

生冷食物 要留神

高風險食物系列

小心飲食
就是邁向康復的第一步



免疫力弱人士食安須知

任何人都可患上食源性疾病，亦稱為食物中毒。不過，免疫力弱人士一旦食物中毒，他們較大機會出現較長的病情、需要入院治療，甚或死亡。這些人士包括糖尿病、肝病或腎病等慢性病患者、自體免疫疾病患者和愛滋病病毒感染者、接受器官移植的病人，或接受化療或放射治療的病人。如果你有任何健康問題或服用藥物（如正進行抗生素療程、使用抗胃酸藥、長期服用類固醇等）以致身體抵抗病菌和疾病的能力削弱，便應格外小心選擇食物。

生或未煮熟的食物屬高風險食物

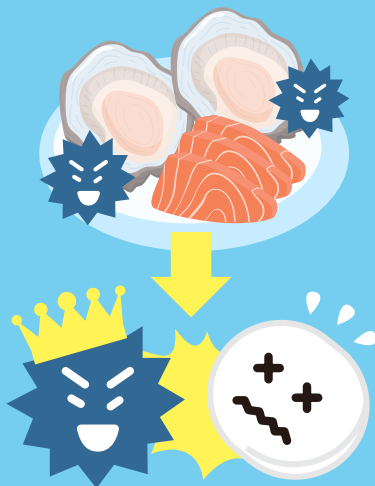
食物中毒

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。無論是哪種病原體，免疫力弱人士如受感染，較大機會出現嚴重症狀或併發症，甚至會有生命危險。



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。



避免生冷食物 並作出更安全的食物選擇

一起了解免疫力弱人士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、意大利芝士
蛋糕)



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

如果你因任何狀況導致免疫系統削弱，或為免疫力弱人士烹製食物，應經常遵循下列五要點，以減低食物中毒風險：



精明選擇

選擇新鮮衛生的食材



保持清潔

保持雙手和用具清潔



熟

生

生熟分開

分開生熟食物



安全溫度

把食物存放於安全溫度



煮熟食物

徹底煮熟食物

出外用餐時

- 點菜時選擇妥為煮熟的食物。如有疑問，向侍應詢問菜餚以什麼材料和方式烹煮。
- 如果上菜時食物未有煮熟，應要求食肆將之徹底煮熟，確保安全才食用。
- 吃剩的食物應盡快處理，在用餐起計 2 小時內放入雪櫃貯存。翻熱剩餘的食物時，應確保食物的中心溫度至少達攝氏 75 度才食用。

