



Food Poisoning 食物中毒

什么是“食物中毒”？

“食物中毒”（被称为食源性疾病）是由通过食物传播的病菌（细菌或病毒）或毒素（由病菌产生的有害物）所引起的。当人们食用受污染的肉类、贝类、鱼类、乳制品、农产品或一些液体时便会生病。

食物中毒的症状是什么？

“食物中毒”症状包括胃痛、恶心、呕吐、腹泻、发烧和头痛。它有可能引发腹泻带血或更严重的疾病。患病风险最高的人群包括儿童、孕妇、老年人及免疫系统弱的人。

是我最后吃的东西吗？

许多人认为他们生病缘于最后所吃的东西，但事实并非总是如此。30分钟至两周后您才能开始感觉到因“食物中毒”所引起的不适。

引起“食物中毒”的典型病菌

诺如病毒

诺如病毒是导致“食物中毒”最常见的原因。虽然诺如病毒的爆发素来与绿叶蔬菜（如生菜）、新鲜水果和贝类有关，但是任何食物都可以传播这种病毒。

沙门氏菌

沙门氏菌通常寄居于动物肠道。它们存在于生的或未煮熟的食物中，例如家禽肉（鸡肉、火鸡肉）和蛋类。它们也存在于未经巴氏杀菌的牛奶或奶酪制品中。

大肠杆菌

大肠杆菌最常存在于生的或未煮熟的碎牛肉中。该病菌的爆发同样由未经巴氏消毒的苹果汁、生鲜农产品和摄入游泳池水所引起。

李斯特菌

李斯特菌存在于生球芽甘蓝、未经巴氏杀菌的牛奶、冷却的肉类熟食和热狗、软质干酪及熏制鲑鱼中。过去这种病菌的爆发与软质干酪和哈密瓜有关。

弯曲杆菌

弯曲杆菌存在于生的或未煮熟的家禽肉或肉类、未经巴氏杀菌的牛奶或奶酪制品、未经处理的水及被感染宠物（特别是小猫和小狗）的粪便中。

志贺氏菌

志贺氏菌通过感染者的粪便进行传播。由于食物处理人员使用卫生间后未洗手或通过受污染的饮用水、游泳池或其它水源，志贺氏菌可能会在托儿所幼儿之间爆发。

预防“食物中毒”

- 冷藏
 - 请及时冷藏剩饭及未使用的食材。

- 食物不应被放在外面超过 2 小时。如果在炎热的夏天把食物放在外面，切勿放置超过 1 个小时。
- 把您的冷藏保温盒包装满以维持低温，将其置于阴凉处并限制打开的次数。
- **清洁**
 - 在准备食物前后、接触生食后、吃东西前、上完洗手间以及换尿布或处理完刚上洗手间的孩子后，请用温热肥皂水洗手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，请使用含酒精的洗手液。
 - 烹饪、打包或食用前，请将所有新鲜水果和蔬菜放在自来水下进行冲洗。
 - 使用器具前后请用温热肥皂水清洗所有器具表面。
- **分开放置**
 - 请将汁液与生肉、家禽肉或鱼类分开放置，避免其接触其它煮熟或生的食物。这些汁液含有病菌！
 - 请使用单独的盘子盛放生熟肉类、鱼肉或家禽肉。
 - 如有可能，请用一个砧板切肉类或家禽肉，用另一个切即食食品（例如生鲜农产品）。
 - 如果只有一块可以使用的砧板，请在准备生肉、家禽肉或鱼肉与准备不需要烹饪的农产品的间隙，用肥皂和热水将砧板洗净。
- **烹饪**
 - 请在冰箱或微波炉中解冻食物，而不是在橱柜的台面上。
 - 请将食物烹调至适当温度（参阅右表）并使用食品温度计以确保食物处于安全内部温度。
 - 请勿在食物未完全煮好时中断烹饪而随后再完成烹饪。
 - 上菜时，请让热食保持热度，冷食保持低温。

安全烹调温度

食物	内部温度
牛肉、小牛肉、羊肉	
烤肉、牛排	145°F, 3 分钟静置*
碎牛肉	160°F
猪肉	
肋骨、排骨、烤肉	145°F, 3 分钟静置*
香肠（新鲜的）	145°F, 3 分钟静置*
碎猪肉	160°F
家禽肉	
鸡肉	165°F
鸭肉	165°F
火鸡肉	165°F
碎家禽肉	165°F
蛋类	
油煎、水煮	直至蛋黄变硬

*当您肉从热源上移开后，让它静置 3 分钟。在此期间您的肉将继续得到烹制，有助于杀死所有残留病菌。

