

# 主要食物中毒的要點

細菌性	致病食物	細菌的特徵	症狀 < 潛伏期 >	預防提示
沙門氏菌	被蛋類及其加工食品、食肉類、烹調具等污染的食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>分佈在動物腸道內，老鼠、蒼蠅、蟑螂和寵物類也是污染源</li> <li>被腸炎沙門氏菌（SE）污染的蛋類往往是食物中毒的原因，據了解，少量的細菌（約100個左右）就會導致發病</li> </ul>	腹瀉、腹痛、高燒 (38°C 以上) <12-48小時>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免嬰兒和老人食用生雞蛋和生肉</li> <li>將食物加熱至中心溫度<b>75°C 至少1分鐘</b></li> <li>處理家禽 (SE措施)</li> <li>確認標籤</li> <li>顯示保存期限、看產品是供生食還是烹調等</li> <li>將帶殼雞蛋存放在<b>10°C以下</b></li> <li>將液體雞蛋存放在<b>8°C以下</b></li> <li>敲碎雞蛋後洗手，清潔消毒烹飪用具</li> </ul>
腸炎弧菌屬	被生鮮魚貝類及其加工食品、烹調使用等污染的食品（主要是含鹽分的食品）	<ul style="list-style-type: none"> <li>嗜鹽，在2-5%的鹽分下就能發育良好</li> <li>對淡水沒有耐性</li> <li>繁殖快</li> </ul>	劇烈腹痛、腹瀉、嘔吐 <12小時左右>	<ul style="list-style-type: none"> <li>供生食的鮮魚貝類加工食品應儲存於<b>10°C以下</b> (生魚片保持在4°C以下為理想狀態)</li> <li>從冰箱取出後在<b>2小時內</b>食用</li> <li>盡可能加熱後食用 (<b>75°C 至少1分鐘</b>)</li> <li>使用專用的魚貝類廚具</li> <li>用清水好好清洗魚貝類</li> </ul>
金黃色葡萄球菌	便當、飯糰，日本點心類等	<ul style="list-style-type: none"> <li>廣泛分佈於人類和動物的傷口、鼻腔和喉嚨黏膜中</li> <li>在食物中繁殖時會產生耐熱毒素</li> </ul>	噫噁、嘔吐、腹瀉、腹痛 <30分鐘至 6小時>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手指有傷口的人不應直接接觸食物</li> <li>徹底清洗和消毒手指</li> </ul>
空腸彎曲菌	被食用肉類（如雞肉等）及寵物等污染的食品、飲用水等		類似感冒的症狀，如腹瀉、腹痛、發燒 <1-7天/潛伏期長>	<ul style="list-style-type: none"> <li>因少量細菌而發病</li> <li>在水中存活</li> <li>分佈在動物腸道中，污染源包括雞、牛、寵物、野鳥和齧齒動物等</li> <li>將食用肉類和其他食物分開存放</li> <li>食用肉類餐具為專用，不要污染其他食物</li> <li>用自來水徹底清洗用來解凍雞肉的水槽</li> </ul>

病毒性	病毒名稱	致病食物	病毒特徵	症狀 < 潛伏期 >		預防提示
				症狀	預防	
腸道出血性大腸桿菌 (O157等)	牛肝、肉類（如牛肉等）、漢堡、井水等		<ul style="list-style-type: none"> <li>存在於牛等動物的腸道中</li> <li>體內會產生志賀毒素，少量就能致病</li> <li>水系統污染會引發集體疾病</li> </ul>	腹痛、腹瀉（血便）、發熱、溶血性尿毒症群（HUS） <4-8天/潛伏期長>	* 自 2012年7月起，禁止銷售及供應食用生牛肝	<ul style="list-style-type: none"> <li>特別是孩子和老年人避免生牛肉等食用</li> <li><b>牛肝要充分加熱至中心</b></li> <li>將食物加熱至中心溫度<b>75°C 至少1分鐘</b></li> <li>徹底對烹飪用具和手指進行清洗和消毒</li> <li>使用不同的筷子</li> </ul>
產氣莢膜梭菌	咖哩、燉菜、湯、燉煮菜等		<ul style="list-style-type: none"> <li>容易形成孢子，孢子耐熱</li> <li>容易在大規模食品加工設施（如學校的集體午餐）中爆發</li> <li>廣泛分佈於自然界及人類及動物的腸道中</li> </ul>	腹瀉、腹痛、發熱 <6-18小時>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不要將熟食放置於室溫下</li> <li>分小份儲存</li> <li>食用前應充分加熱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免隔天再次烹調先前大量製作的炒飯、義大利麵等</li> <li>不要在室溫下存放（例如，煮熟的米飯類食物請不要常溫保存）</li> </ul>
蠍樣芽孢桿菌			<ul style="list-style-type: none"> <li>容易形成孢子，孢子耐熱</li> <li>症狀可分為嘔吐型和腹瀉類型</li> <li>存在於土壤中並附著於穀類等</li> </ul>	(嘔吐型) 嘔心、嘔吐 <0.5-6小時> (腹瀉類型) 腹痛、腹瀉、噁心 <8-16小時>		
	諾華克病毒		<ul style="list-style-type: none"> <li>分布在牡蠣、蛤蜊等雙殼類體內</li> <li>冬季多發</li> <li>少量病毒就足以導致發病</li> <li>只在人的腸道中繁殖，在食品中不會增加</li> <li>病毒可能會透過受感染的廚師傳播到食物中</li> <li>在療養院、學校等地，有時會從病人的糞便或吐物中二次感染，引發集體疾病</li> </ul>	嘔吐、腹瀉、腹痛、發熱 <24-48小時>	<ul style="list-style-type: none"> <li>徹底清洗和消毒手指</li> <li>若出現腹瀉等症狀，請勿烹飪</li> <li>盡量充分加熱雙殼貝類（如牡蠣和蛤蜊等） <b>(85-90°C, 90秒以上)</b></li> <li>徹底清洗消毒和一些乙醇基消毒劑都很有效</li> <li>（使用消毒劑時，請在使用前查看產品說明中的濃度和使用方法）</li> </ul>	

## 動物源性 (毒素名稱)

### 症狀及特徵 < 潛伏期 >

### 預防提示

河豚的肝臟和卵巢  
(注意不同種類的河豚有  
不同的有毒部位，如皮膚、  
睺丸和肌肉等也有毒！)



- 唇舌麻木、四肢糾結、思維混亂等 (也有死亡病例)
- 耐高溫，煮熟後毒性也不會消失
- 放入水中也無法去除毒素
- < 進食後20分鐘至3小時 >

**河豚毒素**  
(河豚毒素)

攝取有毒浮游生物 (\*1) 並在體內累  
積毒素的雙殼貝類 (蛤蜊、紅蛤等)



- 舌頭、嘴唇、臉部、四肢麻木、運動失調等 (也有死  
亡病例)
- 耐高溫，煮熟後毒性也不會消失
- < 飯後30分鐘左右 >
- 腹瀉 (水樣便)、腹痛、嘔吐、噁心等
- 耐高溫，煮熟後毒性也不會消失
- < 餐後30分鐘至4小時 >

\*1雙殼貝作為食物的浮游生物中，含有引起食物中毒的有毒物質 (如塔瑪亞歷山大藻等)，這些被稱為有毒浮游生物

註 1 因為已採取措施防止有毒貝類的流通，所以確保了銷售的有毒貝類是安全的

註 2 一旦有毒浮游生物不再出現，雙殼貝類體內的毒素就會減少並最終消失

**麻痺性貝類毒素**  
(沙西毒素等)

**腹瀉性貝類毒素**  
(岡田酸類)

## 植物性 (毒素名稱)

### 症狀及特徵 < 潛伏期 >

### 預防提示

日本類蘑菇、  
褐蓋粉褶蕈 等



- 土生蘑菇很難分辨，因此千萬不要憑自己的判斷食  
用土生蘑菇

## 化學性

### 致病食物

### 症狀及特徵 < 潛伏期 >

### 預防提示

鮪魚、青花魚、沙丁魚、秋刀魚等  
作為加工食品的乾貨等



- 臉紅、發燒、暈厥等
- 耐熱，烹飪時幾乎不會被破壞
- 組織胺由魚肉中的胺基酸 (組胺酸) 產生
- 特別是紅肉魚的組胺酸含量高，可引起組織胺食物中  
毒
- < 進食後數分鐘至30分鐘 >

## 化學性

### 致病食物

### 症狀及特徵 < 潛伏期 >

### 預防提示

**組織胺**

## 化學性

### 致病食物

### 症狀及特徵 < 潛伏期 >

### 預防提示

生食用鮮魚介類 (烏賊、青花魚等)



- 上腹痛、腹瀉、毒麻疹、吐血等 (異尖線蟲病)
- (除了異尖線蟲病外，異尖線蟲還可能進入腸道或腸  
道以外的其他器官，引起各種症狀)
- < 進食後數小時至十數小時 >

## 寄生蟲

### 致病食物

### 症狀及特徵 < 潛伏期 >

### 預防提示

**異尖線蟲病**  
(1-4公分長的白色至半透明線狀蟲)



- 加熱烹飪魚貝類
- 在-20°C冷凍保存24小時以上
- \*異尖線蟲通常寄生在活魚的內臟中，但隨着魚類鮮  
度的下降，它們可能會遷移到肌肉中。因此，應盡  
量在鱼类新鲜时去除内脏

# 為防止食物中毒

食品衛生講座教材

分冊

安全溫度

危險溫度

大部分細菌不會發育

冷凍食品的儲存標準 (-15°C 以下)

冷凍魚貝類的儲存溫度 (-20°C 以下為理想狀態)  
/檢驗食品的儲存溫度 (-20°C 以下2週)

4°C

-10°C

-15°C

-20°C



《食物和溫度的關係》

150°C 超高溫牛奶殺菌 (120°C ~ 150°C 下1~3秒)

121°C 所有細菌殺菌 (15分鐘)

110°C 罐頭殺菌 (110°C以上30~40分鐘)

100°C 抹布、毛巾等的煮沸殺菌 (5分鐘以上)

85°C 諾羅病毒滅活 (90秒以上)

80°C 廚具、餐具類的殺菌 (5分鐘以上)

75°C 腸道出血性大腸桿菌的殺菌 (1分鐘以上)

70°C 雞蛋的烹飪標準 (1分鐘以上)

65°C 保溫櫃的儲存溫度

60°C 喝茶的溫度

~50°C

41°C 洗澡的溫度

37°C 普通細菌的適宜溫度

10°C 供生食的鮮魚貝類加工品的儲存溫度  
/冷藏食品的儲存溫度 (10°C以下)

8°C 液態雞蛋的儲存標準 (8°C以下)

5°C 低溫性細菌發育

安全溫度