

只要四步驟，就能預防食源性疾病

食源性疾病，就是食物中毒。像美國這樣擁有先進食品安全系統的國家，預防食源性疾病對維護公共衛生還是相當至關重要。以下透過遵循 **4 個原則**，來達到降低食源性疾病的風險。分別是 **清潔**、**分開**、**烹調(溫度)**和**冷藏(保存)**。

1. 清潔：

- **定期洗手和清潔所有會接觸到食物表面**：依食品從業人員正確洗手步驟至少 20 秒、處理食物前後（特別注意處理生食後）、如廁後或擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後都要洗手；確實清潔廚房桌面、砧板和烹調用具。
- **清洗蔬菜和水果**：即使打算去皮，也需在流水下清洗蔬菜和水果，以去除雜質和細菌。如馬鈴薯或甜瓜等較堅硬的農產品，可使用乾淨的刷子刷洗。

2. 分開：

- **避免交叉污染**：使用不同的砧板和刀具來各別處理生肉、禽類、海鮮和雞蛋，防止食材交叉污染。
- **妥善保存食物**：儲存時（冰箱），將生肉、禽類、海鮮和雞蛋與其他食物分開存放。使用密封容器或保鮮膜確實包覆，防止食材汁液滴落到其他食材上。

3. 烹調：

- **烹飪至安全的溫度**：起鍋前確實量測溫度，確保菜品已達安全之中心溫度。以下參考美國農業部建議最低烹調中心溫度：
 - 家禽：74°C (165°F)
 - 豬肉：71°C (160°F)
 - 牛肉、羊肉和小牛肉（牛排、排骨、烤肉）：63°C (145°F)，並靜置三分鐘
 - 魚類：63°C (145°F)
 - 蝦子、扇貝：煮至果肉呈珍珠色或白色且不透明。
- **加熱剩菜**：將剩菜加熱至 74°C (165°F)；湯品、燉菜類、醬汁類應煮沸 100°C (212°F) 後再食用。

4. 冷藏：

- **及時冷藏**：在兩小時內冷藏易腐食品（如果溫度超過 90°F/32°C，則在一小時內）。確保冰箱溫度設定在 4°C (40°F) 或以下(台灣目前堆定冷藏溫度為 7°C 以下)，冷凍室設定在 -18°C (0°F)。

- **安全解凍食品**：選擇在冰箱、流動水中或微波爐解凍食品。請勿直接在室溫下解凍食品，因為細菌會迅速繁殖。

由於細菌（病原菌）無所不在，清潔是預防食源性疾病中最主要的因素。維持所有與食品接觸的物品清潔。透過遵循這些原則，你我也可以享受安全、健康的飲食。

資料來源：United States Department of Agriculture (USDA)美國農業部
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/cleanliness-helps-prevent>