

文／屈先澤 資料來源：Food Insight March/April 2005

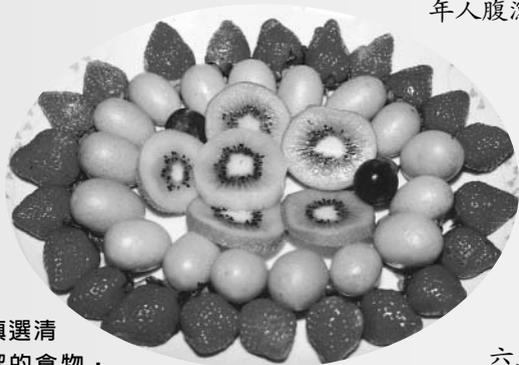
# 中高齡長者 請注重食物安全

您是否曾經因為吃了不清潔的食物，有過腸胃不適，或是上吐下瀉的經驗？這種症狀通常稱為「食物中毒」，都是由於所吃的食物遭到病原性微生物、有毒物質或其他毒素污染，引起消化系統及神經系統的異常反應所致。輕微的食物中毒，在事發一兩天之後，會自然痊癒；若是情況嚴重，則必須立即送醫診治。

食物因為儲存不當或運輸不妥，很可能隨時隨地會沾染到有害的細菌、毒質(toxins)、病毒(viruses)和寄生蟲(parasites)。根據美國疾病防治中心(the Center for Disease Control, CDC)的統計，僅以美國為例，每年就有將近7千6百萬人因為吃了不清潔的食物而中毒，其中32萬5千人需要送醫治療，至少有5千人因此死亡。所幸由於食品加工技術不斷的改良，儲存設備和運輸工具不斷的改善，大幅的抑制和減少了病原性微生物的繁衍與傳播。該中心2004年的調查報告稱，自1996至2003年的8年之中，全美國因為沙門氏大腸桿菌(Salmonella)污染，導致的食物中毒的事件減少了百分之17；經由曲桿菌或弧菌(Campylobacter)引起的中毒，減少了百分之28；大腸桿菌H7生理小種(Escherichia coli 0157:H7)造成的中毒，減少了百分之42；耶爾桿菌(Yersinia)引起的病例，更減少了百分之49。這是一個非常可喜的現象。

食物中毒所引起的不適反應，中老年人遠較年輕人嚴重，因為中老年人的免疫力和抗病力隨著年齡遞增而遞減。如何作才能減輕中老年人因為食物中毒所造成的傷害？國立營養與運動研究中心(the National Center on Nutrition, Physical Activity and Aging)威爾門主任(Director Nancy Wellman)說，最簡單的方法是吃清潔的食物，也就是說不要吃可能帶有病菌的食物。她列舉了六大要則請年長者遵守：

一. 盡量不要吃「軟質起司」(乳酪)(soft cheeses)，因為軟質的起司多半是用未經加熱發酵的牛奶所製成，而且沒有經過「熟成」(maturing)的過程(在特定的溫度下存置一定的時間)。它們的表面通常被覆一層粉狀的黴菌，例如法國的卡門白黴起司(Brie & Camembert White Mould cheeses)、藍黴紋狀起司(Blue Mould cheeses)或是墨西哥式的奎索(Queso blanco)起司。這些起司的滋味都很鮮美，可是全都含有鮮活的黴菌，很容易引起免疫力不強的中老年人腹瀉。



慎選清潔的食物，  
享受食物的美味

二. 一定要將冷藏過後的「熱狗」(Hot Dog，一種用於夾在麵包內吃的西式香腸)、罐頭豬肉/牛肉或冰存已久的食物重新加熱，才可以吃它。

三. 不要吃未經殺菌的蛋製及蛋糕類食物。

四. 不要吃生鮮或半熟的水產品，因為魚貝類最容易遭受污染。

五. 避免吃未經殺菌含有「芽苞」的蔬菜(如蘆筍)。

六. 只喝經過殺菌的飲料。

威爾門主任特別指出，廚房是最容易藏污納垢的地方，無論是裝盛食物的容器、切菜的砧板或是廚師的雙手都是傳佈病媒的媒介。她一再叮嚀要經常用消毒劑和中性的漂白水

洗滌櫥房，一定要隨時洗擦盥洗台和每一件餐飲器皿，一定要隨時洗手。

所有的水果蔬菜必須用流動的自來水沖洗，盡可能用毛刷刷洗水果的表面，擦乾後再切碎。砧板使用之後，一定要用溫水和清洗劑清洗。她特別提醒大家，最好將切肉的砧板和切蔬菜的砧板分開，不要二者混用。尤其是木質的砧板，一旦發現變色或切刻有很深的刀痕，就要立刻丟棄，因為變色很可能是生了黴，刀縫則是藏匿病菌的「溫床」\_這種汙損的砧板，再怎麼去洗刷，也洗刷不乾淨。她還建議家庭主婦盡可能不要用毛巾或抹布，而要改用紙巾，因為潮濕的抹布或毛巾也是病菌的「溫床」。

尚未食用或是剩餘的菜餚一定要冷藏，冰箱的溫度最好設定在1°C至4°C(34~41F)之間；解凍(thawing)後的食物、蛋白質高的食物和肉類都很容易滋生病菌，要特別的當心。

除了生食的沙拉(salad)之外，每一種食物都要加熱至安全可食的溫度。如果用微波爐調理食物，要當心所加的溫度是否均勻，以免表層過熱，裡面仍然是生的，那樣最容易致病。每一個家庭最好具備一支肉品溫度計，烹調中隨時將溫度計插入肉內，檢視是否已經熟透。美國國家營養與運動研究中心特別為幾種肉類訂定了加熱的「可靠」溫度：

一. 五分熟(medium rare)的牛排、羊排、小牛肉排：要加熱至63°C(145F)；七分熟(medium)：要72°C(145F)才可以吃；

二. 雞肉、火腿(ham)、臘腸(sausage)或燻(鹹)豬肉：要加熱至69°C(155F)才可以吃；

三. 絞碎的火雞肉、雞肉、夾餅的填充肉(stuffed meats)或殘羹剩菜(leftovers)：要加熱至74°C(165F)才可以吃；

四. 絞碎的豬肉、牛肉、羊肉、小牛肉、肋條、烘烤的蛋類：72°C(145F)；

五. 火雞、肉雞的胸肉：要加熱至77°C(170F)才可以吃；

六. 整隻火雞、肉雞、雞腿、雞翅：要加熱至83°C(180F)才可以吃。

已經煮熟而未吃完的食物，必須在兩小時之內放入冰箱，夏天氣溫超過32°C(90F)時，更應在一小時內就放到冰箱裡去。剩飯剩菜最多只能進出冰箱兩次。美國食品衛生教育同盟(the Partnership for Food Safety Education's (PFSE))呼籲大家：「要保持身體健康，就要注意飲食衛生」；因此，特別提出一句口號：「食之既無益，不如棄之以保康」(When in doubt, throw it out!)

美國正面臨「戰後嬰兒潮」(The Baby Boomer Generation)出生的人口，目前正在「老年化」的問題，也就是說：在第二次世界大戰結束後10年之中(1946~1955年)，所出生的「嬰兒」，現在都已經年愈50了。人口老化，「食物中毒」的事件乃層出不窮。美國衛生部最近編印了一冊「如何防範高齡人士食物中毒」的手則，分送給所有有中老年人士的家庭。手則中一再提出的一句話是：「慎選清潔的食物，享受食物的美味」(care in choosing enjoyable foods)。這也就是避免食物中毒的最好方法！



隨時保持廚房與食物的清潔衛生，才能使家人吃得健康

附錄有關「如何選擇和食用安全的食品」的相關網站：

1. Partnership for Food Safety Education : <http://www.fightbac.org/>
2. USDA Food Safety and Inspection Service, Food Safety Education : [http://www.fsis.usda.gov/Food\\_Safety\\_Education/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/Food_Safety_Education/index.asp)
3. Foodborne Illness Education Information Center : <http://www.nal.usda.gov/foodborne/>
4. Gateway to Government Food Safety Information : <http://www.foodsafety.gov/>
5. Centers for Disease Control and Prevention, Food Safety Office : <http://www.cdc.gov/foodsafety/>
6. American Dietetic Association : <http://www.homefoodsafety.org>
7. American Association of Retired Persons (AARP) : [http://www.aarp.org/health/staying\\_healthy/eating/Articles/a2003-03-10-foodsafety.html](http://www.aarp.org/health/staying_healthy/eating/Articles/a2003-03-10-foodsafety.html)