

食物安全五要點 與抗菌素耐藥性

什麼是抗菌素耐藥性？

抗菌素耐藥性是指微生物（包括細菌、病毒、真菌和寄生蟲等）對微生物藥物例如抗生素產生抗禦能力。「超級細菌」泛指具抗菌素耐藥性的微生物，部分超級細菌對多種抗菌素甚或一些僅存有效的抗菌素具有耐藥性，有可能引致治療失效。超級細菌不一定是病原體，這些細菌可以和人類共生而對身體無害，因此受感染的人可以毫無病徵。

抗菌素耐藥性是如何傳播？

導致抗菌素耐藥性問題日趨嚴重的因素甚多，其中一個主要原因，是人類及動物不恰當和過度使用抗微生物藥物，令微生物加快出現抗菌素耐藥性。

抗藥性細菌在動物腸道繁殖，可經食物鏈傳播，引致食物安全風險。

當食用動物被屠宰時，有關的肉類及其製品可能會被含抗藥性細菌的排泄物污染。另外，這些排泄物亦有機會污染土壤或水，令使用該土壤或水種植的農作物受到污染，抗藥性細菌亦隨之進入食物鏈。人類食用了受污染而沒有經過徹底煮熟的食物，或製備食物時沒有注重衛生而出現交叉污染，便有機會感染超級細菌。

如何預防受食物中的抗藥性細菌感染？

食物安全五要點可以預防因進食受微生物污染的食物而引起的疾病（即食源性疾病），包括感染食物中的抗藥性細菌而引起的疾病。



食物安全五要點

1 精明選擇



選擇新鮮衛生的食材

- 光顧衛生環境良好及可靠的店鋪，並選擇新鮮及衛生的食物。
- 進食徹底煮熟的食物，以減低患上食源性疾病的風險。
- 長者、幼童、孕婦、長期病患者和免疫力較弱的人等高危人士應避免進食生及未徹底煮熟的食物，因為這些食物較徹底煮熟的食物更易帶有抗藥性細菌。

2 保持清潔



保持雙手及用具清潔

- 不潔的雙手及用具可以傳播抗藥性細菌。處理食物前、處理生肉後和進食前都要以清水和梘液清洗雙手20秒。
- 廚房及煮食用具亦應保持清潔。

3 生熟分開



分開生熟食物

- 生肉一般含有細菌，甚至抗藥性細菌。因此生熟食物應分開擺放，防止交叉污染。
- 生的食物及即食/已烹煮的食物用不同用具，包括砧板及刀，分開處理。

4 煮熟食物



徹底煮熟食物

- 煮熟食物可消滅抗藥性細菌。食物應煮至其中心溫度最少達攝氏75度。
- 煮熟的肉及其肉汁不應呈紅色。
- 湯羹及炆煮食物應煮沸最少一分鐘。

5 安全溫度



把食物存放於安全溫度

- 存放食物的溫度及時間不當，抗藥性細菌可迅速大量繁殖。因此，食物在煮熟後宜立即進食。
- 熱吃的食物在上桌前應保持在攝氏60度以上，冷吃的食物則應保持在攝氏4度或以下。
- 剩餘食物及容易腐壞的食物應盡快冷藏於攝氏4度或以下。