

生冷食物 要留神

高風險食物系列

為準媽媽注意飲食
為新生命把守健康第一關



孕婦食安須知

任何人都可患上食源性疾病，亦稱為食物中毒。不過，孕婦由於免疫系統在懷孕期間產生變化，加上胎兒的免疫系統尚在發育，因此較容易食物中毒，增加早產或流產的風險。

生或未煮熟的食物屬高風險食物

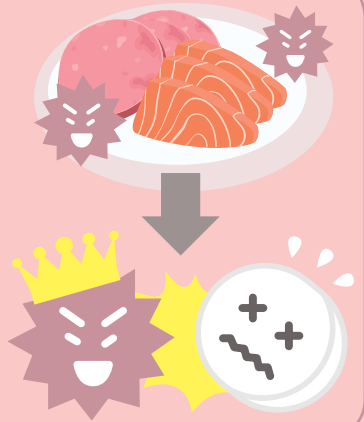
食物中毒

生或未煮熟的食物，或較常聽到的「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。



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。



李斯特菌病與懷孕

除了生或未煮熟的食物外，孕婦還應避免食用冷凍的即食食物（例如含有凍食肉類的三文治、軟雪糕和預先切開的水果），因為這些食物可能會受李斯特菌污染。李斯特菌通常存在於自然環境和某些食物中。吃了受其污染的食物，便有可能染上李斯特菌病。雖然李斯特菌病在本港並不常見，對健康良好的人士只會造成輕微症狀，但對懷孕的婦女來說則非常危險。受感染的孕婦會把李斯特菌傳給胎兒，導致流產、死胎、早產或新生嬰兒病重。



避免生冷食物 並作出更安全的食物選擇

一起了解孕婦應避免的食物和對她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



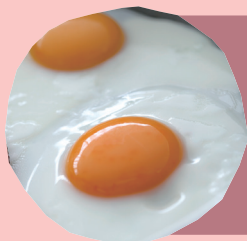
所有其他供生 吃或未煮熟的 海產

(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

孕婦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

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。

