

抗夏飲食大作戰

夏天到了，**飲食衛生**是大家最關心的問題，因為天氣炎熱，忍不住喜歡吃些生冷的食物，食品中毒事件最令人擔心，究竟要如何防範，才能**吃得安心又健康**？

一、**補充水分最好喝白開水，碳酸清涼飲料淺嚐即可**

在營養均衡、維護健康的前提下，一般飲料大部分為空熱量食物，為了避免肥胖，建議多喝白開水，少喝飲料。

二、**蔬果是夏日不可或缺的食物**

「**天天五蔬果，防癌輕鬆做**」，每人一天至少要吃**三碟蔬菜(每碟 100 公克)和二份水果(如中型橘子 100 公克為一份)**。提醒 您盡量選購當令蔬果，含農藥量較少；因天災、節慶，蔬果價格上揚時，蔬果可能提早採收上市，農藥殘留可能性高，應避免搶購，可選擇冷凍蔬果代替；不刻意挑選外觀肥美的蔬果，並應分散購買，多選購優良標誌產品；有機蔬菜也須注意寄生蟲的存在，一定要經過清洗才可食用。

三、**避免生食海產，預防腸炎弧菌和霍亂弧菌中毒**

海鮮最好熟食，因致病性弧菌為好鹽性細菌，用水徹底清洗即可除去該菌，然後低溫冷藏，並明辨鮮度儘早食用；同時於 60°C 持續 15 分鐘亦可滅菌，故煮熟可安心食用。

四、**外出飲食，慎選衛生優良的餐廳用餐**

外食最好選擇衛生優良的餐廳，可注意工作人員衣著是否整潔，四週環境是否清理乾淨；餐具清潔無裂縫、杯子沒有殘留口紅印；最好自備筷子，安心又環保；免洗筷如果過於白淨或有撲鼻酸味則可能有二氧化硫的殘留，使用前先以熱水浸泡 3~5 分鐘可減少殘留量。如果在路邊攤用餐，要注意是否有良好的遮蔽設備，是否有水源可洗手及洗滌餐具，並有冷藏設備確保生鮮食物不易腐敗。

五、**家庭飲食衛生，可讓營養加分**

家庭的廚房維護著全家人的健康，處理食物時要養成經常清洗雙手的習慣；與食品直接接觸的器具須清洗乾淨；生食、熟食分開處理，避免交叉污染；盡量使用紙巾擦拭餐具，抹布及毛巾須經常清洗消毒(可用沸水煮沸五分鐘)。食品儲存與溫度和時間的長短有關，吃過的肉品或煮過的肉品應在最短時間內放入冰箱，不可在室溫下放置超過 2~3 小時；冰箱內冷藏溫度應低於 7°C，冷凍溫度在 -18°C 以下，以保持食物新鮮度；提醒您食物放太久，品質仍會發生變化甚至腐壞。

衛生保健組關心您的健康