



本文中心：有些食物很快变质，因为它们有助于微生物生长，而生或未煮熟的食物对食品安全构成非常高的风险，因为它们没有被加热到足以杀死可能导致食物中毒的致病菌。

高风险食物

蛋白质丰富、湿润及酸碱值较高(低酸性)的食物容易腐坏，因为这些因素有利微生物生长，令食物变质。因此，这些食物必须有严格的温度控制（例如冷冻或冷藏），以减少或防止致病菌滋生。如果这些食物是供立即食用（即无需翻热或可供生吃），应界定为高风险食物。



以下两个问题有助判断食物是否属于高风险：

1. 是否容易腐坏（即是否需要冷冻（4°C）或冷藏（-18°C））？
2. 是否可供立即食用（即食用前无需加热）？

如果两个问题的答案均为「是」，即属高风险食物。

生或未煮熟的食物风险最高

生或未煮熟的食物存有极高的食品安全风险，原因是没有经过热处理或热处理不足，未能消灭当中可致病的微生物，继而引致食物中毒。同时，「生冷」食物容易受到「**超级细菌**」（产生了抗菌素耐药性的微生物）污染。

即使没有引起症状，食物中的「超级细菌」仍有可能将其抗药性基因转移到人体内其他细菌，从而影响日后使用抗生素的功效。



食用忠告

生或未煮熟的食物有较高食物中毒或受「超级细菌」污染的风险，尤其影响高危人士。

食肆如供应生或未煮熟的食物，应在餐牌上就此类食物向消费者作出食用忠告。

按此了解更多有关食用忠告的信息。

容易引起食物中毒的食物

有些食物比其他食物更容易引起食物中毒，包括即食食物和一些容易腐坏的食物。食物处理人员应小心处理这类食物，远离危险温度和交叉污染，并按需要彻底煮熟食物。一些例子有：

- 蛋类或蛋制品（包括蛋黄酱）
- 肉类或肉类制品（包括免治碎肉做成的汉堡扒）
- 家禽
- 鱼类和海产（例如生蚝）
- 寿司 / 刺身
- 乳制品（牛奶、忌廉、芝士、奶酪和含有奶类的制品）
- 供生吃的蔬菜和水果
- 煮熟的米饭和面食
- 烧味 / 卤味
- 甜品
- 冰饮
- 冰和食水



新鲜水果、蔬菜及其他如不含忌廉或馅的面包、糖果、粮油杂货、罐头食品、果酱、干果、糖浆等较低风险食物，仍有可能在食物处理或生产过程中受到污染，因此在食用前必须妥善存放；蔬果等要用流动清水彻底清洗；食物处理人员在配制食物时必须遵循良好卫生规范。

高危人士

每个人都有可能因吃了处理不当的食物而生病。然而，以下高危人士在吃了生或未煮的食物后，患上食源性疾病的风险较高，一旦受到感染，出现并发症的机会也较大：

- 婴幼儿
- 长者
- 孕妇
- 免疫力弱人士

