

食物中毒預防及飲食照護

■ 常見造成食物中毒之食物調理原因有哪些？

1. 冷藏或加熱處理不足
2. 食品調製後於室溫下放置過久
3. 生食及熟食交叉汙染
4. 調理食品的器具或設備未清洗乾淨
5. 烹調人員衛生習慣不良

■ 預防食品中毒方法有哪些？

食品中毒事件的發生可透過五要原則來降低風險食物中毒風險

1. 要洗手：調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。
3. 要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉汙染。
4. 要澈底加熱：食品中心溫度超過70°C，細菌才容易被消滅。
5. 要注意保存溫度：保存低於7°C，室溫不宜放置過久

■ 發現疑似食物中毒如何因應？

1. 發生疑似食品中毒症狀時應盡快就醫。
2. 保留剩餘食品檢體 (如：密封並留存於低溫冷藏，不可冷凍)，並盡速通知衛生單位及配合後續食物中毒相關調查。
3. 醫療院所發現食品中毒病人，應在24小時內通知衛生單位。

■ 食品中毒常見症狀有哪些？

常見食品中毒後常見症狀包括：腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，嚴重時伴隨血便或膿便。抵抗力特別弱的人症狀較嚴重，症狀通常會持續1天或2天，有些會持續1週到10天。

■ 食品中毒症狀緩解之飲食調整原則

1. 嚴重腹瀉或出現水樣便，建議暫停進食1~2餐，等到急性期過後，再慢慢進食。
2. 開始進食以低渣、低油、軟質食物為主，主食可選擇 吐司、白飯、粥品，蛋白質建議挑選低脂魚肉、豆腐、蒸蛋等食物，水果則可挑選蘋果、香蕉、木瓜。一開始可先少量進食，視狀況好轉再慢慢增加食用量；注意避免生食、乳製品、辛辣、油膩或高脂肪的食物。
3. 嘔吐或腹瀉時會流失水分，可補充水分並頻繁酌量的飲用，建議口服電解水或適量稀釋運動飲料，不建議碳酸飲料、酒精或咖啡因飲品。
4. 可適當休息，等到腹瀉漸漸緩解下來，再到工作場所或學校，以免病菌傳播。

參考資料：

台灣食品藥物管理署/食物中毒專區。檢索日期：2024年10月22日。

檢自：<https://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1816&r=806216859>

制定：2024/10/22

審閱：2024/10/22

高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部