

## 當心！你吃的食物夠乾淨嗎？◎衛生保健組

專題報導

食物中毒是指誤食含有病原菌、毒素或是毒性化學品之飲食所引發的急性腸胃炎。這是夏天常見的現象，尤其臺灣地處亞熱帶，氣候溫熱潮濕，食物中毒的案例一年四季都可能發生，但通常集中在五月至十月間。

在這種環境下，各種病原體及傳播媒介如昆蟲、蚊蠅、蟑螂等孳生迅速，而氣候炎熱常使胃口不佳，營養不均衡，導致人體抵抗力下降；再加上夏日多汗口乾，飲用冷飲的機會大增，對腸胃正常機能無影響；此外，夏季各種餐宴、拜拜、郊遊、野餐等活動頻繁，也增加了病菌活躍的機率。

食物中毒可分為兩大類，一是微生物性的，一是非微生物性的。前者較為常見，依其特性可分為以下幾種：（1）無侵襲性至輕度侵襲性病原，如病原性大腸菌、霍亂弧菌、梭菌、金黃色葡萄球菌、臘腸桿菌等。（2）輕度至中度侵襲性病原，如志賀氏菌、病原性大腸菌、沙門氏菌、腸炎弧菌等。（3）深度侵襲性病原，如細菌性痢疾、阿米巴原蟲等。（4）其他微生物，除了前面所提到的單細胞原生動物外，病毒亦可造成腸道感染。包括A型肝炎、輪狀病原、腸病毒等。有些細菌本身不會有明顯的侵襲作用，但其所產生的毒素則會造成嚴重的後果。

這些病原體進入人體後，由菌體繁殖或是產生腸毒素，快則一至六小時，慢則八至四十八小時，也可能長達數日之久，才感到腹部絞痛、腹瀉、噁心及嘔吐。腸管的蠕動增強，吸收與分泌之間失去平衡，粘膜可能受傷出血，甚至



持性療法為主，除了以靜脈注射輸液外，病情輕微者以口服液補充亦可；另外，可以考慮使用抗生素，一來可縮短病程，二來可縮短排菌時間。

即將進入食物中毒的高峰期，要避免「病從口入」，最重  
要的是保持食物免於病原菌及毒性物質的污染，以下幾點  
建議可作為您夏日飲食的安全守則：

一、養成良好飲食習慣，外食應選擇衛生條件較理想的場  
所。二、妥善儲放食物，最好冷藏，且亦不用過久。三、避  
免肉類與熟食分開。四、儘量由合格廠商是製造的，且注意  
食物及保存狀況。五、燒開煮沸，可殺滅大部分的生  
菌。六、燒開十分鐘。七、食物中  
，有助於減少毒素。八、食物中  
，有助於減少毒素。九、食物中  
，有助於減少毒素。十、食物中  
，有助於減少毒素。十一、食物中  
，有助於減少毒素。十二、食物中  
，有助於減少毒素。十三、食物中  
，有助於減少毒素。十四、食物中  
，有助於減少毒素。十五、食物中  
，有助於減少毒素。十六、食物中  
，有助於減少毒素。十七、食物中  
，有助於減少毒素。十八、食物中  
，有助於減少毒素。十九、食物中  
，有助於減少毒素。二十、食物中  
，有助於減少毒素。二十一、食物中  
，有助於減少毒素。二十二、食物中  
，有助於減少毒素。二十三、食物中  
，有助於減少毒素。二十四、食物中  
，有助於減少毒素。二十五、食物中  
，有助於減少毒素。二十六、食物中  
，有助於減少毒素。二十七、食物中  
，有助於減少毒素。二十八、食物中  
，有助於減少毒素。二十九、食物中  
，有助於減少毒素。三十、食物中  
，有助於減少毒素。三十一、食物中  
，有助於減少毒素。三十二、食物中  
，有助於減少毒素。三十三、食物中  
，有助於減少毒素。三十四、食物中  
，有助於減少毒素。三十五、食物中  
，有助於減少毒素。三十六、食物中  
，有助於減少毒素。三十七、食物中  
，有助於減少毒素。三十八、食物中  
，有助於減少毒素。三十九、食物中  
，有助於減少毒素。四十、食物中  
，有助於減少毒素。四十一、食物中  
，有助於減少毒素。四十二、食物中  
，有助於減少毒素。四十三、食物中  
，有助於減少毒素。四十四、食物中  
，有助於減少毒素。四十五、食物中  
，有助於減少毒素。四十六、食物中  
，有助於減少毒素。四十七、食物中  
，有助於減少毒素。四十八、食物中  
，有助於減少毒素。四十九、食物中  
，有助於減少毒素。五十、食物中  
，有助於減少毒素。五十一、食物中  
，有助於減少毒素。五十二、食物中  
，有助於減少毒素。五十三、食物中  
，有助於減少毒素。五十四、食物中  
，有助於減少毒素。五十五、食物中  
，有助於減少毒素。五十六、食物中  
，有助於減少毒素。五十七、食物中  
，有助於減少毒素。五十八、食物中  
，有助於減少毒素。五十九、食物中  
，有助於減少毒素。六十、食物中  
，有助於減少毒素。六十一、食物中  
，有助於減少毒素。六十二、食物中  
，有助於減少毒素。六十三、食物中  
，有助於減少毒素。六十四、食物中  
，有助於減少毒素。六十五、食物中  
，有助於減少毒素。六十六、食物中  
，有助於減少毒素。六十七、食物中  
，有助於減少毒素。六十八、食物中  
，有助於減少毒素。六十九、食物中  
，有助於減少毒素。七十、食物中  
，有助於減少毒素。七十一、食物中  
，有助於減少毒素。七十二、食物中  
，有助於減少毒素。七十三、食物中  
，有助於減少毒素。七十四、食物中  
，有助於減少毒素。七十五、食物中  
，有助於減少毒素。七十六、食物中  
，有助於減少毒素。七十七、食物中  
，有助於減少毒素。七十八、食物中  
，有助於減少毒素。七十九、食物中  
，有助於減少毒素。八十、食物中  
，有助於減少毒素。八十一、食物中  
，有助於減少毒素。八十二、食物中  
，有助於減少毒素。八十三、食物中  
，有助於減少毒素。八十四、食物中  
，有助於減少毒素。八十五、食物中  
，有助於減少毒素。八十六、食物中  
，有助於減少毒素。八十七、食物中  
，有助於減少毒素。八十八、食物中  
，有助於減少毒素。八十九、食物中  
，有助於減少毒素。九十、食物中  
，有助於減少毒素。九十一、食物中  
，有助於減少毒素。九十二、食物中  
，有助於減少毒素。九十三、食物中  
，有助於減少毒素。九十四、食物中  
，有助於減少毒素。九十五、食物中  
，有助於減少毒素。九十六、食物中  
，有助於減少毒素。九十七、食物中  
，有助於減少毒素。九十八、食物中  
，有助於減少毒素。九十九、食物中  
，有助於減少毒素。一百、食物中  
，有助於減少毒素。

2010/09/27