乾淨、放置於室溫過久、工作人員衛生習慣不佳
- 任何攝食場所都有可能發生**食品中毒**的事件



▶ 食物中毒知多少



- 食品中毒：
- 人吃進致病微生物、有毒化學物質或其他毒素等污染的食物，而引起的疾病。
- 主要會引起**消化系統**的不適，發生如嘔吐、腹瀉、腹痛等情況。
- 兩人或兩人以上攝取相同的食物，而發生相似的症狀，並且自可疑食物檢體及患者的檢體或其他有關環境檢體中，分離出相同類型的致病原因則稱為一件「食品中毒」。



▶ 食物中毒知多少

- 食品中毒的原因可以分為下列三種：
- 一、細菌性食品中毒
- 食物放在**4~65°C**的環境中，**超過四小時**以上，又被細菌汙染，就可能發生食品中毒
- 好發季節：**5~9月**（夏天、冰箱常開關）
- 主要原因：**生熟食交互汙染、烹調加熱時間不足、被細菌感染的人直接或間接汙染食品**
- 主要病原體：**腸炎弧菌（海鮮）、金黃色葡萄球菌（化膿的傷口）**



▶ 食物中毒知多少

• 二、天然毒素食品中毒



動物性毒素：
如部分河豚的
內臟、皮膚、
肉質含有毒性，
誤食時嚴重
會導致死亡



植物性毒素：
如毒菇及發芽
的馬鈴薯，誤食
亦有可能造成
生命危險



黴菌毒素：
食物發霉產生
黃麴毒素，長
其食用會造成
肝臟慢性中毒
，嚴重導致肝癌



▶ 食物中毒知多少

- 三、化學性食品中毒
- 使用**非法的添加物**、食物中含**農藥**、**重金屬**等化學物質，造成危害人體或產生各種不適症狀的食品安全問題，都屬於化學性的食品中毒。

2011年塑化劑事件

痛痛病





食物中毒處理



1. 盡快將病患送醫治療。



2. 立刻聯絡當地衛生所，由急診室或相關單位通報衛生局。



3. 保留患者的食餘食物、嘔吐物、排泄物，將之密封並留存於低溫冷藏，不可冷凍，供衛生單位檢驗



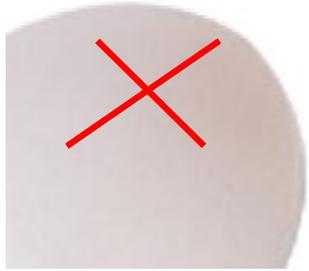
第2章 安全衛生的飲食



預防食物中毒

- 一、檢視自己的飲食觀念
- 二、判斷食材新鮮度

蛋



魚



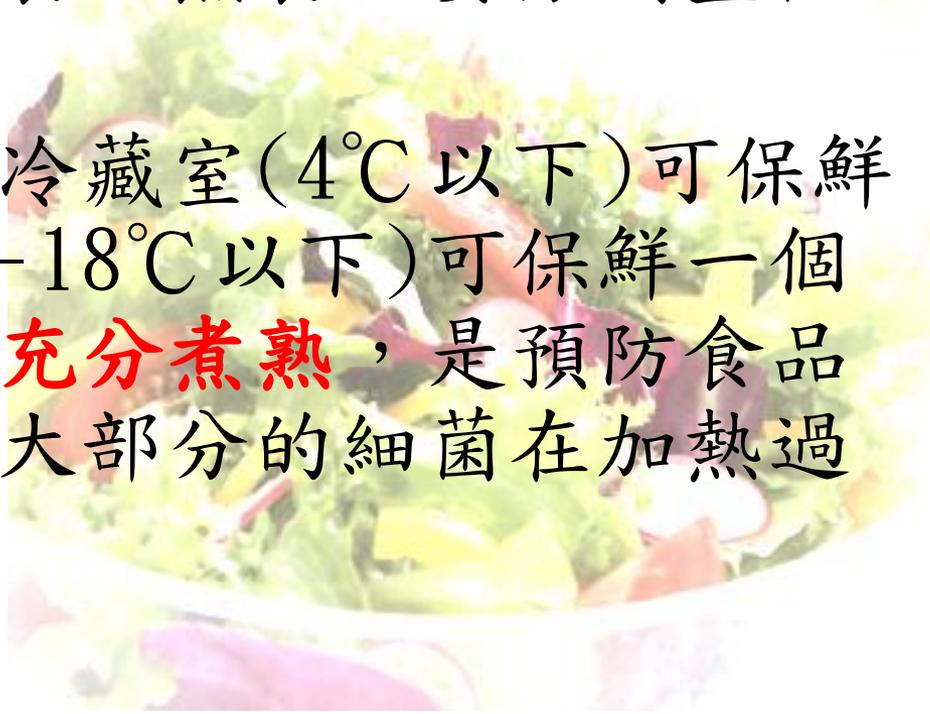
蔬菜





預防食物中毒

- **三、注意清潔**：選購及處理食品原料應注意安全、衛生、清潔。
- **四、迅速處理**：生食、熟食，要分開盡快處理，注意保存。
- **五、加熱與冷藏**：冷藏室(4°C 以下)可保鮮一星期，冷凍室(-18°C 以下)可保鮮一個月。食品在**食用前充分煮熟**，是預防食品中毒最好的方法，大部分的細菌在加熱過程中會被殺滅。





預防食物中毒

六、注意選購地點安全衛生

傳統市場



- 優：傳統市場中食材新鮮，消費者可以親自面對面挑選。
- 劣：產地不一定有標示、消費者較難得知運送過程中保存方式是否有缺失。

超級市場



- 優：食材經過處理、包裝，強調方便可即時料理。
- 劣：偶有塗改標示的案件發生、難以檢視食材新鮮度、無法得知溫度控制是否得當。





預防食物中毒



優：食材的製備過程全在消費者眼前，我們可以自行檢視其安全衛生是否合宜。

劣：攤販空間狹小，要完成食材處理、保存和餐具清潔維護，難度偏高。

優：食材需符合衛生規定，用餐環境有清潔人員定期維護。

劣：後臺空間局限，且消費者較難直接檢視食材處理流程，能否把握食品衛生原則，全賴商家自行管理。



▶ 食品安全守門員

- 請你利用下列兩個小叮嚀，仔細思考一下，以下的情形有什麼衛生問題？

【小叮嚀一】 用餐環境

- 地板、桌面不會有油膩感，並定時清理維持整潔。
- 洗手間乾淨整潔，不會傳出臭味。
- 服務人員的衣服乾淨，送餐時避免以手直接接觸食品。
- 餐具清潔乾淨。



▶ 食品安全守門員

【小叮嚀二】 食物處理方式

- () 生、熟食是否分開處理。
- () 食品是否直接暴露於開放空間。
- () 處理食品人員是否配戴口罩、頭髮是否紮起來。
- () 食品保存的溫度是否適當。



▶ 食品安全守門員

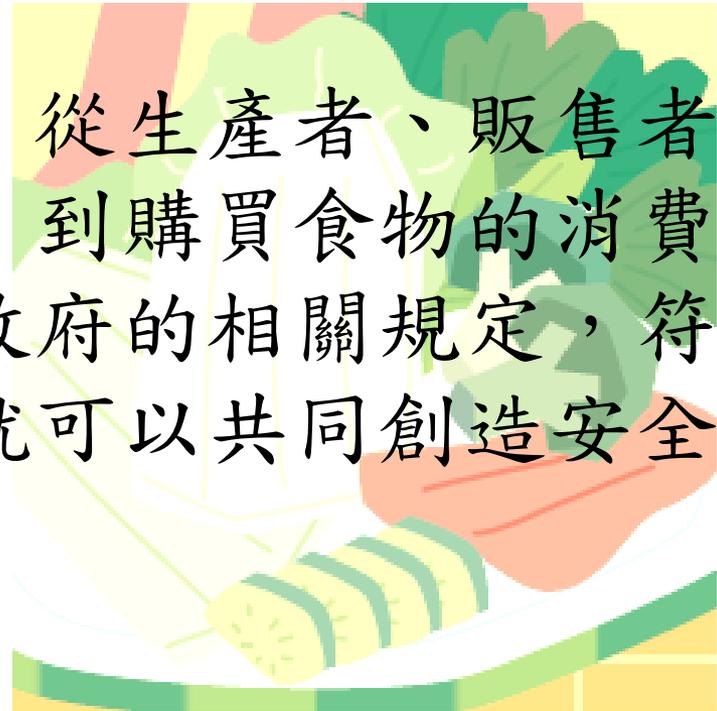
【本報訊】

○○市一家知名的麻油雞店，被民眾投訴衛生環境不佳。來到店中看見料理檯在大馬路旁，鍋碗瓢盆置放於馬路上，擺放新鮮食材的桶子放在地上，沒加蓋的廚餘桶就在一旁，引來蒼蠅飛來飛去，環境衛生大有問題。



▶ 食品安全守門員

- 想要有一個安全的飲食環境，不能只靠消費者自己的把關。
- 如果能在食物的源頭，從生產者、販售者、烹調食物的廚師等，到購買食物的消費者，每個人都能遵守政府的相關規定，符合安全衛生的原則，就可以共同創造安全的飲食環境。



§基礎練習§

第一題

發生食品中毒的原因，下列何者不包含在內？

- (A) 氣候潮溼，細菌容易繁殖
-  (B) 運送食物的過程中，食物放置妥當
- (C) 因為處理食物的環境不乾淨，被細菌汙染
- (D) 未食用完的食物，沒能即時放置在冰箱中，導致病原體孳生



§基礎練習§

第二題

下列何者是最常見的食品中毒類型？



- (A) 細菌性食品中毒
- (B) 化學性食品中毒
- (C) 植物性食品中毒
- (D) 天然毒素食品中毒



§基礎練習§

第三題

下列有關食品中毒的敘述，何者正確？

- (A)任何細菌吃進人的身體內都會引發食品中毒
- (B)發芽的馬鈴薯，是屬於天然毒素中的黴菌毒素
- (C)因為細菌引起的中毒現象，稱為「化學性食品中毒」
- (D)因食用含有農藥、非法添加物、重金屬等化學物質的食物而中毒



§基礎練習§

第四題

下列何種病菌主要來自海產類食品？

(A) 肉毒桿菌

(B) 大腸桿菌

 (C) 腸炎弧菌

(D) 金黃色葡萄球菌



§基礎練習§

第五題

阿龍在處理食物時，不慎讓手部化膿的傷口碰觸食物，造成他人食品中毒，此中毒很有可能是因為何種病菌而造成？

- (A) 大腸桿菌
- (B) 腸炎弧菌
- (C) 肉毒桿菌
- (D) 金黃色葡萄球菌



§基礎練習§

第六題

下列有關黴菌毒素的敘述，何者錯誤？

(A)是一種慢性毒素

(B)會在人體的肝臟中累積

(C)黴菌產生毒素的溫度為 $16\sim 32^{\circ}\text{C}$

(D)屬於急性毒素，誤食會造成生命危險



§基礎練習§

第七題

下列有關塑化劑的敘述，何者錯誤？

- (A) 具有抗雄性激素的作用
-  (B) 內含類似男性荷爾蒙的作用
- (C) 長期大量暴露，恐引起罹患乳癌
- (D) 最主要影響嬰兒的腦部發育，造成智能低下



§基礎練習§

第八題

下列有關起雲劑的敘述，何者正確？

(A) 是非法的食品添加物



(B) 目的是協助食物質地變得黏稠

(C) 主要用途是用在工業上以增加塑膠柔軟度

(D) 食用過多，容易增加與女性荷爾蒙相關的癌症風險



§基礎練習§

第九題

小玉因食入有毒食物，引起食品中毒，下列何者為正確的急救方式？

- (A)立刻打開門窗，讓小玉呼吸新鮮空氣
- (B)立刻讓小玉躺下休息，並以冷水擦拭身體
- (C)立刻替小玉催吐，並將嘔吐物整理乾淨後送醫
- (D)立刻將小玉送醫急救，保留食餘食物及嘔吐物，以調查食品中毒原因



§基礎練習§

第十題

下列關於食品中毒的預防敘述，何者正確？



(A)處理食物的地方，應隨時保持乾淨，避免病原體孳長

(B)處理食物時，只要注意手部清潔，避免不潔的手污染食物即可

(C)買回來的食材或食物，不論生食、熟食，都要先在室溫下放置一段時間，待其可能存在的有毒物消失，再做處理

(D)已經食用過的食物，若暫時不食用，可以放進冰箱內，因為冰箱的低溫，可以使食品放置很久也不會有細菌孳生



§基礎練習§

第十一題

下列敘述的食材，何者較為新鮮？

(A) 表面光滑的雞蛋

(B) 已發芽的馬鈴薯

(C) 魚鰓呈現暗紅色的吳郭魚

(D) 表面乾爽無黏液、腥臭味的牛肉



§基礎練習§

第十二題

為了擁有一個安全的飲食環境，我們該如何把關，下列做法何者較不妥當？



- (A) 在網路上散播自己不愛吃的店家謠言，讓它早日倒店
- (B) 注意店家食材或食品擺放的空間與保存的溫度是否適當
- (C) 去餐廳吃飯，觀察處理食物人員是否配戴口罩、戴手套
- (D) 減少光臨用餐環境不乾淨的餐飲店家，如地板油膩、蒼蠅亂飛

