

掌握5要 食品中毒不要來



夏季炎炎~想來份清爽的蛋沙拉
可是怎麼了，吃完卻上吐下瀉？

夏季炎熱，食材可能在危險溫度帶(7~ 60 °C)下產生致病菌，去年夏季(8月)，就有31件食品中毒案件發生，病人數達614人，要如何預防食品中毒發生呢？

預防食品中毒 5 要原則：

- ①**要洗手**：調理食品前後都需澈底洗淨雙手，有傷口要先包紮。
- ②**要新鮮**：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
- ③**要生熟食分開**：用不同器具處理生熟食，避免交叉污染。
- ④**要澈底加熱**：食品中心溫度 $>70^{\circ}\text{C}$ 。
- ⑤**要注意保存溫度**：食材冷藏 $<7^{\circ}\text{C}$ ，已烹調或是易腐敗之食品及其原料冷藏 $<5^{\circ}\text{C}$ ，食品取出放置室溫不可過久，隔餐勿食。

資料來源：食品藥物管理署

