

計劃懷孕、懷孕和授乳的女性

預防食源性疾病



什麼是食源性疾病？

食源性疾病包括各種因進食受微生物或化學物污染的食物和飲料而引起的疾病。食源性疾病最常見的病徵是腸胃病症狀，例如胃痙攣、嘔吐和腹瀉。

一般如何預防食源性疾病？

婦女要預防自己和胎兒/嬰兒感染食源性疾病，最簡單的方法是妥善處理食物，即在日常生活中，把**食物安全五要點**應用於購買、貯存、配製、烹煮食物和處理剩餘食物：

要點一：精明選擇：

- 從衛生和可靠的店鋪購買食物和配料。
- 選購未超逾食用限期(即“此日期或之前食用”或“此日期前最佳”日期)的食物。不要選吃已超逾食用限期的食物。

要點二：保持清潔：

- 處理食物前、處理生的肉類/家禽後和進食前；擤鼻子後、處理垃圾、更換尿布、與寵物玩耍後等，都要徹底洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手。
- 處理食物後，用熱水和清潔劑清洗砧板、刀、其他用具、洗滌盤和工作枱。



要點三：生熟分開：

- 在雪櫃內，以有蓋的容器貯存食物，避免生的食物與即食或經煮熟食物接觸。即食或熟的食物放在上格，生的肉類、家禽及海產放在下格，以免生的食物的汁液滴在即食或已烹煮食物上。
- 使用不同的用具(例如砧板和刀)分開處理生和即食或熟的食物。



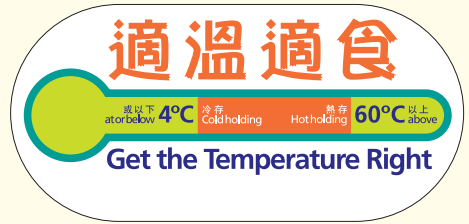
要點四：煮熟食物：

- 一般情況下，食物應徹底煮熟至中心溫度達攝氏75度或以上，並維持至少30秒。
- 肉類和什臟：肉汁必須清澈，不應呈紅色；切開已煮熟的肉和什臟時不應見血。



要點五：安全溫度：

- 食物已煮熟後應立即進食，或保存食物於攝氏60度以上或4度或以下。
- 如需冷卻食物，應盡快把食物的溫度由攝氏60度降至攝氏20度(在2小時內)；並在4小時或更短的時間內把食物的溫度由攝氏20度降至攝氏4度。
- 在一般情況下，如即食食物在妥為冷卻後需要存放在室溫：
 - 少於2小時，可放入雪櫃待用或在總時限4小時內使用。
 - 超過2小時但少於4小時，應在總時限4小時內使用，不應再放入雪櫃。
 - 超過4小時，應立即棄掉。
- 進食剩餘食物前應徹底將其翻熱。

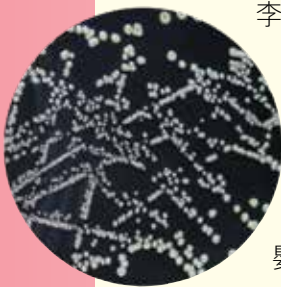


計劃懷孕、懷孕和授乳的女性應特別小心哪些食源性疾病？

在懷孕期間，免疫系統被削弱，孕婦較容易受到李斯特菌感染。此外，部分由食物引致的危害，例如**甲基汞**，對懷孕前和懷孕期的婦女都有影響。

李斯特菌

什麼是李斯特菌病？



李斯特菌普遍存在於環境中(例如泥土、水)。這種細菌能在低至攝氏0度的溫度下生存及繁殖，但可在正常烹煮溫度下輕易被殺死。進食受這細菌污染的食物可令人患上李斯特菌病。雖然李斯特菌病對健康良好的人只會產生少許甚至沒有任何的病徵，但對孕婦來說可以是非常危險的。受感染的孕婦會將細菌傳到胎兒，導致流產、胎兒夭折、早產或新生嬰兒病重。

孕婦如果患上李斯特菌病有什麼病徵及病者經歷這些症狀應怎麼辦？

在懷孕期間，受感染的孕婦會出現類似感冒病徵、發冷、發熱、頭痛、背痛和喉痛。受感染的孕婦有時會全無徵狀，但仍可以嚴重影響腹中胎兒。如婦女在懷孕期間出現上述病徵，應立即看醫生。

如何減低患上李斯特菌病的風險？

在懷孕期間應採取以下預防措施，保障自己和胎兒健康：

- 1. 避免進食可能含有李斯特菌的高風險食物**，主要是冷凍的即食食物，例如軟芝士、熟食肉類、塗醬、冷熏魚類/海鮮、軟雪糕等。
- 2. 盡快吃掉即食食物**。由於李斯特菌在低溫(可低至攝氏0度)下仍能繁殖，因此即食食物貯存在雪櫃的時間越長，滋生李斯特菌的機會越高。
- 3. 出外用膳時小心選擇食物**。只進食點菜後才烹煮和端上時仍然熱騰騰的食物。不要進食微暖的食物。盡量避免進食自助餐式食物，如不能避免時，應只選吃熱食和避免進食預先配製的沙律(例如自助式沙律)。



什麼是甲基汞？

甲基汞是魚類所含的一種重金屬，在體型較大的捕獵魚類中最常有。女性在懷孕前和懷孕期間如攝入大量甲基汞，所攝入的甲基汞有機會經由胎盤傳送給胎兒，損害胎兒或嬰兒發育中的神經系統。

攝入甲基汞有什麼病徵及病者應怎麼辦？

食物中的甲基汞令人關注的公眾健康問題是其對神經系統的潛在影響。胎兒和兒童發育中的神經系統較容易受到甲基汞影響，令智商降低。由於甲基汞的毒性屬於慢性，未必令人察覺到病徵。不過，如你認為因攝入甲基汞而影響健康，應立即看醫生。



是否避免進食所有魚類才可減低攝入甲基汞的風險？

魚類營養豐富，含多種人體所需的營養素，例如奧米加-3脂肪酸和優質蛋白質，提供孕婦和發育中的胎兒/嬰兒所需。進食多種魚類是健康飲食的一部分，但應避免進食體型較大的捕獵魚類，例如鯊魚、劍魚、旗魚、金目鯛和金槍魚(吞拿魚)(特別是大眼金槍魚和藍鰭金槍魚)。

為什麼營養良好對孕婦和胎兒都十分重要？

營養良好有助減低患上食源性疾病的風險。婦女在懷孕前應保持飲食均衡，吃多樣化的食物，尤其是含豐富**葉酸**和**碘**的食物，為懷孕作好準備。婦女在懷孕和授乳期間，需要吸收更多**葉酸**、**鐵**、**碘**和**鈣**，以保持身體營養充足，以供胎兒/嬰兒生長和發育的需要。

此外，孕婦應停止**吸煙**或**飲酒**，也應限制含**咖啡因**的食物或飲料。這些食物或飲料會影響胎兒發育，造成嬰兒體重過輕、智力受損，並且增加流產的風險，又或削弱身體吸收某些營養素(例如鐵質)的能力。

葉酸

葉酸是一種水溶性的維生素B，可有助預防貧血。婦女在懷孕前和懷孕初期吸收充足的葉酸，可預防胎兒罹患脊柱裂（一種神經管缺陷）。含豐富葉酸的食物包括綠色葉菜類蔬菜（例如菜心、西蘭花、生菜）、青豆和乾豆類，以及一些水果（例如橙、香蕉）。



鐵

鐵是製造血液中紅血球的一種重要礦物質。因此，缺乏鐵質會引致貧血，也會影響胎兒的生長和發育。含豐富鐵質的動物類食物（比植物類食物較佳的選擇）包括紅肉（例如瘦的豬肉和牛肉）和肝臟（註：要限制每周進食少於100克，以防過量維生素A會損害孕婦和胎兒的健康）。植物類食物也含鐵質，例如綠色葉菜類蔬菜和乾豆類。



碘

碘是確保胎兒和嬰兒的腦部正常發育和身體成長必需的一種礦物質。含豐富碘質的食物包括各類海藻（例如海帶湯、零食紫菜）、碘鹽（註：要限制每天攝入的鹽分總量不應超過5克或1茶匙；這分量包括來自醬汁、調味料和其他食物的鹽分）、海產（例如鹹水魚、大蝦、淡菜）、蛋，以及奶和奶製品（例如芝士、乳酪）。



鈣

鈣是促進胎兒和嬰兒的骨骼和牙齒生長必需的一種礦物質。含豐富鈣質的食物包括奶和奶製品（例如芝士、乳酪）、豆腐、海產（例如小蝦、白飯魚、罐頭吞拿魚）、芝麻和堅果，以及綠色葉菜類蔬菜（例如芥菜、西蘭花、芥蘭）。



食物安全中心
2012年7月