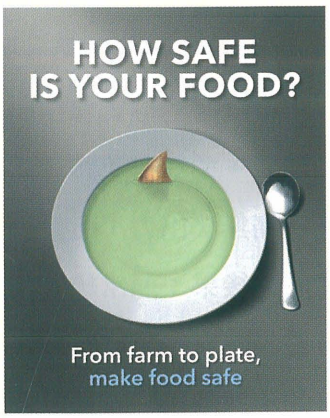
2015世界衛生日：食物安全
2015 World Health Day: Food Safety

文/醫療部 楊繡瑛 編譯

背景

不安全的食品與每年約兩百萬人(其中包含許多兒童)的死亡有關。含有有害細菌、病毒、寄生蟲或化學物質的食品可造成從腹瀉到癌症等兩百多種疾病。



(WHO)

食品安全的新威脅不斷地出現。食品生產、銷售和消費方面的改變，環境的變化，新出現的病原體，抗生素抗藥性都對國家的食品安全系統帶來挑戰。旅遊和貿易增加了污染於國際上傳播的可能性。

2015年世界衛生日的主題為「食品安全」

隨著我們的食品供應日益全球化，強化各國國內與國家之間食品安全系統的必要性越發明顯。這也是為什麼世界衛生組織要在2015年4月7日世界衛生日當天努力促進從農場到餐桌(包含中間的每一環節)的食品安全。

世界衛生組織利用匯集了涵蓋所有主要食品及其製作流程的世界食品標準、指引和施行準則，來幫助各國預防、偵測以及因應食源性疾病疫情。世界衛生組織與聯合國糧食暨農業組織(UN Food and Agriculture Organization, FAO)透過國際訊息網絡向各國預警食品安全突發事件。

2015年世界衛生日活動目標

- 鼓勵政府藉由喚起大眾關切食安的宣導活動來提升食品安全，並對政府正在進行的相關活動加以強調。
- 鼓勵消費者確保其餐盤內食物的安全(提問問題、檢視標籤、遵照衛生提示)。

呼籲行動

世界衛生組織還針對政策制定者、政府、消費者和民眾提出如下的訊息與呼籲以便引導宣傳品與宣傳管道的發展。

給政策制定者：

- 將食品安全列為優先議題。
- 將食品安全整合納入營養、食物安全政策和計畫。
- 透過健全和透明管道建立起信任。
- 促進跨領域合作以達成持續與完整可靠的食安系統。
- 思考全球化，行動在地化。

給消費者：

- 自我告知。您有多了解自己的食物。
- 安全地處理、儲存和備製食物。
- 將有益健康的做法教給社區鄰居。
- 安全/明智的選擇。
- 享受食物。

認識「食品安全五大關鍵」

食品安全是一項共同責任。沿著從農民與製造商到銷售商與消費者的食品生產鏈展開工作是重要的。例如：世界衛生組織的食品安全五大關鍵提供銷售商與消費者處理和準備食品的實用指引。

關鍵一　保持清潔

✓拿取食品之前要洗手，準備食物的過程中也要經常洗手。

✓上完廁所之後要洗手。


(WHO)

✓清潔並消毒所有用來備製食品的檯面和設備。

✓避免蚊昆蟲、害蟲與其他生物靠近廚房和食品。

原因：大多數的微生物並不會引起疾病，但通常可以在泥土及水中、動物與人身上找到具危險性的微生物。這類的微生物通常出現在手上、抹布和廚具(特別是砧板)上，稍經接觸即可汙染食品並進而引起食源性疾病。

關鍵二　生食與熟食分開



(WHO)

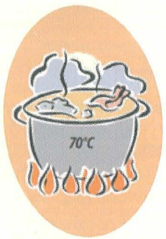
✓將生肉、禽肉和海鮮食物與其他食物分開。

✓以專用的設備和餐具，如：刀子和砧板，處理生食。

✓將食物儲存於容器中以避免生、熟食互相直接接觸。

原因：生食尤其是肉類、禽肉、海鮮食物和其汁液，可能含有危險致病性微生物而會在準備和儲存食品的過程中汙染了其他食物。

關鍵三　食物徹底煮熟



(WHO)

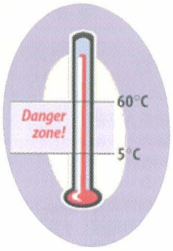
✓要將食物徹底煮熟，尤其是肉類、禽肉、蛋和海鮮。

✓將湯、燉煮的食物煮開並確保達到70℃；確保肉類、禽肉的汁液是乾淨而非呈現淡紅色；建議最好能使用溫度計。

✓熟食再加熱時必須徹底。

原因：適當的烹煮可以殺死幾乎所有的危險致病性微生物。研究顯示，烹煮食物達70℃可以協助確保食用安全。需要特別注意的食物包括：碎肉末、烤肉、大塊肉和整隻完整的禽肉。

關鍵四　將食物保存於安全的溫度下



(WHO)

✓熟食不要存放於室溫下超過2小時。

✓所有熟食和容易腐壞的食物應及時冷藏(最好低於5℃以下)。

✓熟食在食用前應維持滾熱的溫度(超過60℃)。

✓即使是存放於冰箱中，食物不應儲存過久。

✓不要在室溫下解凍經冷凍的食物。

原因：當食物存放於室溫下，微生物可以迅速繁殖。藉由將溫度維持在5℃以下或超過60℃，可以減緩甚至停止微生物的生長。但是有些危險致病性微生物在5℃以下的環境中仍可以生長。

關鍵五　使用安全的水與食物原料



(WHO)

✓使用安全的水或將其加以處理以便能安全使用。

✓選擇新鮮和合乎衛生、有益健康的食物。

✓選擇經安全加工過的食物，如：經過低溫消毒的牛奶。

✓水果、蔬菜要清潔乾淨，尤其是要生吃時。

✓不要食用已過保鮮期的食物。

原因：食材原料，包括水和冰，可能遭受危險致病性微生物、化學物質影響。受損或是發霉的食物中會形成有毒的化學物質。仔細挑選食物原料並且利用簡單的方式如清洗和去皮或許能降低這些風險。