



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 食品安全

五星健康  
五星家

社區健康  
教育計劃



根據世界衛生組織（WHO）估計，每年約有200種食源性疾病影響600萬人。此外，每年有420,000例可預防的死亡是由食源性疾病造成的。

食品安全能拯救生命，亦是糧食安全的重要組成，在減少食源性疾病方面也有重要的作用。食源性疾病每年影響全球十分之一的人口，這些疾病達200多種，有些是輕微的，有些卻是致命的。



## 什麼是食源性疾病？



食源性疾病（又稱食物中毒）是進食了受致病微生物污染的食物所引致的疾病。一旦吃了受污染的食物，可能會致病，出現急性病徵。

## 食源性疾病的常見症狀



腹痛



嘔吐



噁心



腹瀉



發燒

徵狀視乎致病物質及進食份量而定。如進食了受細菌、過濾性病毒污染的食物，患者可能會在進食後一至三十六小時內出現腹瀉、肚痛、嘔吐、暈眩及發熱等徵狀。

# 造成食物中毒的主要原因是什麼？

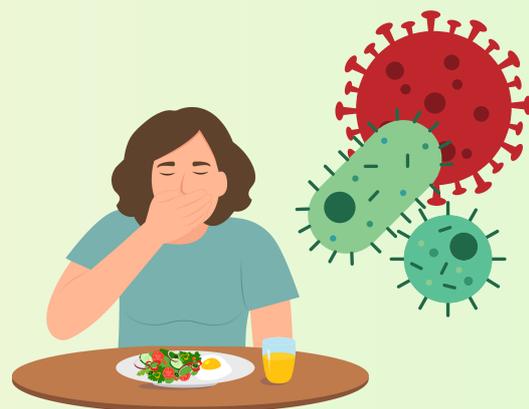


細菌與病毒是本港與食肆及食物業有關的食源性疾病個案最常見的成因

- 食物未經徹底煮熟
- 生食污染熟食或即食食物
- 貯存溫度不當 (如閒置室溫太久)

## 常造成食物中毒的主要病因物質？

引起食物中毒的常見細菌包括沙門氏菌、副溶血性弧菌和金黃葡萄球菌，在夏季（6月至9月）較容易生長；另一種常見的病原體諾如病毒則在冬季（12月至2月）較為活躍。



預防食物中毒應注意食物衛生、個人衛生及環境衛生。包括：



精明選擇：選擇安全的原材料，食材新鮮衛生，  
用水須乾淨



保持清潔：保持雙手及用具清潔

生熟分開：分開生熟食食物，避免交叉污染



徹底煮熟：徹底煮熟食物

安全溫度：把食物存放於安全溫度



食源性疾病會為健康和經濟帶來成本代價。許多食源性疾病個案是由於食肆或家裏預備或處理食物時，疏忽食物安全所造成。

所以，預防食源性疾病（食物中毒）有賴食物供應體系內所有成員的通力合作。

資料來源：

香港食物安全中心  
世界衛生組織

以上資料僅供參考

編輯：林家威

更新日期：2023年6月30日