

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (五)

家居安全至叻星



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

本課流程

| | |
|-----------|-----------------|
| 第一 | 探討家居常見的意外及陷阱 |
| 第二 | 講解家居急救常識 |
| 第三 | 認識長者服藥注意要點 |
| 第四 | 講解預防家居意外：改善體能 |
| 第五 | 講解如何處理食物 |

本課內容

1. 家居食物安全的定義及重要性
2. 食物安全計劃
3. 如何正確地清潔雙手
4. 家居食物安全問答大比拼

食物安全5要點 (短片)

什麼是食物安全？

食物安全

指在食物經處理、預備或貯存時都不會被污染而引致疾病

包括一環扣一環的程序來避免一些對身體有害的潛在有害物質

食物安全

1. 世界衛生組織建議介定食物衛生的**5大原素**

2. 預防食物受由人、動物或昆蟲來的致病原污染

3. 生、熟食物要分開擺放/
貯存，以防交叉污染

- 即食食物要存放在雪櫃上格，以免生的食物的肉汁滴在已煮熟的食物上污染
- 用不同砧板分開處理生的和即食食物
- 食物要蓋好

食物安全

要徹底煮熟食物

- 把食物徹底煮熟，特別是肉類、家禽、雞蛋及海產
- 吃剩的食物要翻熱至攝氏**75**度或以上方可進食
- 食物煮熟後應在**2**小時內進食

在適當的溫度下 貯存食物

- 切勿讓煮熟的食物置於室溫超過**2**小時

食用清潔的食水和原材料

照顧者的重要性

普遍來說，長者的身體抵抗力較弱，因此照顧者為他們處理食物時，應加倍留意各種風險因素，以確保長者的健康。

食物衛生及安全的重要性

- 家人感染到病菌，便容易在家中傳染
- 病毒細菌可透過人、環境或食物傳染

良好的食物衛生可

- 減低食物受污染的危險
- 減少食物中毒
- 減少食物浪費

家居食物的衛生

差的衛生環境會引致：

- 食物被細菌及其他物件污染
- 浪費食物
- 害蟲滋生
- 使進食的人生病



引致食物中痛是由於

- 進食受污染的食物或飲品
所引致

有害化學物

- 農藥
- 重金屬
- 添加劑染料

有害生物

- 細菌
- 病毒
- 寄生蟲

病菌

沙門氏菌

- 一般來自牛及家禽，或是其他動物
- 由人類排泄的糞便，再經由污染的水源或人不衛生的人與人接觸來傳播。

金黃葡萄球菌

- 一般都是植菌在鼻前孔，可能會令呼吸道、傷口、及尿道的皮膚及軟組織感染，引致膿瘡、紅腫、發熱及流膿。
- 透過直接傳播，身體接觸、皮膚有傷口、擠迫環境及個人衛生欠佳。
- 而病患者的雙手若接觸過傷口及分泌物，有可能將病菌帶到身體其他部分。

染色料

蘇丹紅

- 一種工業染料
- 已禁止其作為食物色素
- 有些辣椒粉中到蘇丹紅
- 可引起人體皮膚炎

金屬雜質

鎘

- 銀白色的軟金屬
- 不會在環境中分解，但會轉化為不同形態混合於泥土或以不同程度溶於水中
- 鎘含量可能偏高的食物: 豬肝臟、腎臟和貝類
- 長期攝取鎘會損害腎功能

毒素

黃曲霉毒

- 真菌
- 致癌性 (肝癌)
- 普遍存在于玉米、花生
或黃豆之中

防腐劑

二氧化硫

- 經常用於乾果、醃菜和香腸等
- 有抗菌和防止因氧化造成的食物變色褐變
- 清洗和烹煮可除去
- 不會對人體健康造成不良影響。不過，對二氧化硫有過敏反應的人，則可能會出現氣喘、頭痛或噁心等過敏症狀。
- 新鮮肉類採用真空包裝能保持脫氧肌紅蛋白所呈現的紫紅色。

一般食物中毒的微狀

潛伏期由數小時至數天不等

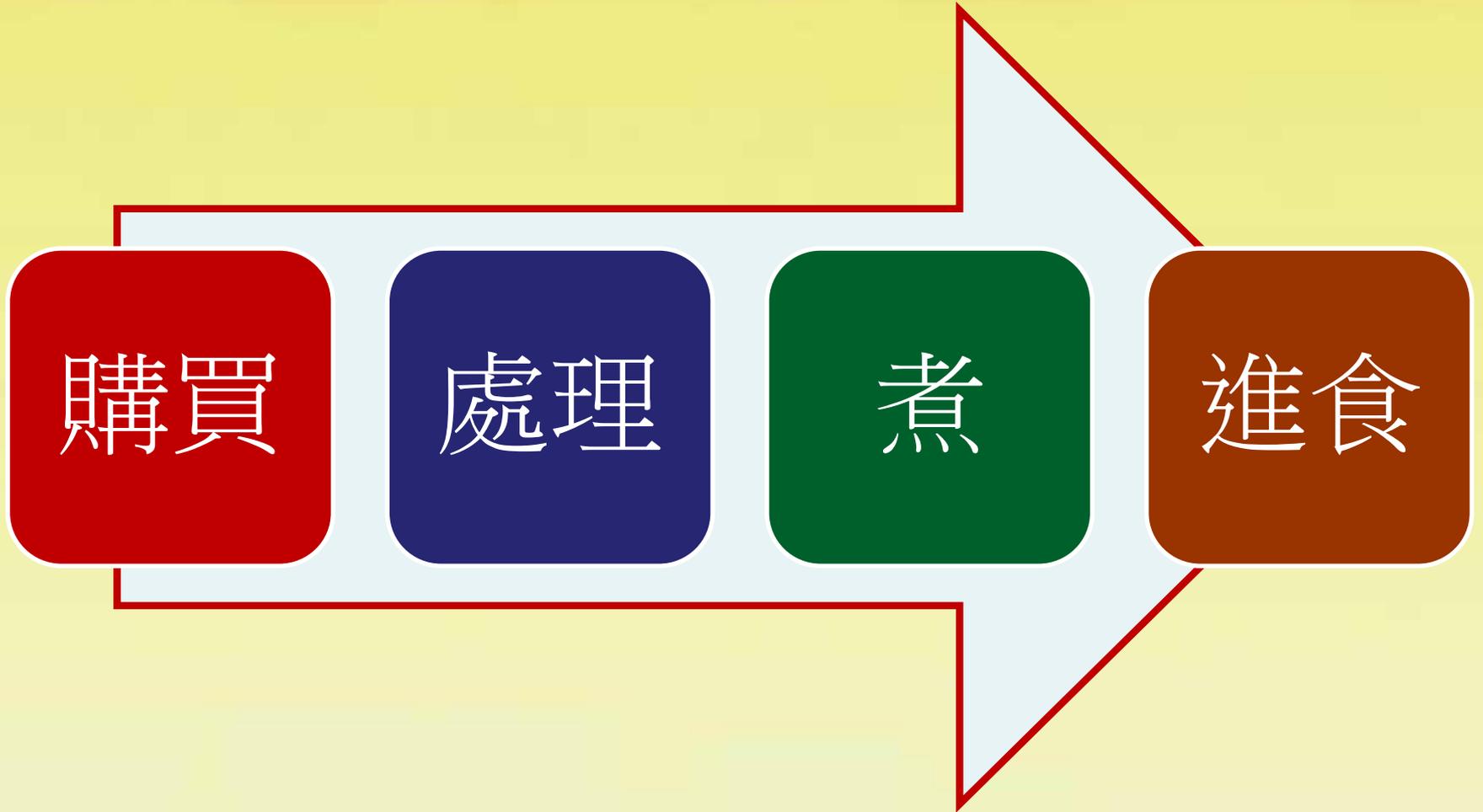


污染的途徑

- 煮食或餐用器皿
- 煮食或用膳的桌面
- 砧板
- 手
- 布

食物安全計劃

程序



購買食物要留意 1 ...

活海鮮及貝介類

- 查看用以飼養海鮮及貝介類的容器及水是否清潔。

預先包裝的食物

- 仔細閱讀其上的標籤
- 尤其是標籤上所列的「最後食用限期」或「最佳食用限期」和食物的成分。

購買食物要留意 2 ...

即食和非即食的食物

- 須放入不同的袋子裏，避免交叉污染。
- 乾貨和濕貨也是一樣，以免弄濕乾貨。
- 食物與化學物品更好，須用不同袋子裝好，防止食物受污染。

新鮮豬肉

- 買了須冷藏／冷凍的食物後，應盡快拿回家放進雪櫃，減少食物處於室溫的時間，以保持食物的狀態及品質。

購買食物要留意 3...

各種食物：

- 最後才選購需冷存的食物。
- 應先拿取乾貨
(包括食物及非食物貨品)，最後才拿取
須冷藏／冷凍的食物。

食物的危險溫度範圍

儘量避免把食物放置於
(攝氏 4 度至 60 度) 間
以減低食物中毒的危 害

溫度 vs 細菌

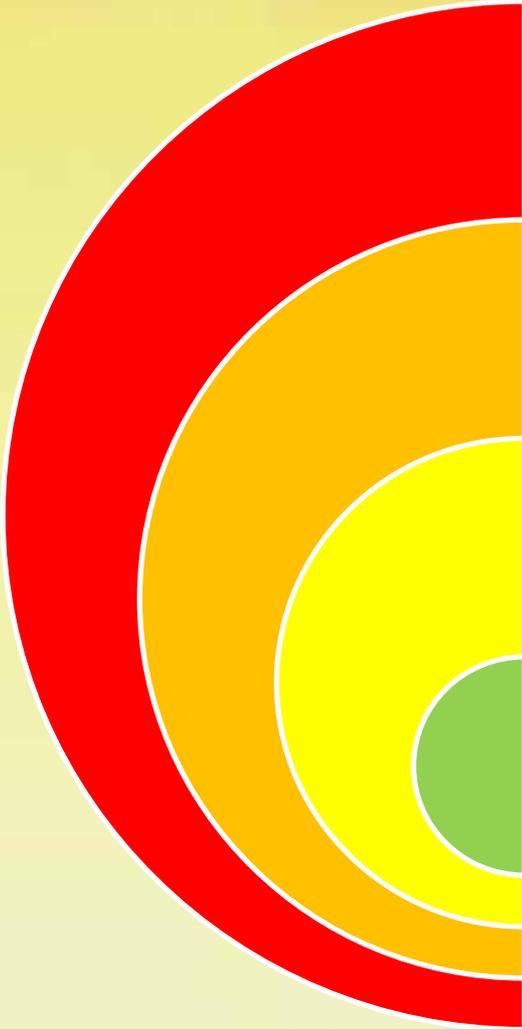
75-100°C → 大多數細菌被摧毀

60-75°C → 防止細菌生長
但一些細菌 仍可存活

4 - 60°C → 危險地帶

-18°C → 細菌停止生長

購買食物要避免...



光顧無牌小販

無遮蓋的食物或有異樣或異味的食物

有凹陷、有裂縫或有凸起現象的罐頭

一次過購買過量食物，因為食物的新鮮程度會隨時間減低。

處理食物要留意...

- 處理食物時，必須先洗手
- 解凍過程最好在攝氏4度或以下的溫度進行。
- 調製前把食物徹底洗淨。
- 避免過早調製食物或調製過量食物，尤其是冷盤，包括各類燒味及滷味。
- 把生和熟的食物分開處理，以免造成交叉污染。



處理食物要留意...

貝殼類

- 在烹煮前除去內臟及外殼

蔬菜

- 徹底洗淨、浸透及煮熟，避免因蔬菜受農藥污染而中毒。

大塊的肉類

- 切成小塊，以便將其徹底煮熟。

貯存食物的方法 1

我們應以進食最早購買及保質期最快完的食物，確保食物不會過期。

貯存食物的方法 2

- 剩下的罐頭食物應以清潔的容器盛載及蓋好或妥為包好，放進雪櫃內。
- 並須在一至兩天內食用。
- 進食前要徹底翻熱。

貯存食物的方法 3

- ◆ 再次進食剩下的食物如仍有剩餘應該棄掉
- ◆ 應以清潔的有蓋容器盛載沒有預先包裝的乾貨食品，並註明食物名稱及購買日期，然後存放在陰涼乾爽的地方。

冷存食物的方法 1

- 雪櫃內不應貯存過多食物，以免阻礙冷氣流通導致雪櫃內部分地方的溫度上升，讓有害的細菌有機會生長。
- 不應把已解凍的食物放回冰箱，而應以保鮮紙包好後放進雪櫃，並在兩天內烹煮及食用。其實，最好的做法是只解凍每餐所需的份量。

冷存食物的方法 2

- 可用雪櫃及流動的自來水解凍。
- 雪櫃解凍食物：應在一天前把冷藏食物放進雪櫃，讓食物在低溫的環境下慢慢解凍。
- 自來水解凍食物：應定時更換解凍食物的水或使它流動着。
- 微波爐：應把食物取出及翻動，使解凍效果更佳。

煮和翻熱食物食物時 ...

- 徹底煮熟食物，確保食物的**中心**均須煮熟至**最少達攝氏 75 度**。
- 剩餘的食物，必須翻熱至中心溫度**最少達攝氏 75 度**，才可食用。
- 存食物方面，應保持食物的溫度在攝氏**60 度**以上，以防細菌滋長

進食要注意...

- 用餐前，必須先洗手。
- 應即時進食煮好的食物。
- 煮熟後的食物不應置於室溫下超過
2小時

使用廚房用具的方法 1

廚房應備有兩套刀具和砧板

- 分別用以配製即食食物和非即食食物。
- 使用不同的用具來分別處理這兩類食物，是杜絕細菌污染食物的最有效方法

使用廚房用具的方法 2

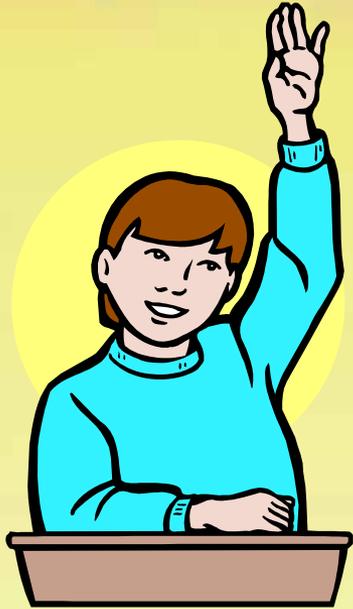
如只有一套刀具和砧板

- 應先處理即食食物，清洗用具後再處理非即食食物。
- 這樣可預防附在非即食食物上的細菌傳到即食食物上。

洗手的重要性

- 根據美國疾病控制及預防中心的報告
- 洗手是預防傳染病蔓延的主要方法之一
- 是對付呼吸道感染、胃腸病等傳染病的第一道防線。

正確的洗手方法(短片)



問答大比拼



問題 1

- 你到乾貨區選購罐頭湯，找到合適的貨品後，你會先檢查？
- 包裝是否完整及印有食用日期

問題 2

- 你到街市購買食物（包括免治豬肉及雞蛋）。購買這些未預先包裝的食物時，你會注意什麼呢？
- 要選擇信譽良好及衛生的店鋪，檢查食物是否新鮮及只購買適量食物

問題 3

- 你把所有貨品放進購物籃，然後到收銀處付款。收銀員拿出數個膠袋準備替你裝好貨品，你認為應該怎樣放才正確呢？(冷藏食品、罐頭湯洗潔精)
- 冷藏食品放進同一個袋，罐頭湯及洗潔精放進另一個袋。

問題 4

- 再次進食剩下的食物還有剩餘時，你會怎樣處理？
- 把再次剩餘的食物棄掉。

問題 5

- 沒有預先包裝的乾貨食品，應選用哪種貯存方法為佳？
- 用清潔的容器盛載，註明食物名稱及購買日期，然後存放在陰涼乾爽的地方。

問題 6

- 如解凍了過多食物，剩餘的應怎樣處理？
- 用保鮮紙包好後放在雪櫃下層，並於兩天內烹煮及食用。

問題 7

- 貯存熱吃食物的正確溫度是多少？
- 攝氏 **60** 度以上

問題 8

- 假如你有 **AB** 兩套砧板和刀具，你會怎樣把下述食物分類，以便利用兩套用具來分別處理？(生牛肉、生菜、刺身、煮熟了的雞和水果)
- 用具 **A**：生牛肉
- 用具 **B**：生菜、刺身、煮熟了的雞和水果

問題 9

塗上肥皂後，我會揉擦雙手多少秒？

- **20 秒**

問題 10

洗手應清洗哪 6 部份？

- 前臂、手腕、手掌、手背、手指和手指甲底下

參考資料：食物安全中心

完