

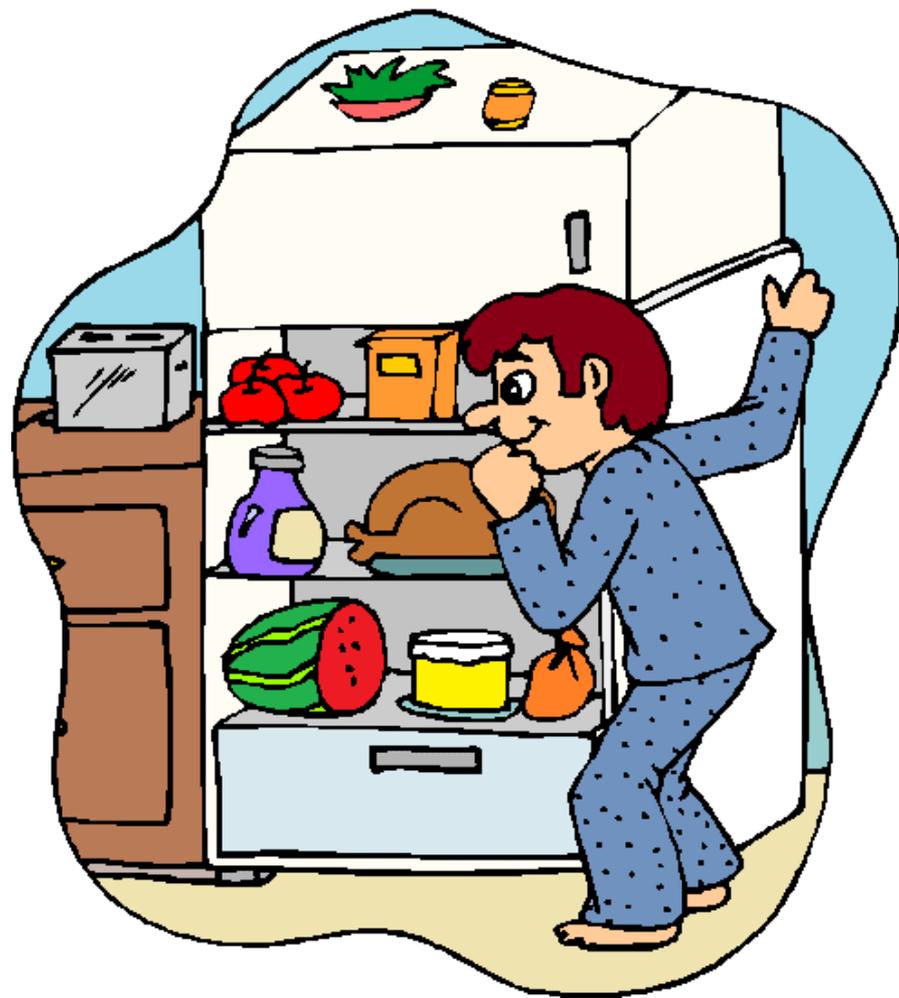


飲食大事件

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

分享一次懷疑因為吃了不潔淨或未熟透的東西，導致肚子痛或腹瀉的經歷和感受。



# 經飲食傳播的疾病的症狀

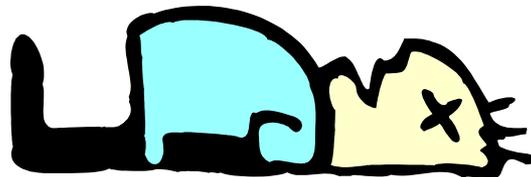
嘔吐



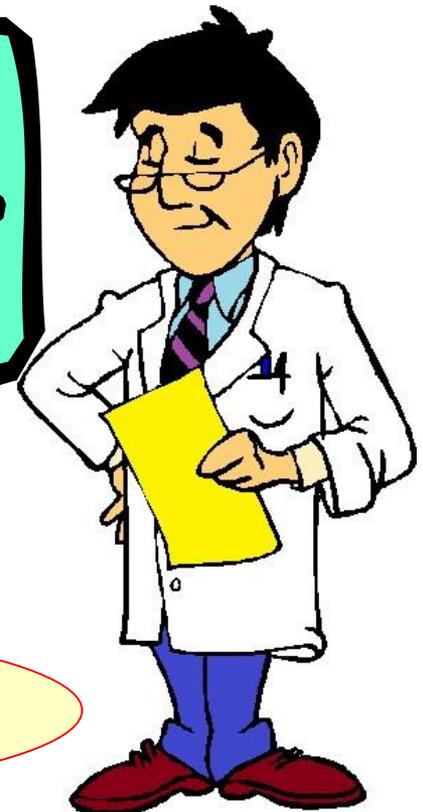
肚瀉



腹痛



嚴重時：脫水、感染、死亡

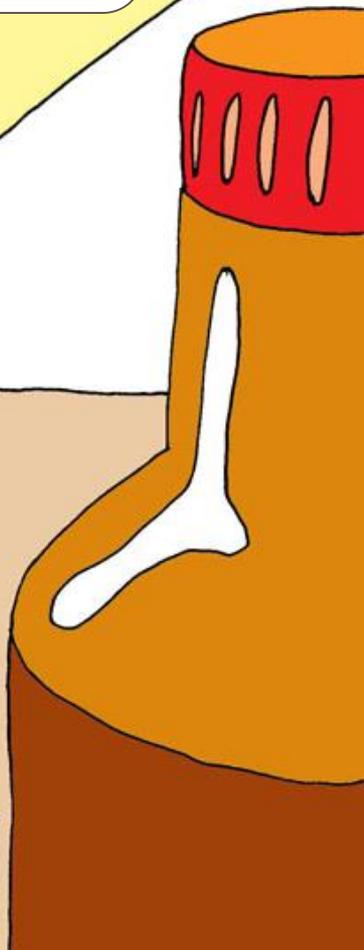
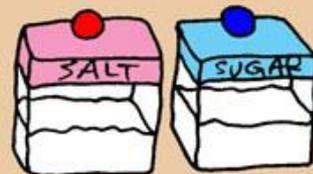


試觀察以下圖畫，  
說明為何這樣做  
會增加經由飲食  
染病的風險呢？

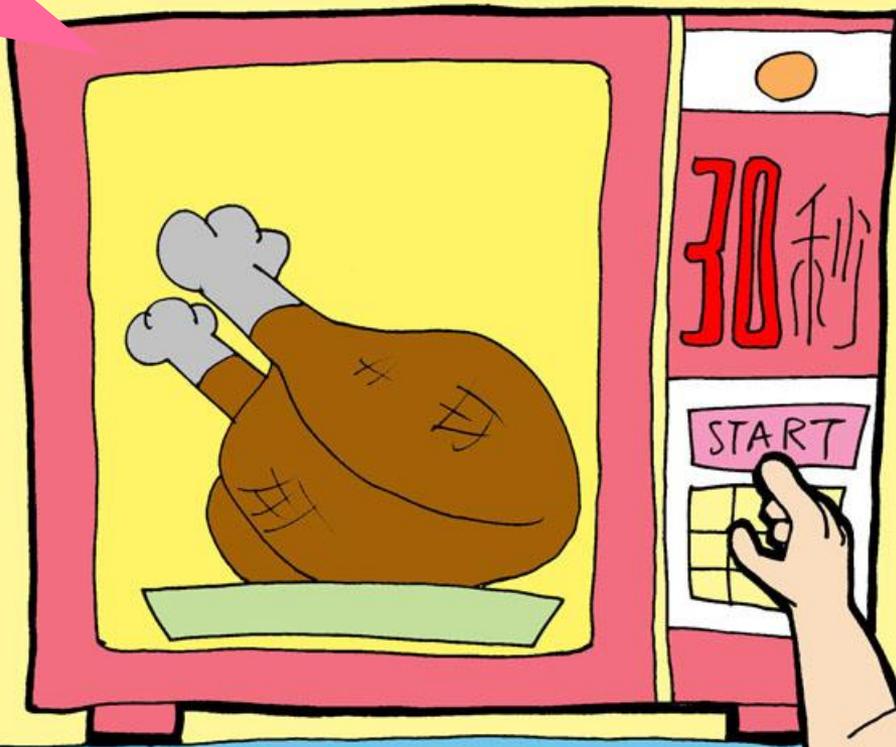


食物未經  
徹底煮熱，  
未能將細  
菌殺死

家人已久等，  
要快快上碟。

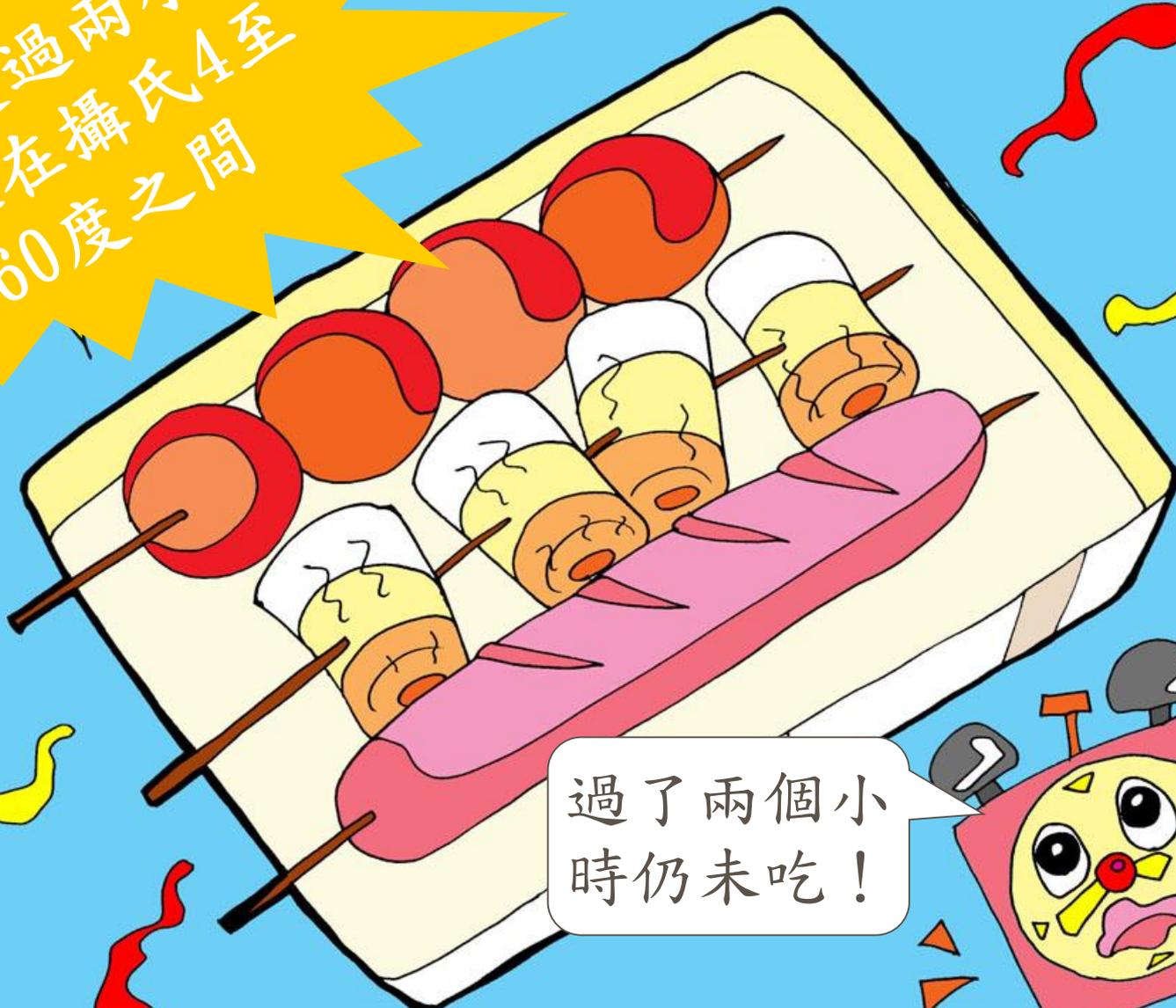


熟食翻  
熱不足



最緊要快！

熟食超過兩小時  
存放在攝氏4至  
60度之間



過了兩個小時  
仍未吃！

細菌在攝氏4至60度之間生長速度很快。

晚餐經已  
預備好！

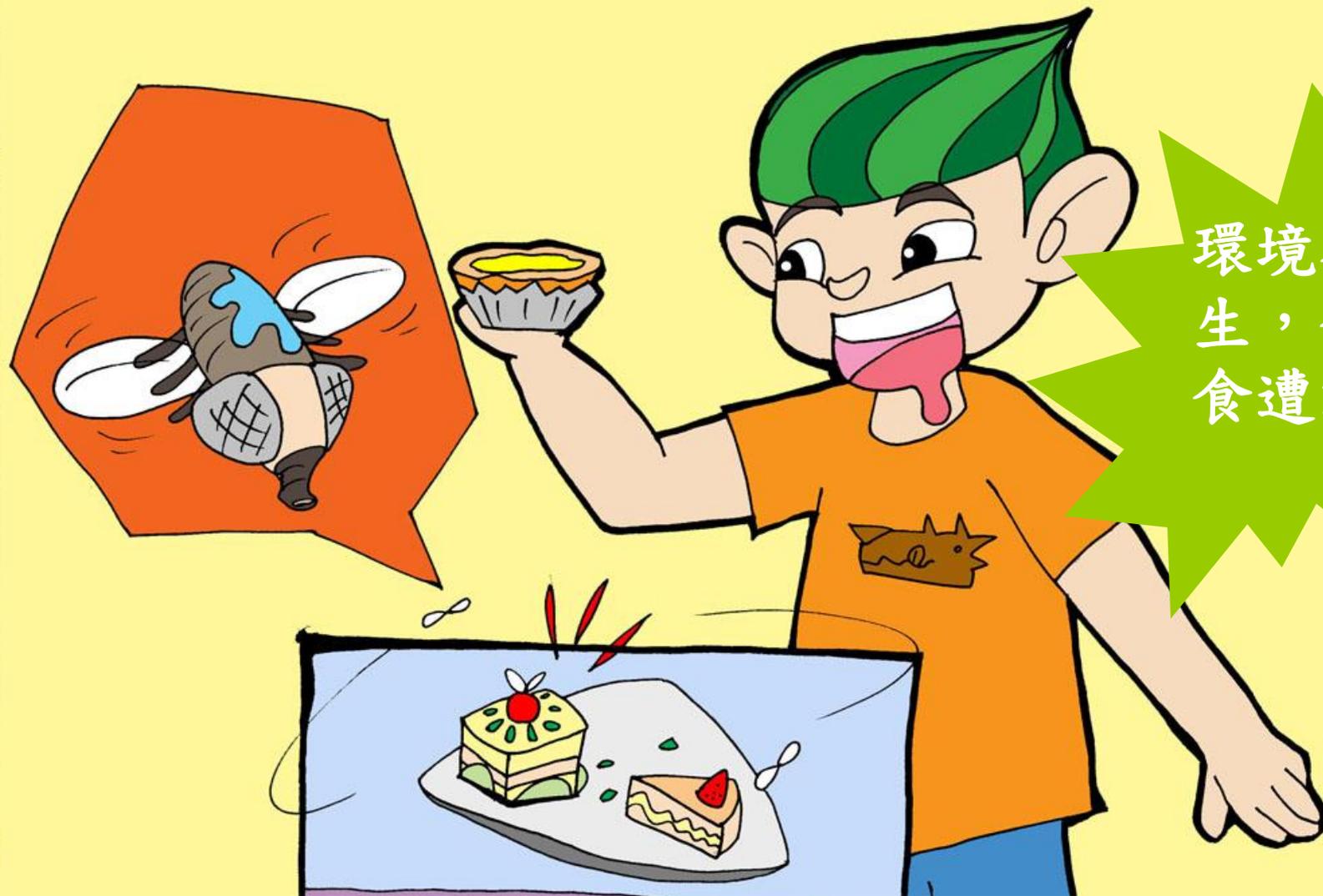


過早配製食物，  
使食物放涼滋生  
細菌

食物沒妥善分隔，令熟食和即食食物沾染細菌



生的豬肉、牛肉、禽肉、海鮮和雞蛋會將細菌帶到即食食物上。



環境不衛生，令熟食遭污染

垃圾和骯髒的環境令害蟲滋生，將細菌散播，人吃了受污染的食物就有機會生病。



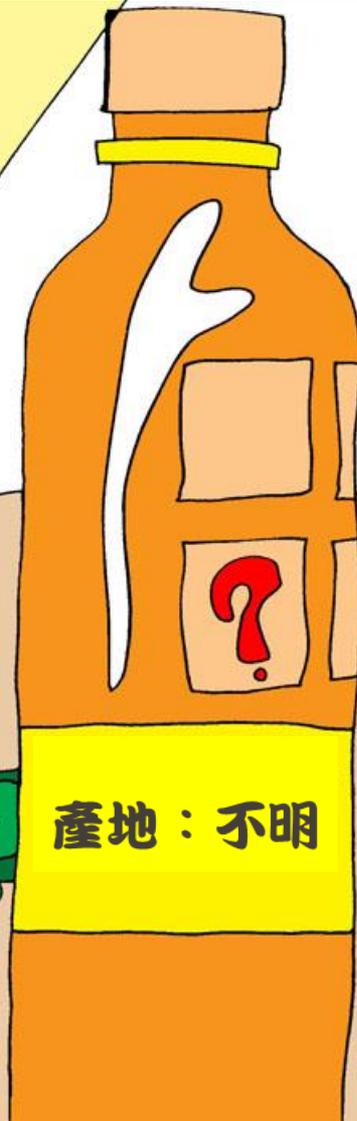
隨便清洗  
就可再  
用，最緊  
要快！

用具沒有  
徹底清潔

細菌在殘餘的食物上快速滋長，沒徹底清洗就會污染其他食物。使用處理過生肉的用具來處理熟食也有風險。

使用來源  
不安全的  
食物材料

包裝雖然已破損，  
但不想浪費。



經常吃  
高風險  
的食物



假如不將我們妥善冷藏，  
在沒有烹煮的情況下就  
醞藏大量致病的細菌。

進食沒妥善冷藏的生蠔和光顧無牌熟食小販也有風險



肚子痛還未復原，  
剛才用完廁所又  
忘記將手洗乾淨。

處理食物的人  
沒有正確的  
衛生習慣

其他不良衛生習慣包括：沒有將食材清洗乾淨、不用公筷、打噴嚏不掩蓋口鼻、沒有將傷口妥善包裹等。

```
graph TD; A((主要成因)) --- B((配製食物)); A --- C((個人習慣)); A --- D((貯存環境)); B --- B1[食物未經徹底煮熟]; B --- B2[用具沒有徹底清潔]; B --- B3[過早配製食物]; B --- B4[熟食翻熱不足]; B --- B5[使用來源不安全的食物材料]; C --- C1[處理食物的人沒有正確的衛生習慣]; C --- C2[經常吃高風險的食物]; D --- D1[食物沒妥善分隔]; D --- D2[熟食遭污染]; D --- D3[熟食超過兩小時存放在攝氏4至60度之間];
```

## 配製食物

食物未經徹底煮熟

用具沒有徹底清潔

過早配製食物

熟食翻熱不足

使用來源不安全的食物材料

## 個人習慣

處理食物的人沒有正確的衛生習慣

經常吃高風險的食物

## 主要成因

## 貯存環境

食物沒妥善分隔

熟食遭污染

熟食超過兩小時存放在攝氏4至60度之間

怎樣做才避免  
經由飲食染  
病呢？



我們可以從清潔、分隔、烹煮和冷藏四方面著手。

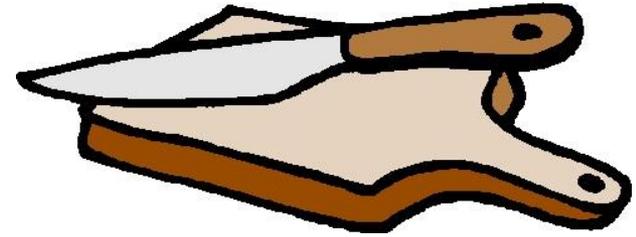
# 清潔 (CLEAN)

- 在處理食物前和接觸生肉後須徹底清潔**雙手**。
- 在處理食物後徹底清潔**廚具、容器、工作面和設備**。



# 分隔 (SEPERATE)

- 用一套砧板和刀具處理生肉和未煮的食物，另一套處理即食食物。



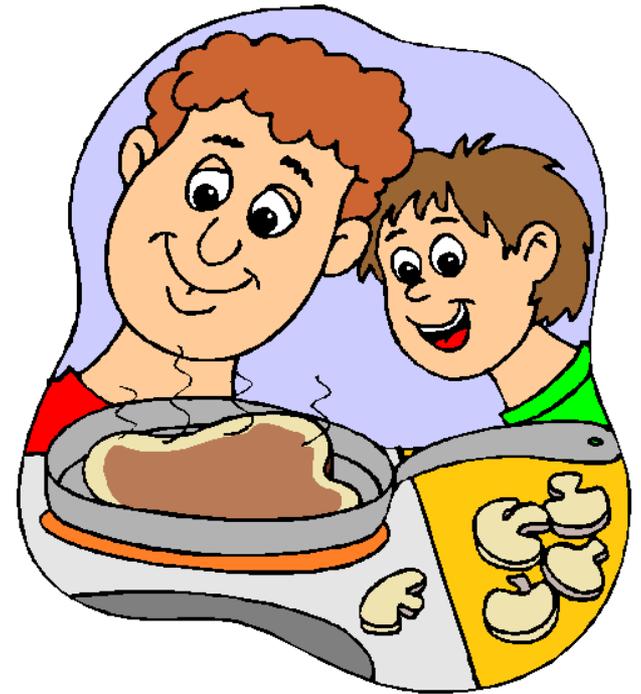
- 如只有一套刀具和砧板，則應先處理即食食物，清洗後再用來處理生肉和未煮的食物。



- 在雪櫃貯存的生肉要妥善封好並分開擺放，避免汁液滴在其他食物上。

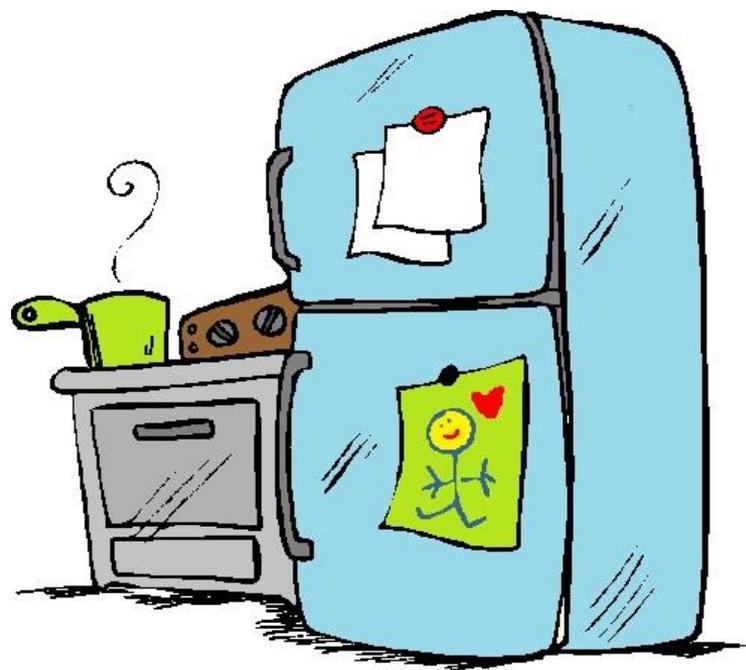
# 烹煮 (COOK)

- 細菌在攝氏4至60度會迅速繁殖，豬肉、牛肉、禽肉和其他食物都需要徹底煮熟，以殺死所有細菌。
- 切成小塊的材料較易熟，至於較厚的肉排和家禽，家長可用食物溫度計量度食物的中心溫度是否達到攝氏75度以上。



- 細菌在攝氏4度以下會減慢繁殖的速度，因此，易壞的食物及剩菜須在兩個小時內放入雪櫃冷藏（在炎熱天氣下更要及早）。
- 確保雪櫃內部的溫度合適（攝氏0至4度），冰格在攝氏-18度，而且不要因貯存太多食物阻礙冷風流動。

## 冷藏 (CHILL)



# 「衛生自助餐」跳棋遊戲指示：

假設你是一位高級餐廳的員工，工作是滿足客人需要，提供安全、衛生的美食。試分組進行跳棋遊戲，看誰最快到達終點。

