

# 主要食物中毒的要点

## 细菌性

细菌名称	致病食物	细菌的特征	症状 < 潜伏期 >	预防要点
<b>沙门氏菌</b> 	被蛋类及其加工食品、食用肉类、烹调用具等污染的食品 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 分布在动物肠道内，老鼠、苍蝇、蟑螂和宠物类也是污染源</li> <li>● 被肠炎沙门氏菌 (SE) 污染的蛋类往往是食物中毒的原因，已知有少量细菌 (约100个左右) 就会发病</li> </ul> 	腹泻、腹痛、高烧 (38°C以上) <12-48小时>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避免婴儿和老人食用生鸡蛋和生肉</li> <li>● 将食物加热至中心温度<b>75°C至少1分钟</b></li> </ul> 处理鸡蛋/鸡蛋的处理 (S.E.措施) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 确认标签</li> <li>● 表明保质期、看产品是供生食还是煮熟等</li> <li>● 将带壳鸡蛋存放在<b>10°C以下</b>，将液体鸡蛋存放在<b>8°C以下</b></li> <li>● 敲碎鸡蛋后洗手，清洁和消毒烹饪用具</li> </ul> 
<b>肠炎弧菌属</b> 	被生鲜鱼贝类及其加工食品、烹调用具等污染的食品 (主要是含盐分的食品) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 嗜盐，在2-5%的盐分下就能发育良好</li> <li>● 不耐淡水</li> <li>● 繁殖快</li> </ul> 	剧烈腹痛、腹泻、呕吐 <12小时左右>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 供生食的鲜鱼贝类加工食品应储存在<b>10°C以下</b> (生鱼片保持在4°C以下为理想状态)</li> <li>● 从冰箱取出后，在<b>2小时内食用</b></li> <li>● 食用前应充分加热 (<b>75°C至少1分钟</b>)</li> <li>● 使用专门的鱼贝类厨具</li> <li>● 用清水好好清洗鱼贝类</li> </ul> 
<b>金黄色葡萄球菌</b> 	便当、饭团，日本生鲜糕点类等 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 广泛分布于人和动物的伤口、鼻腔和喉咙粘膜中</li> <li>● 在食物中繁殖时会产生耐热毒素</li> </ul> 	恶心、呕吐、腹泻、腹痛 <30分钟至6个小时>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手指有伤口的人不应直接接触食物</li> <li>● 彻底清洗和消毒手指</li> </ul> 
<b>空肠弯曲菌</b> 	被食用肉类 (如鸡肉等) 及宠物等污染的食品、饮用水等 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 因少量细菌而发病</li> <li>● 在水中存活</li> <li>● 分布在动物肠道中，污染源包括鸡、牛、宠物、野鸟和啮齿动物等</li> </ul>	类似感冒的症状，如腹泻、腹痛、发烧、头痛 <1-7天/潜伏期长>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>牛肝和鸡肉等食用肉类应充分加热至中心位置</b></li> <li>● 将食用肉类和其他食物分开存放</li> <li>● 食用肉类餐具为专用，不要污染其他食物</li> <li>● 用自来水彻底清洗用于解冻鸡肉的水槽</li> </ul> 

<p><b>肠道出血性大肠杆菌</b> (O157等)</p> 	<p>牛肝、肉类（如牛肉等）、汉堡、井水等</p> 	<p>存在于牛等动物的肠道中 体内会产生志贺毒素，以少量的这种细菌就能致病 水系统污染会引发集体疾病</p> 	<p>腹痛、腹泻（血便）、发热、溶血性尿毒综合症（HUS） &lt;4-8天/潜伏期长&gt;</p>	<p>● 特别是孩子和老年人<b>避免生拌牛肉等食用肉</b> ● <b>牛肝应充分加热至中心位置</b> ● 将食物加热至中心温度<b>75℃至少1分钟</b> ● 彻底对烹饪用具和手指进行清洗和消毒 ● 使用不同的筷子</p> <p>*自 2012年7月起，禁止销售和供应食用生牛肝</p>
<p><b>产气荚膜杆菌</b></p> 	<p>咖喱、炖菜、汤、炖菜等</p> 	<p>● 容易形成孢子，孢子耐热 ● 容易在大规模食品加工设施（如学校的集体午餐）中爆发 ● 广泛分布于自然界及人类和动物的肠道中</p>	<p>腹泻、腹痛、发热 &lt;6-18个小时&gt;</p>	<p>● 不要将熟食放置于室温下 ● 分小份储存 ● 食用前应充分加热</p> 
<p><b>蜡样芽孢杆菌</b></p> 	<p>炒饭、意大利面等</p> 	<p>● 容易形成孢子，孢子耐热 ● 症状可分为呕吐和腹泻类型 ● 存在于土壤并附着于谷类等</p>	<p>(<b>呕吐型</b>) 恶心、呕吐 &lt;0.5-6小时&gt; (<b>腹泻类型</b>) 腹痛、腹泻、恶心 &lt;8-16小时&gt;</p>	<p>● 避免将大量炒饭或意大利面等食物留到第二天再加热食用 ● 不要在室温下存放 (例如，煮熟的米饭类食物请不要常温保存)</p>
<p><b>病毒性</b></p>	<p><b>致病食物</b></p> <p>双壳贝（如牡蛎、蛤仔等）、饮用水、被二次污染的未加热食品</p> 	<p><b>病毒特征</b></p> <p>● 分布在牡蛎和蛤蜊等双壳类动物体内 ● 冬季多发 ● 少量病毒就足以导致发病 ● 只在人的肠道中繁殖，在食品中不会增加 ● 可能通过感染病毒的厨师附着在食物上 ● 在疗养院、学校等地，有时会从患者的粪便或吐物中二次感染，引发集体疾病</p>	<p><b>症状 &lt; 潜伏期 &gt;</b></p> <p>呕吐、腹泻、腹痛、发热 &lt;24-48个小时&gt;</p>	<p><b>预防要点</b></p>
<p><b>诺瓦克病毒</b></p> 	<p><b>病毒名称</b></p>	<p><b>病毒特征</b></p> <p>● 分布在牡蛎和蛤蜊等双壳类动物体内 ● 冬季多发 ● 少量病毒就足以导致发病 ● 只在人的肠道中繁殖，在食品中不会增加 ● 可能通过感染病毒的厨师附着在食物上 ● 在疗养院、学校等地，有时会从患者的粪便或吐物中二次感染，引发集体疾病</p>	<p><b>症状 &lt; 潜伏期 &gt;</b></p> <p>呕吐、腹泻、腹痛、发热 &lt;24-48个小时&gt;</p>	<p><b>预防要点</b></p> <p>● 彻底清洗和消毒手指 ● 如果出现腹泻等状况，请勿烹饪 ● 尽量充分加热双壳类动物（如牡蛎和蛤蜊等）<b>(85-90℃, 90秒以上)</b> ● 彻底清洗和消毒烹饪用具 氯基消毒剂和一些乙醇基消毒剂都很有有效 (使用消毒剂时，请在使用前查看产品说明中的浓度和方法)</p> 

注：潜伏期 从病原体进入人体到出现症状的时间

# 天然毒素

动物源性 (毒素名称)	致病食物	症状及特征 < 潜伏期 >	预防要点
<b>河豚毒素</b> (河豚毒素)	河豚的肝脏和卵巢 (要注意不同种类的河豚有不同的有毒部位, 如皮肤、睾丸和肌肉等也有毒!) 	● 唇舌麻木、四肢纠结、意识模糊等 (也有死亡病例) ● 耐高温, 煮熟后毒性也不会消失 ● 放入水中也无法去除毒素 < 进食后20分钟至3个小时 >	● 不食用河豚肝脏或卵巢 ● 业余者切勿烹饪河豚
<b>麻痹性贝类毒素</b> (沙西毒素等)	摄入有毒浮游生物 (*1) 并在体内积累毒素的双壳类动物 (蛤蜊、红蛤等) 	● 舌头、嘴唇、脸部、四肢麻木、运动失调等 (也有死亡病例) ● 耐高温, 煮熟后毒性也不会消失 < 饭后30分钟左右 >	● 不要在发生贝类中毒的沿海或海洋地区采集双壳贝类 *初春时节多发贝类中毒事件, 大阪府会对双壳类软体动物进行检测, 并根据检测结果提醒人们采取预防措施 在潮汐捕鱼时, 请查看大阪府网站, 了解有关贝类中毒事件的信息
<b>腹泻性贝类毒素</b> (冈田酸类)		● 腹泻 (水样便)、腹痛、呕吐、恶心等 ● 耐高温, 煮熟后毒性也不会消失 < 餐后30分钟至4个小时 >	
*1 双壳贝作为食物的浮游生物中, 含有引起食物中毒的有毒物质 (如塔玛亚历山大藻等), 这些被称为有毒浮游生物 注 1 因为已采取措施防止有毒贝类的流通, 所以确保了销售的有毒贝类是安全的 注 2 一旦有毒浮游生物不再出现, 双壳贝类体内的毒素就会减少并最终消失			
植物性 (毒素名称)	致病食物	症状及特征	预防要点
<b>蘑菇毒</b> (隐陡头菌素S, 毒蕈碱等)	日本类脐菇、褐盖粉褶蕈等 	● 蘑菇中的有毒成分会引起各种症状, 如胃肠道和神经系统等 (也有死亡病例)	● 在自然环境中自行生长的蘑菇难以辨认, 因此绝对不要自行判断食用
化学性	致病食物	症状及特征 < 潜伏期 >	预防要点
<b>组胺</b>	金枪鱼、青花鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等 作为加工食品的干货等 	● 脸红、发烧、荨麻疹等 ● 耐热, 烹饪时几乎不会被破坏 ● 组胺由鱼肉中的氨基酸 (组氨酸) 产生 ● 特别是红肉鱼的组氨酸含量高, 可引起组胺食物中毒 < 进食后数分钟至30分钟 >	● 将鲜鱼及其加工产品冷藏或冷冻保存 (但要避免在冰箱中长时间存放) ● 烹饪时不要在室温下长时间放置 ● 不要反复冷冻和解冻
寄生虫	致病食物	症状及特征 < 潜伏期 >	预防要点
<b>寄生虫名称</b>	生食用鲜鱼介类 (乌贼、青花鱼等) 	● 上腹痛、腹泻、荨麻疹、吐血等 (异尖线虫病) (除了异尖线虫病外, 异尖线虫还可能进入肠道或肠道以外的其他器官, 引起各种症状) < 进食后数小时至数十小时 >	● 鱼类需要加热烹饪 ● 在-20°C下冷冻保存24小时以上 *异尖线虫通常寄生在活鱼的内脏中, 但随着鱼类鲜度的下降, 它们可能会迁移到肌肉中。因此, 应尽量在鱼类新鲜时去除内脏
<b>异尖线虫病/安尼线虫属/海兽胃线虫</b> (1-4厘米长的白色至半透明线状蠕虫)			



# 为防止食物中毒

食品卫生讲座教材

分册

安全温度

危险温度

## 《食物和温度的关系》

- 150°C 牛奶的超高温杀菌 (120°C ~ 150°C 下1 ~ 3秒)
- 121°C 所有细菌杀菌 (15分钟)
- 110°C 罐头杀菌 (110°C 以上30 ~ 40分钟)
- 100°C 抹布、毛巾等的煮沸杀菌 (5分钟以上)
- 85°C 诺瓦克病毒灭活 (90秒以上)
- 80°C 厨具、餐具类的杀菌 (5分钟以上)
- 75°C 肠道出血性大肠杆菌的杀菌 (1分钟以上)
- 70°C 鸡蛋的烹饪标准 (1分钟以上)
- 65°C 保温柜的储存温度
- 60°C 喝茶的温度
- ~50°C 洗澡的温度
- 41°C 普通细菌的适宜温度
- 37°C 普通细菌的适宜温度
- 10°C 供生食的鲜鱼贝类加工品的储存温度 / 冷藏食品的储存温度 (10°C 以下)
- 8°C 液态鸡蛋的储存标准 (8°C 以下)
- 5°C 低温性细菌发育

- 大部分细菌不会发育 -10°C
- 冷冻食品的储存标准 (-15°C 以下) -15°C
- 冷冻鱼贝类的储存温度 (-20°C 以下为理想状态) / 检验食品的储存温度 (-20°C 以下2周) -20°C

安全温度

