

李斯特菌與你



孕婦須知



食物安全中心
Centre for Food Safety

甚麼是李斯特菌病？

李斯特菌通常存在於水、泥土等自然環境及某些食物裏。若進食了受此病菌污染的食物，你有可能染上李斯特菌病。在本港，雖然此病並非常見及對健康良好的人只會產生少許甚至沒有任何的病徵，但對懷孕的婦女來說則是非常危險。受感染的孕婦會將病菌傳到胎兒，導致流產、胎兒夭折、早產或新生嬰兒病重。

李斯特菌病有什麼病徵及病者應怎麼辦？

受感染的孕婦會出現類似感冒徵狀、發冷、發熱、頭痛、背部疼痛、喉嚨痛。假若你在懷孕期間出現上述徵狀，應立即看醫生。但是，有一些受感染者可以全無任何徵狀。

你怎樣可以減少患上李斯特菌病的危險？

為自己和嬰孩的健康着想，在懷孕期間，你應從各種食物中挑選營養有益和均衡的食物，並採取以下預防措施：

（一）避免進食含有李斯特菌的食物

一般來說，微凍即食食物及冷藏食物較容易受李斯特菌污染。這類食物包括：軟芝士、外賣熟雞、凍肉、肉醬、預製沙律、生海產、煙燻海產、“過期”預先包裝冷藏食物、未經殺菌處理的牛奶和用它來製成的食物。同時，無牌小販所售賣的食物亦不適宜食用。

請參閱背頁的「食物指引」。

（二）肯定食物新鮮程度

由於李斯特菌很容易被一般烹煮方法消滅，所以最好只選吃剛煮熟或新鮮製造的食物。此外，這病菌可在低溫環境中繁殖，因此，孕婦應避免進食冷藏及微凍即食食物。

（三）肯定食物熱透程度

在購買即食食物時，須留意食物仍然是滾熱的。此外，在家中自行翻熱飯饊時亦須徹底煮滾。

（四）出外用膳時小心選擇食物

只進食奉客時仍然騰熱而不是微暖的食物。盡量避免進食自助餐式食物，如不能避免時，應選吃熱的食物及不要吃預先製備的自助沙律。

（五）注意食物及個人衛生

- 應將即食的冷藏食物在雪櫃內解凍。切記不要在室溫中解凍食物。
- 要適當遮蓋生肉；並將它和熟食及即食食物分開貯存。
- 應存放生肉在雪櫃內的最底層。
- 要徹底洗淨處理過生食物的刀、砧板和雙手。
- 應用不同的砧板處理生及熟食物。
- 須徹底煮熟以動物為源的所有食物。翻熱食物和吃剩的飯饊時亦須確保它們完全熱透。
- 用冷水或冰粒盤將煮好的熟食降溫後，應盡快貯存於雪櫃內。
- 時刻保持「熱食物」常熱（攝氏60度以上），「冷食物」常冷（攝氏4度或以下）。

安全或容易受李斯特菌污染的食物指引

食物種類	安全或避免進食	注意事項
芝士		
軟芝士	避免	
經加工、塗敷用的芝士	安全	確保包裝完整
硬芝士	安全	儲存於雪櫃內
凍食肉類		
煮熟即食（來自超級市場、沙律吧等）	避免	
家居煮熟	安全	立刻食用或存於雪櫃在12小時內食用
雞		
家居煮熟	安全	立刻食用或存於雪櫃在12小時內食用
熱外賣熟雞	安全	確保購買時仍然滾熱及即時食用
冷凍即食熟雞（全隻或切片）	避免	
肉醬		
即食（散裝或有包裝）	避免	
沙律		
即食（沙律吧或有包裝）	避免	
家居製成	安全	須徹底洗淨所有材料，並存於雪櫃在12小時內食用
海產		
生吃類（如生蠔、壽司、魚生）	避免	
煙燻類（冷藏或微凍）	避免	

取材自澳洲紐西蘭食物管理局的 "Listeria and Pregnancy"