

生冷食物 要留神

高風險食物系列

注重飲食安全
為孩子健康把好關



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脫水。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。



避免生冷食物 並作出更安全的食物選擇

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

🐟 海鮮



供生吃或
未煮熟的魚類
(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



所有其他供生
吃或未煮熟的
海產
(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



供生吃或
未煮熟的蛋
(蛋白和蛋黃
仍未凝固，例如
太陽蛋、炒滑蛋)

徹底煮熟的
蛋類



以生蛋製成的
沙律醬、三文
治醬或甜點
(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





肉類



生或未煮熟的肉類和內臟

(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



凍食肉類和肉類產品

(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



以生乳製成的軟芝士

(例如菲達、布里、卡門貝爾)

和藍紋芝士

(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



供生吃的即食蔬菜

(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：



1

精明選擇

選擇新鮮衛生的食材



2

保持清潔

保持雙手和用具清潔



3

熟

生

生熟分開

分開生熟食物



5

安全溫度

把食物存放於安全溫度



4

≥75°C

煮熟食物

徹底煮熟食物



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。
- 請按照製造商的說明準備和處理預先包裝的嬰兒食品。

詳情請參閱衛生署家庭健康服務網頁：

配製嬰兒配方奶粉



貯存母乳

