

# 海產食物要衛生 大家都要多關心





香港市民每年進食大量蝦、蟹、蠔、蜆、青口及海魚等海產食物。海鮮味道鮮美、營養豐富，但容易受到水中細菌、病毒或毒素污染。進食生的或未經煮熟的海鮮可被弧菌屬的致病菌、甲型肝炎病毒或諾沃克病毒感染。進食含雪卡毒素或組胺的魚類，可能出現肌肉毒魚類中毒或鯖魚中毒現象。如進食含生物毒素的貝類海產動物，或會引起貝類食物中毒。

## 海產食物中常見的致病原

### 副溶血性弧菌

在香港，副溶血性弧菌是引致食物中毒的常見致病原之一。它是一種生活在海洋的細菌，常見於海產動物。副溶血性弧菌會引致細菌性腸胃炎，病徵包括肚瀉、腹部痙攣、噁心、嘔吐及頭痛。

## 甲型肝炎病毒

**進**食受甲型肝炎病毒污染的蝦、蟹和貝類海產動物，容易染上甲型肝炎。病毒會在病人腸子的上皮繁殖，再擴散至肝臟。病徵包括疲倦無力、食慾不振、噁心、嘔吐、肚瀉、腹部不適、黃疸及小便呈茶色等。



## 諾沃克病毒

**在**受糞便污染的海水中生長的貝類海產動物容易受諾沃克病毒污染。一直以來，蠔是本港諾沃克病毒食物中毒個案的主要源頭。受感染的人會患腸胃炎，病徵包括噁心、嘔吐、肚瀉及腹部痙攣。



## 魚類及貝類食物中毒

### 肌肉毒魚類中毒

**肌**肉毒魚類中毒源於含有雪卡毒素的海藻，這些海藻被魚類吃後，毒素會經由食物鏈傳給人類。由於毒素對龍躉、老虎斑、油鯧、蘇眉等珊瑚魚無害，因此，要從外觀判斷魚是否有毒，並不容易。病人中毒的嚴重程度視乎進食的分量而定，病徵包括四肢及口角麻痺、冷熱感覺顛倒、關節及肌肉疼痛等。一般的烹煮溫度難以把毒素分解。

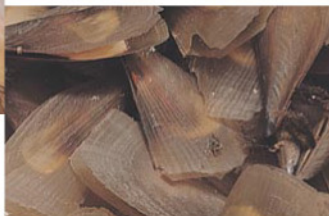


### 鯖魚中毒

**人**類出現鯖魚中毒，是因進食了某種含高組胺的魚類。海魚捕獲後如貯存的溫度控制不當，魚肉便會產生組胺毒素。現時已知會產生這種毒素的魚類包括吞拿魚、沙甸及鯖魚。鯖魚中毒的病徵包括口腔有一種強烈的金屬或辣味感覺、劇烈頭痛、噁心、嘔吐、面部紅腫和喉嚨灼熱。烹煮不能將毒素分解。







## 貝類食物中毒

**因**進食受污染的貝類海產引致的疾病有多種，包括麻痺性貝類食物中毒、下痢性貝類食物中毒、神經性貝類食物中毒，以及失憶性貝類食物中毒。雙殼貝類海產動物，例如蠔、蜆、青口和帶子吃下含有毒素的微生物，會經過濾食性系統把毒素積聚於體內，再經食物鏈傳給人類。當海水裏的浮游藻類大量繁殖而形成紅潮，這些海藻如有毒性，便會污染貝類海產動物的棲息地和附近的魚類。人類吃了這些有毒的海鮮便會中毒，導致腸胃或神經系統出現問題。腸胃中毒的病徵包括腹痛、肚瀉和噁心，有些人甚至會出現刺痛及麻痺等神經系統毛病。

**為**避免食物中毒，處理或進食海鮮時必須注意衛生，以及特別留意下列忠告。由於老人、小童和病患者容易受到感染，他們不宜吃未經徹底煮熟的魚、蝦、蟹和貝類海產。

## 給市民的忠告

### 選購

- 購買新鮮的魚。它們的特徵包括：眼球微凸透明；魚鱗及魚鰓完整，鱗片觸摸時不易脫落，有光澤，沒有滑濕感覺；肉質結實及有彈性。
- 購買新鮮的蝦、蟹和貝類海產動物。它們的特徵包括外殼完整和沒有異味；貝類海產被觸摸時，外殼會立刻緊閉。
- 留意盛載海鮮的器皿及水是否清潔衛生。
- 無牌小販的貨源來歷不明，切勿光顧。



## 貯存

- 回家後立刻把新鮮海產放進雪櫃冷藏，並於一、兩天內享用。
- 即食食物應貯存在雪櫃上格，而蓋好或包好的海產則應放入下格，以避免交叉污染。

## 處理

- 在處理海產前後，緊記徹底清洗雙手。
- 將外殼破損的貝類海產棄掉。
- 用清水將蝦、蟹和貝類海產的外殼洗擦清潔。
- 用清水將魚洗淨，並除去其內臟，包括除去魚子及生殖腺。

## 烹煮

- 所有魚、蝦、蟹和貝類海產動物必須徹底煮熟，才可進食。
- 貝類海產動物的外殼阻礙熱力滲透，烹煮前最好先除去外殼，使貝肉較易徹底煮熟。

## 食用

- 避免吃魚類和貝類海產動物的內臟，尤其是珊瑚魚的肝臟和生殖腺。
- 宜每次只進食適量海產。

**進**食海鮮後如出現上述病徵，應立即延醫診治。