

注意食品衛生

許世璠



食品中含有人所需要的一切養分，這是人人都知道的常識，但是許多食物往往對人有害，這是由於食物的處理不得當，沒有注意清潔衛生的關係。

食品對人有害健康的原因，現在分別述之如下。

(一) 食品本身有毒：

有些食品本身往往含有有毒物質，如發芽馬鈴薯所含的毒，樹薯中含有青酸，河豚魚毒等等。

這些毒素對神經系統或消化系統有害，吃了會令人頭昏，視覺模糊、頭痛、肚痛、吐瀉甚至死亡等現象。

(二) 病菌或寄生蟲：

有些食品中，往往有病菌及寄生蟲，例如豬肉中的旋毛蟲，有鉤蟲的幼蟲，牛肉中的無鉤蟲的幼蟲，這種肉如處理不當，人吃了就會得旋毛蟲病或鉤蟲病，此外生菜中附着的蛔蟲卵，菱角，荸薺上的薑片蟲卵及幼蟲，都可使人害病的，又如牛奶中含有結核桿菌及鏈球菌，人吃了就會得結核病及敗血病等。

(三) 食物腐敗：食品如果腐敗就會產生毒素的，如肉類腐敗，會產生一種很毒的毒素，人吃下非但有害於身體，

鹽漬蘿蔔的黃色素，染梅乾的紅色素等往往是有毒的。

(五) 製造過程中的不衛生：

有些食品在生產加工分配供應等過程中，經過的人手或場所愈多，其被污染的機會亦增加，如一工人帶有傷寒菌或結核菌就很容易借食物而傳給別人，所以做食品的人須帶口罩；經管加工業的人員應該注意工作者的健康及檢查，此外各個有關食物的環境如廚房，

廁所，垃圾，自來水，下水道及鼠類昆蟲等的清掃，消毒等均極重要。

以上是食品不衛生的種種原因，所以爲了我們的健康，應注意將造成食品不衛生的因子除去。

食品衛生範圍極廣，以上各點不過是食品衛生中的重要者，甚盼農友們，今後對於食品衛生多多注意，關於如何辨別食品好壞下次再談。

你知不知道嗎？
噴嚏一個
飛沫兩丈
咳嗽一聲，散佈飛沫微滴遠至十二呎到十五呎。一個噴嚏呢？飛沫既廣又寬，遠達二十呎之外，正常聲調的談話，吐沫微粒可遠至八呎處。所以我們打噴嚏或咳嗽時，須用手巾或紙，將嘴鼻蒙起，以免傳播傳染病。

開明的王家阿婆

老松

衛生故事

八、衛生的目的是生活的享受

阿婆的年紀雖大，並不失去她在王家的中心地位，從老伴兒王北海，到小園兒們，回得家來，談心的談心，繞膝的繞膝，阿婆的笑臉就是王家的太陽。

經過了一陣子插秧忙，阿婆家的水田裡和鄰居們的水田裡都繡上了嫩綠的織錦，晚飯後阿婆轉開了新買的收音機，一家人共同享受著播送的音樂，老頭兒抽著新藥園，兒媳婦做著針線，漫不經心的順耳聽著。

「這兒要留心聽聽啊！」阿婆忽然向大家提醒兒，原來收音機裡正在講一段衛生常識。

「……人所熟知的傳病昆蟲如蚊、蠅、蚤、蟲等等，古往今來都有其爲害的禍

臺灣消滅蚊蠅是很重要的，不過傳染病在今天的臺灣已不算十分嚴重，瘧疾已將到消除的境界，可是醫藥衛生的標準是一種永遠向上的追求。第一步是防病，第二步是增進健康，再進一步是生活的享受。我們用DDT滅蚊蠅，保護食物不被污染，於是我們少生病，增進健康，如今我們還要美化環境，就是黃昏時嗡嗡的蚊叫也不合衛生而有擾清淨！何況蒼蠅的飛行陣還是隨處可見呢？」我一面坐下一面說著。

「松先生你說我們還應該做什麼事才行呢？」

「把各人自家的屋內屋外打掃清潔，尤其是陰濕和集水的地方要使陽光照上去，水溝通暢，不讓它生蚊蟲之類。」

「好的，我們的秧已插完，明天起掃庭院、通溝渠。」

「松先生請喝杯茶。」

