

# 生冷食物 要留神

高風險食物系列



長者食安須知

任何人都可患上食源性疾病，亦稱為**食物中毒**。不過，有些人較容易染病，例如長者，因為隨著年齡增長，我們的免疫系統和自然防禦能力會減弱。如果長者患有糖尿病等某些慢性疾病，他們的免疫系統可能會因病況或所接受的治療而進一步減弱。老友記應小心選擇和烹製食物，以防食物中毒。

## 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。長者一旦食物中毒，較大機會出現較長的病情、需要入院治療，甚或死亡。



### 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。



# 避免生冷食物 並作出更安全的食物選擇

一起了解長者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

## 其他應慎防的食物

除了生或未煮熟的食物外，長者還應小心食用富黏性或難以咀嚼和吞嚥的食物，例如年糕、湯圓和蒟蒻果凍，以防止窒息。

# 預防食物中毒五要點

長者應經常遵循下列五要點，以減低食物中毒風險：



選擇新鮮衛生的食材



把食物存放於安全溫度



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。

