

# 認識匿藏在食物中的

# 「超級細菌」



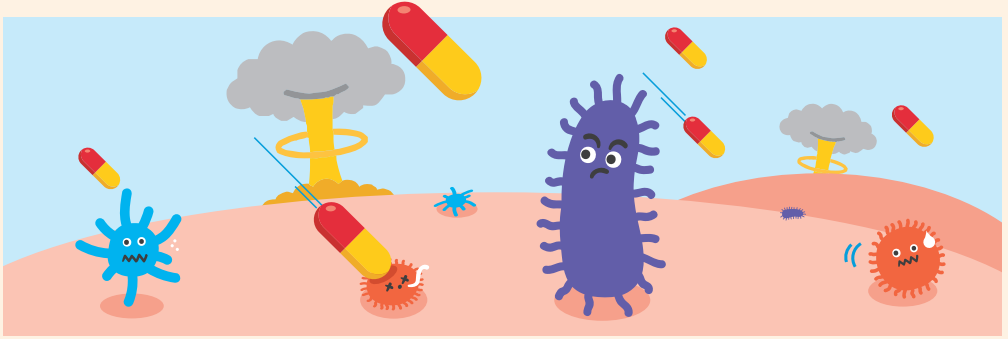
抗菌素耐藥性系列

細菌無處不在，在土壤、水、植物、動物、人和食物裏也找到牠們蹤影。

從食物安全角度上，細菌有三種類型：



致病菌會引起食物中毒，令人生病，或需用抗菌素（如抗生素）治療。



抗菌素可殺死大多數的細菌及致病菌，但有些卻可以生存下來，並對抗菌素產生了**耐藥性**，成為「**超級細菌**」。

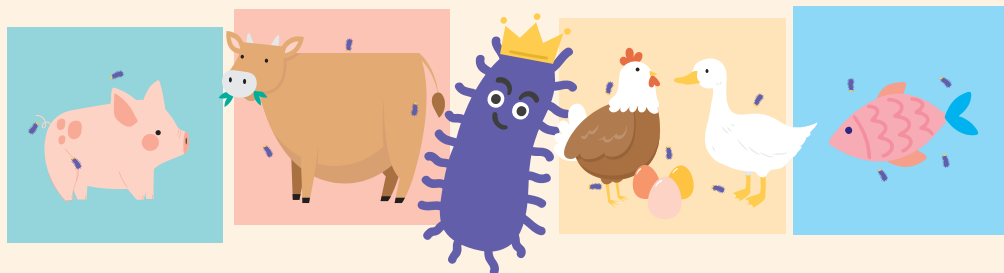
「**超級細菌**」有機會與所有其它細菌「**分享**」其耐藥性。



「**超級細菌**」更可繁殖並到處蔓延。



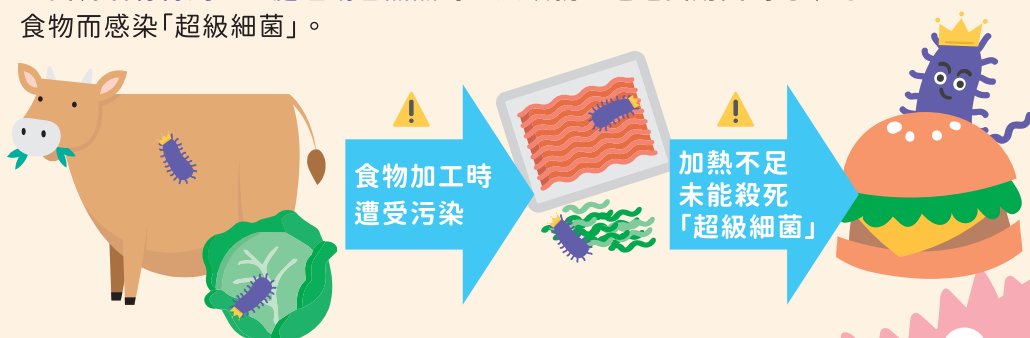
「超級細菌」可以存活在**食用動物**身上，如豬、牛、家禽（及其蛋）和魚。



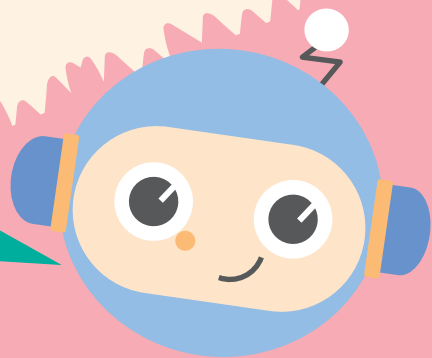
「超級細菌」亦可以在環境中（例如通過人類或動物糞便）傳播，並污染水果和蔬菜等**食用植物**。



當食物**沒有得到正確處理或者烹煮**時，人類就會通過食用受到污染的食物而感染「超級細菌」。



在人類和動物中過度使用和濫用抗生素會導致「超級細菌」的出現，這些「超級細菌」**不能再用抗生素治療**，人類將再次死於常見的傳染病。



從食物安全的角度來看，遵循「**食物安全五要點**」可以降低「**超級細菌**」和食源性疾病的風險：

五要點	建議	重要性
<b>精明選擇</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 避免食用生或未煮熟的食物，尤其是高危人士</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 生的或未煮熟的食物未經熟處理，可能含有「超級細菌」</li></ul>
<b>徹底煮熟</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 上菜前徹底煮熟食物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 烹調可有效殺死食物中的「超級細菌」</li></ul>
<b>保持清潔</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 清洗蔬果才進食</li><li>● 處理食物前清潔雙手和食物準備區</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 水洗可去除部分食物表面的「超級細菌」</li><li>● 防止熟食或即食食物被「超級細菌」交叉污染</li></ul>
<b>生熟分開</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 將熟食或即食食物與生的食物分開及存放</li><li>● 用不同工具分開處理熟食或即食食物和生食</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 防止熟食或即食食物受到生食的「超級細菌」交叉污染</li></ul>
<b>安全溫度</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如不立即食用，應將凍食保持在攝氏 4 度或以下，熟食則保持在攝氏 60 度以上</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 安全溫度可避免食物滋生細菌</li></ul>

## 甚麼食物較高風險？

- ★ 一般來說，動物製食品是人類接觸食源性「超級細菌」的主要途徑。
- ★ **生或未經徹底煮熟的食物**，或者較多人稱呼的「**生冷**」食物，較已經煮熟的食物更大可能含有「超級細菌」。
- ★ **高危人士**，包括孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力弱人士，容易因進食生冷食物而感染食源性病原體，包括「超級細菌」，因此**應該避免進食**。



「生冷」食物短片