

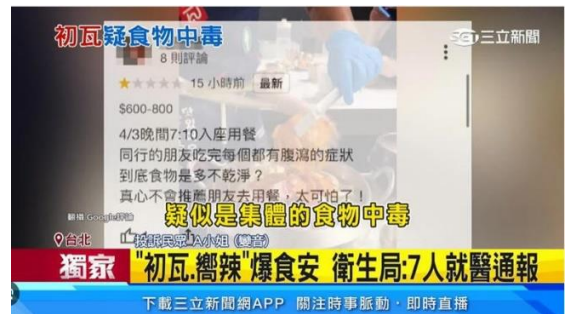
食安風暴接踵而來！一起來認識食品中毒以及如何預防！

新北市立金山高級中學 劉庭好營養師

播音員：102 賴政銘、102 賴昱瑄

男同學：小花，你有看到最近的新聞報導嗎？從日本的紅麴毒素、寶林茶室的米酵菌酸到知名迴轉壽司餐廳都紛紛被報導出發生食品中毒耶！

女同學：對呀！我也有看到！好恐怖！怎麼會吃個飯也發生食品中毒呢！小明，你知道到底什麼是食品中毒呢？



男同學：就讓我們點開影片，一起看下去吧！

(影片名稱：認識食品中毒和食安問題；影片來源：台南市政府教育局)

(影片播放完畢！)

女同學：哇~~~原來，只要是「二人以上」吃「相同」食物，發生「相似的症狀」就稱為一件食品中毒！

男同學：沒錯！而且食品中毒又分為細菌性食品中毒、病毒性食品中毒、天然毒素食品中毒、化學性食品中毒，四大種類！

女同學：嗯！其中，最常見的就是細菌性食品中毒，包含沙門氏桿菌、腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌、和肉毒桿菌等。沙門氏桿菌常存在於受汙染的雞蛋、肉品和乳品中；腸炎弧菌存在於海鮮製品中；金黃色葡萄球菌則是人體受傷的化膿傷口汙染了食品！那小明，生活當中我們該如何預防食品中毒呢？

男同學：我知道！首先，我們必須養成良好的衛生習慣，就是勤洗手！用餐前、使用完廁所後、甚至烹調食物前都應該確實洗手！

女同學：沒錯！還有~在學校中午打餐前，也要記得將班上的打餐用具(飯匙、夾子、湯勺…等)再次清潔消毒之後再使用！打餐的桌椅、環境都必須保持整潔與乾淨呢！

男同學：還有~還有~要有正確的飲食習慣！不生食、不生飲，千萬不要一下子吃熱食、一下子吃生食，這樣很容易造成生熟食交叉物染的風險呢！

女同學：沒錯！除此之外，與家人在外用餐時，要選擇乾淨、衛生、明亮的用餐環境！還

有，最~最重要的就是「食材的新鮮與保存」！

男同學：對！食材才是關鍵！一定要選擇新鮮且具有國產可溯源的標章才有保障！

女同學：什麼？！食材也有國產可溯源標章，那是什麼呢？

男同學：國產可溯源標章就是CAS台灣優良農產品標章、有機農產品標章、產銷履歷農產品標章、以及生產追溯QRcode，又稱為「三章一Q」！而學校營養午餐所有食材都是選用具有三章一Q的食材，嚴格把關食材的新鮮與安全！讓我們能安心享用美味的營養午餐！



女同學：那除了選購新鮮具有標章的食材之外，食材該怎麼保存呢？是不是買回來的一堆食材只要放冰箱就可以保存好、不會壞呢？

男同學：小花，其實不是這樣的喔！一般家用冰箱的冷藏溫度約為 $0^{\circ}\text{C}\sim 7^{\circ}\text{C}$ ；冷凍庫溫度大約介於 $-12^{\circ}\text{C}\sim -18^{\circ}\text{C}$ ，這個冷凍溫度雖然可以抑制大多數的細菌及微生物孳生，但卻無法殺死它們，況且有許多外在因素可能影響冷凍的品質，例如冷凍方式不正確、冰箱時常開開關關…等等，所以將食物放冷凍並非一勞永逸的作法，食物還是會隨著時間慢慢變質的！

女同學：喔~~~原來是這樣！那真的不能以為食物只要冰在冰箱就不會壞！這可是錯誤觀念呢！

男同學：對呀！而且你有聽過什麼是「危險溫度帶」嗎？

女同學：咦？那是什麼？

男同學：根據食藥署的《低溫食品物流業者衛生安全宣導手冊》說明，危險溫度帶指的是 $7^{\circ}\text{C}\sim 60^{\circ}\text{C}$ ，在這個區間許多細菌及微生物都能快速生長繁殖，特別是在 $16^{\circ}\text{C}\sim 49^{\circ}\text{C}$ 的溫度區間，甚至容易產生毒素呢！

女同學：小明，如果照你這樣說！將食物放涼在冰很容易讓食物降至危險溫度帶，一旦到了這個區間再拿去冰就很難避免已經產生的細菌，且冷藏並沒有辦法將他們殺死，因此，這樣的食物吃下肚很容易會有安全的疑慮耶！

男同學：沒錯！所以，食物保存的兩大要點在「阻絕空氣」及「控制溫度」，也要明確標示開始保存的時間及食物效期、定期整理冰箱。只要妥善管理好家裡的貯存空間，就算有再多種類的食物需要保存，也不用怕因為保存不當而壞掉囉！

女同學：小明~~~跟你這樣聊完讓我長了不少知識呢！對於食品中毒以及如何預防都有一定的瞭解了！

男同學：對呀！我們一定要瞭解清楚千萬不要盲目地嚇自己，擔心很多食材不能吃！其實，
食材的新鮮與保存才是最重要的呢！

感謝您的聆聽與參與！謝謝大家！

本週有獎徵答：

第一題、細菌性食物中毒是指哪四種呢？

第二題、危險溫度帶是指溫度範圍幾度到幾度呢？

第三題、什麼是三章一Q呢(請寫全名)？