

洗淨加熱不生食，食品中毒不上門

依據 102 至 111 年之食品中毒案件統計資料指出，每年 5 至 10 月份為國內細菌性食品中毒發生之高峰期，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒民眾，盡量不生食並澈底加熱食材，以避免食品中毒的發生。

國人飲食習慣趨於國際化，經常食用生菜沙拉、生食海鮮（如生蠔、生魚片、鮭魚卵及涼拌生蝦等）、美乃滋（沙拉醬）、提拉米蘇及溏心蛋，甚至在熱騰騰的白飯上搭配一個生蛋黃等等，為了追求口感而忽略生食之風險。在潮濕炎熱的環境下，食品致病菌如**腸炎弧菌**、**沙門氏桿菌**等容易叢生，倘生食或未澈底加熱後食用，就可能發生食品中毒，而出現噁心、嘔吐、腹痛及腹瀉等症狀。

此外，食藥署也提醒，不管是肉類、水產品或是即食蔬果，調理食用前均應澈底洗淨，可預防相關病原微生物的感染。烹調前後也應洗淨雙手，並將生、熟食使用不同器具分開處理，容器具於使用前後應保持清潔，避免交叉污染，且食材應充分加熱後再供食用。不論於何時何地供膳或用餐，都要遵守預防食品中毒之五要「洗鮮分熟存，要落實」及二不「山泉與動植，不採食」原則，在享受美食之餘，度過一個健康又安全的夏季！

倘若發生疑似食品中毒事件時，應儘速就醫，並配合衛生單位調查，以釐清食品中毒發生原因。有關食品中毒之相關宣導品，已公布於本署網站之防治食品中毒專區內，歡迎民眾及各單位參考利用。

(網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10936&r=594147036>)