校園食安心
SAFE FOOD AT SCHOOL

校園食安心

生冷食物與食物安全

新學年學校教職員食安講座

食物安全中心

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

講座內容

1. 幼童與食物安全
2. 食源性疾病（食物中毒）
3. 個人衛生
4. 食物安全五要點與應用
5. 選擇膳食供應商

1.
學童與食物安全

學童與食物安全

學童是高危人士

- 學童對食源性致病菌的**自身防禦功能較弱**
- 他們的**免疫系統尚未發育成熟**，同時腸道內的菌羣所起的保護作用可能不如成年人有效
- **按體重比例計算**，學童較成年人進食更多食物，因此假若食物含有毒素或污染物，他們的相對攝入量會較高

2.

食源性疾病（食物中毒）

食源性疾病（食物中毒）的原因

- 食源性疾病（食物中毒）是指具有傳染性或毒性的疾病，以**食物為媒介**進入人體的生物，化學或物理危害因素而引起的

- **細菌與病毒**是本港食源性疾病的最常見病因

- **食物未有徹底煮熟、生熟食物沒有分開、和貯存溫度不當**是最常見的三種因素

食物中毒的常見症狀

- **症狀：**
  腹痛、嘔吐、腹瀉、發燒和頭痛

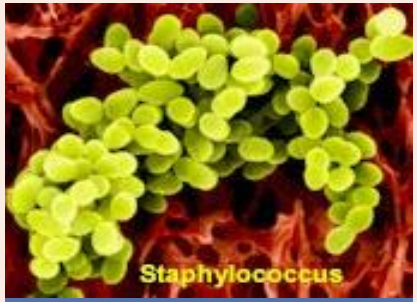
- **幼童：**
  更有可能出現嚴重症狀，甚至面臨死亡的危險

與食物中毒有關的常見致病菌

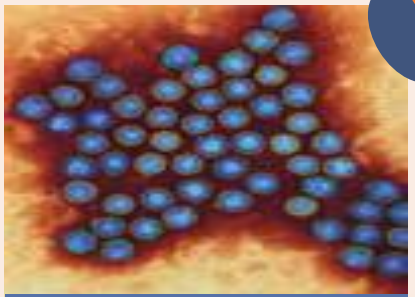
- 沙門氏菌
- 副溶血性弧菌
- 金黃葡萄球菌
- 諾如病毒

沙門氏菌
Salmonella

副溶血性弧菌
Vibrio parahaemolyticus



金黃葡萄球菌
Staphylococcus aureus

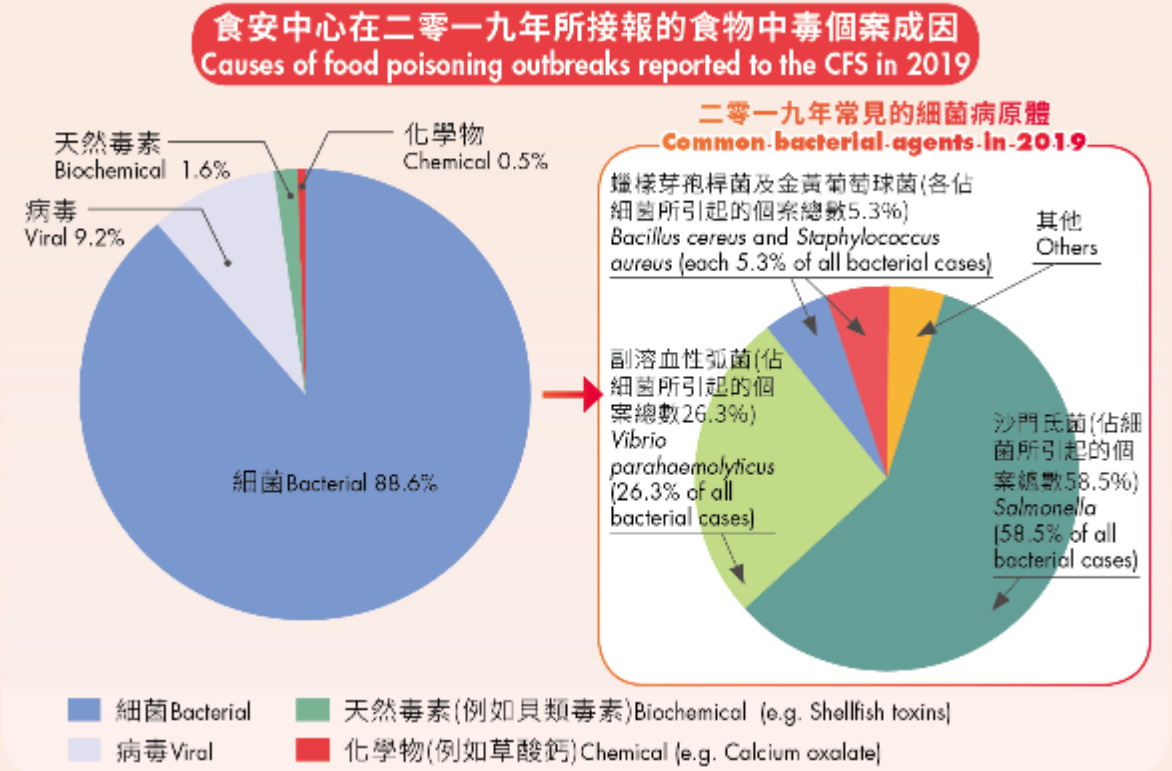


諾如病毒
Norovirus

食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物中毒個案成因



食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物如何被污染(1)

- 食物污染主要為**直接污染和交叉污染**：

- **直接污染**
  - 污染物透過處理食物人員進入食物

例子:

1. 向食物打噴嚏
2. 用不潔或受傷的手觸摸食物

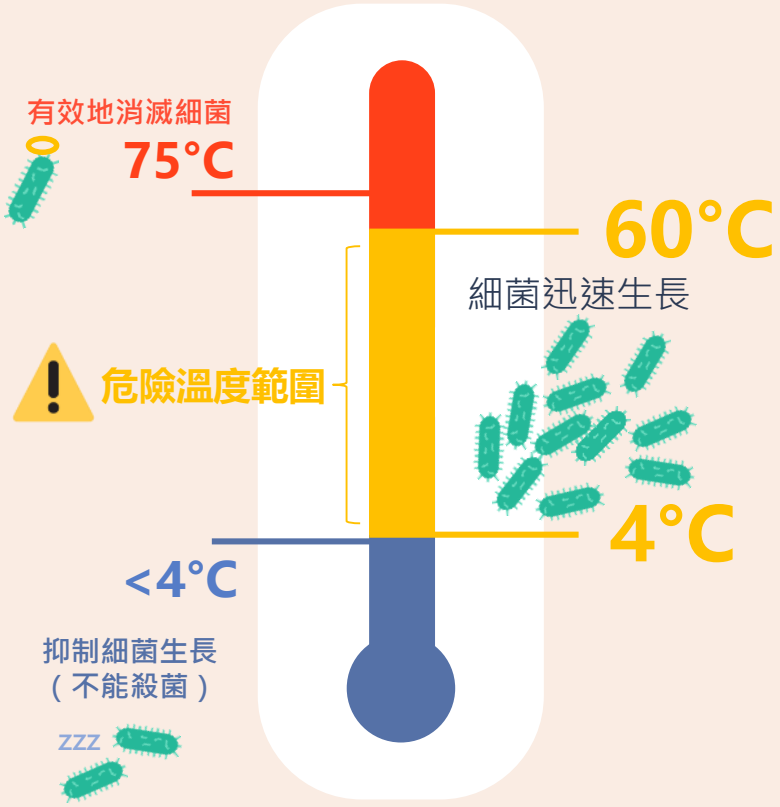
食物如何被污染(2)

- **交叉污染**
  - 指細菌由一種食物傳播至另一種食物
  - 受污染的食物**如食用前不再經進一步烹煮**殺滅細菌，風險更高
  - 例子：
    - **戴手套清潔，再用同一對手套處理食物**
    - **處理生肉和熟食時使用同一把刀和同一塊砧板**

危險溫度範圍

4°C至60°C之間為「危險溫度範圍」

- 在此溫度範圍貯存食物可使各種細菌迅速生長
- 低溫貯存能抑制細菌生長（不能殺菌），而**高溫處理則可以有效地消滅細菌**



「生冷食物」的風險(1)

甚麼是「生冷食物」？

- **生或未煮熟的食物**或**「生冷食物」**
  - 因**沒有經過熱處理或熱處理不足**，未能消滅當中的微生物（例如細菌、病毒和寄生蟲）
  - 屬**高風險食物**

「生冷食物」的風險(2)

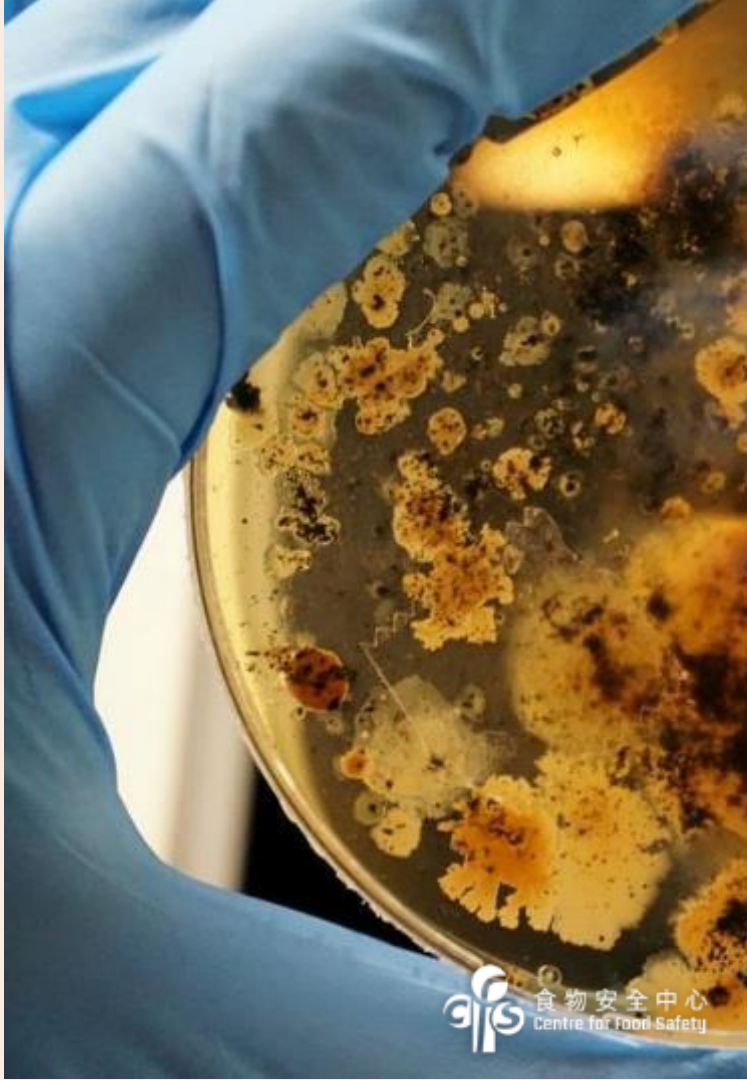
「生冷食物」與食物中毒

- 吃下受微生物污染的食物可導致**食物中毒**
- 長者或者患有慢性疾病的院友一旦食物中毒，較大機會出現較長的病情甚或死亡

「生冷食物」的風險(3)

「生冷食物」與「超級細菌」

- 生或未煮熟的食物可能帶有**「超級細菌」**
- 「超級細菌」泛指產生了抗菌素耐藥性的微生物



「生冷食物」的風險(4)

「生冷食物」與「超級細菌」

- 「超級細菌」不論是否有致病性， 都有可能**影響使用抗生素治病時藥效**

- **徹底烹煮**可殺死食物中的「超級細菌」

認識「生冷食物」– 海鮮

避免進食的食物	更安全的選擇
海鮮	
供生吃或未煮熟的魚類（例如壽司、刺身、煙三文魚）	徹底煮熟的魚類、徹底翻熱的煙熏魚類和預先煮熟魚類、罐頭魚類
所有其他供生吃或未煮熟的海產（例如蠔、帶子、蝦、墨魚）	徹底煮熟的海產、徹底翻熱的煙熏海產和預先煮熟海產、罐頭海產

認識「生冷食物」– 蛋及蛋製品

避免進食的食物	更安全的選擇
蛋類	
供生吃或未煮熟的蛋（蛋白和蛋黃仍未凝固，例如太陽蛋、炒滑蛋）	徹底煮熟的蛋類
以生蛋製成的沙律醬、三文治醬或甜點（例如凱撒沙律醬、蛋黃醬、布甸）	不含生蛋或以經巴士德消毒的蛋類製作的沙律醬、三文治醬或甜點

食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

認識「生冷食物」– 肉類

避免進食的食物	更安全的選擇
肉類	
生或未煮熟的肉類和內臟（例如粥內生或未煮熟的碎牛肉／豬肝、半生熟牛扒）	徹底煮熟的肉類和內臟
凍食肉類和肉類產品（例如火腿、香腸、肉／肝醬）	徹底翻熱的凍食肉類和肉類產品

食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

認識「生冷食物」– 乳製品及蔬菜

避免進食的食物	更安全的選擇
乳製品	
以生乳製成的軟芝士（例如菲達、布里、卡門貝爾）和藍紋芝士（例如丹麥藍芝士、古岡左拉、羅克福）	以經巴士德消毒的奶類製成的芝士
蔬菜	
供生吃的即食蔬菜（例如預先包裝的沙律菜、芽菜、三文治內生的蔬菜）	徹底清洗及煮熟的新鮮蔬菜

食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

3.
個人衛生

手部衛生

雙手衛生欠佳，都可能是交叉污染的途徑

什麼時候應該洗手?

- 進食前
- 如廁後
- 處理食物前後
- 咳嗽、打噴嚏、擤鼻子及觸摸身體其他部位後
- 清潔環境與器具後
- 接觸雜物與髒物後，例如電話及不潔的器具
- 吸煙後

手部衞生

如何洗手?

供洗手的地方設備要齊全

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

4.

食物安全五要點與應用

院舍處理食物注意事項

食物安全五要點

世界衛生組織推廣下列五個要點，以預防由食物傳播的疾病：

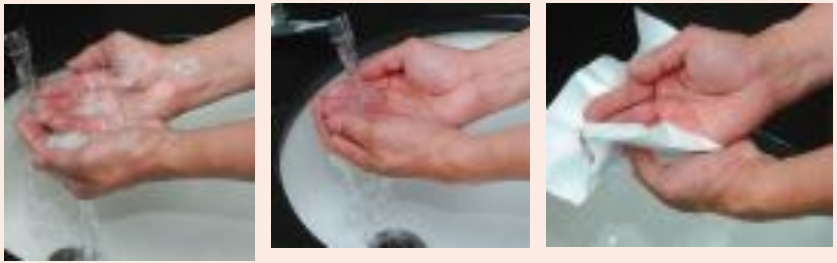
1. **精明選擇**：選擇安全的原材料
2. **保持清潔**：雙手及用具清潔
3. **生熟分開**：分開生熟食物
4. **煮熟食物**：徹底煮熟食物
5. **安全溫度**：把食物存放於安全溫度

1. 精明選擇：選擇安全的原材料

- 選用衞生及新鮮的食物配料，並在接收配料時檢查品質

2. 保持清潔：雙手

- 處理食物前後和設備或用具後都要洗淨雙手
- 配製食物期間也要勤洗手
- 以清水和梘液清洗雙手



2. 保持清潔：用具及環境

- 食用午餐的地方，如飯堂、課室和辦公室必須保持清潔
- 用餐後必須即時清理進食的地方
- 盡快清洗餐具，妥善處理廢物，以免蟲鼠滋生

3. 生熟分開：分開生熟食物

- 生和熟的食物應分開存放在不同雪櫃內
- 熟的食物應存放在生的食物之上
- 冷凍櫃要保持在攝氏 **4 度或以下**
- 冷藏櫃則在攝氏**-18 度或以下**

4. 煮熟食物：徹底煮熟食物

- 採用即日烹煮的製作模式
- 盡量縮短配製食物時間
- 食物中心溫度達攝氏**75度或以上**
- 用食物用溫度計量食物中心溫度

雙金屬棒狀溫度計

熱電偶溫度計

紅外線溫度計

5. 安全溫度：把食物存放於安全溫度

凍的夠凍 熱的夠熱

預備好的食物直到進食前：

- **熱的食物**應用保溫設備**保持在攝氏 60 度或以上**
- **冷的食物**應用雪櫃保持在**攝氏4度以下**

- 確保有足夠的地方、器材和人手分發食物
- 確保運送食物的容器清潔及已遮蓋
- 飯盒放入無發熱元件的保溫設備前，應將設備預熱
- 縮短飯盒完成生產與送遞往目的地的時間，有助食物保溫
- 飯盒送達後應盡快食用

膳食有問題

- 如發現食物有不妥的地方(如食物味道有異)，應立即停止食用
- 如有需要，可向食物供應商反映及向食環署尋求協助

總結

- **學童**是食物中毒的高危人士
- 進食生或未煮熟食物會**增加食物中毒及感染抗菌素耐藥性微生物的風險**
- **良好個人及環境衛生**有助減低交叉污染的風險
- **徹底煮熟**食物能消滅食物中的病源體
- 食物需要貯存在適當的安全溫度:**凍的夠凍 熱的夠熱**

謝謝

cfs.gov.hk

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety