生冷食物要溜神

高風險食物系列

為孩子健康把好過



嬰兒與幼童食安須知





嬰幼兒特別容易感染食源性疾病,亦稱為食物中毒,並出現相關的併發症,因為他們的免疫系統仍在發育,無法像成年人一樣有效地抵抗感染。嬰幼兒也分泌較少可殺滅有害細菌的胃酸,使他們受食物中細菌感染的風險增加。

生或未煮熟的食物屬高風險食物

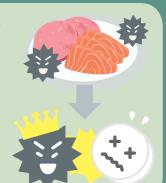
食物中毒

生或未煮熟的食物,或較常提及的「生冷食物」,因沒有經過熱處理或熱處理不足,未能消滅當中可危害人體健康的微生物(例如細菌、病毒和寄生蟲),故屬高風險食物。吃下受微生物污染的食物可導致食物中毒,常見病徵包括嘔吐、腹瀉、腹痛和發燒。食物中毒會對嬰幼兒構成危險,因為嘔吐或腹瀉可使他們迅速脱水。5歲以下的兒童如感染大腸桿菌,較大機會出現溶血性尿毒綜合症,這是一種嚴重的併發症,可導致慢性腎病、腎衰竭和死亡。



超級細菌

生或未煮熟的食物也可能帶有「超級細菌」風險。「超級細菌」泛指產生了抗菌素耐藥性的微生物,具有抑制多種抗菌素(例如抗生素)的能力。抗菌素耐藥性問題嚴重威脅公眾健康。烹煮可殺死食物中的「超級細菌」,而生或未煮熟的食物則容易存有微生物,包括可透過進食途徑感染人類的「超級細菌」。這些「超級細菌」不論是否有致病性,都有可能把抗藥性基因轉移到人體內的其他細菌,日後我們使用抗生素治病時,藥效便可能受到影響。



一歲以下嬰兒不要進食蜜糖

有時,蜜糖可能含有可在嬰兒腸道中產生毒素的肉毒桿菌, 導致嬰兒肉毒中毒,造成呼吸困難、肌肉麻痺,甚至死亡。蜜糖 也可能引致蛀牙。家長和照顧者應避免給一歲以下嬰兒餵食蜜糖。



並作出更安全的食物選擇 避免生冷食物

一起了解嬰幼兒應避免的食物和對他們更安全的食物選擇:

避免進食的食物 🗘 👚





@ 更安全的選擇





(例如壽司、刺身、 煙三文魚)

徹底煮熟的魚類、 徹底翻熱的 煙熏魚類和預先 煮熟魚類、 罐頭魚類





(例如蠔、帶子、 蝦、墨魚)

徹底煮熟的海產 徹底翻熱的 煙熏海產和預先 煮熟海產、 罐頭海產





蛋類



(蛋白和蛋黃 仍未凝固,例如 太陽蛋、炒滑蛋) 徹底煮熟的 蛋類





(例如凱撒沙律 醬、蛋黃醬、布甸) 不含生蛋或以 經巴士德消毒的 蛋類製作的 沙律醬、三文治 醬或甜點







(例如粥內生或 未煮熟的碎牛肉/ 豬肝、半生熟牛扒) 徹底煮熟的 肉類和內臟





(例如火腿、香腸、肉/肝醬)

徹底翻熱的 凍食肉類和 肉類產品





乳製品



(例如菲達、布里、卡門貝爾)

(例如丹麥藍芝士、 古岡左拉、羅克福

以經巴士德 消毒的奶類 製成的芝士





🐸 蔬菜



(例如預先包裝的沙 · 律菜、芽菜、三文治 內生的蔬菜)

徹底清洗 及煮熟的 新鮮蔬菜



預防食物中毒五要點

為嬰幼兒烹製食物時,應經常遵循下列五要點,以減低食物中毒風險:









把食物存放於安全溫度

嬰兒配方奶粉、母乳和嬰兒食品

嬰兒配方奶粉、母乳和嬰兒食品營養豐富,如處理不當,很容易變壞。

嬰兒配方奶粉應以不低於攝氏70度的開水沖調,以殺滅可能存 在的有害細菌。將奶瓶放在流動的冷水下,迅速將已調配的配方奶冷卻至餵食溫度。所有用於餵哺嬰兒和沖調奶粉的設備都應 徹底清潔和消毒。調好的配方奶應在兩小時內喝完。



- 已擠出的母乳如不立即食用,應存放於雪櫃內,以抑制有害細菌滋生。
- 請按照製造商的説明準備和處理預先包裝的嬰兒食品。

詳情請參閱衞生署家庭健康服務網頁:













