

炎炎夏日，常讓人食慾降低、胃口不好，且容易出現倦怠及腸胃不適等症狀。夏天天氣熱，細菌繁殖速度快，食物容易腐敗，一不小心就會吃出毛病。因此要安然度過夏天，除了要獲得足夠休息和睡眠外，日常飲食衛生安全也要特別留意，才能確保腸胃功能正常。

【夏日飲食衛生保健】

◎**食物要新鮮**：夏天食物容易腐爛，食物最好現做現吃，吃剩的食物要立即放進冰箱；另外所有食物最好在保存期限內用完。

◎**飲食要衛生**：生食瓜果蔬菜一定要清洗乾淨，防止夏季腸道細菌感染。另外，生熟食使用的器具要分開使用，不可混雜，並注意消毒。夏季細菌滋生快，如果留待隔日才進食的食物應放入冷藏庫，並於進食前徹底加熱（70°C以上）。

◎**小心冷飲及冰品**：氣候炎熱時可適時的吃些冷飲，但不要過量食用冷飲，以免引起胃腸不適。選購飲冰品時，要注意衛生。另外需要注意含糖的冰品，食用過多會造成額外熱量攝入和體重負擔，所以儘可能以白開水取代含糖飲料。

◎**補充足夠水份**：夏天水份流失比較快，隨著汗水會有鈉、鉀以及其它礦物質排出，所以需要注意水及鹽的平衡。可以考慮多吃些蔬菜和水果來補充流失的電解質。

◎**均衡飲食為主**：營養均衡才能提高免疫力，抵抗夏日腸胃疾病。每日從六大食物包括全穀根莖類、蔬菜、水果、奶類、豆魚肉蛋類及油脂堅果種子類充足攝取。避免高熱量及高糖食物，減少醃漬食品及使用過多醬料。

【食物保鮮四原則】

◎**冰箱溫度**：冷藏室溫度應該 0-5 度之間，而冷凍室則可設定在-18 度。

◎**食物擺放技巧**：冰箱內食物不超過八分滿，冷空氣才能流通；熟食放冰箱上層，生食放下層。

◎**善用密封工具**：可保鮮新，避免細菌交叉感染。

◎**定期清潔冰箱**：冰箱可每週擦拭一次，也可順便檢查冰箱膠條是否有吸附不牢等現象。

【預防食品中毒】

● **清潔**：把手洗乾淨是飲食衛生的第一步！若手部有傷口或膿瘡，最好不要調理食品，以避免傷口或膿瘡裡的細菌，汙染食品而引起中毒。與食品接觸的器具和調理檯面，也應經常清洗，並烘（晾）乾以保持乾燥。

● **生食、熟食分開處理，以避免交叉污染**

生食與熟食應分開處理，最好先處理熟食再處理生食；絕對不可以把煮熟的食物，放在裝過生食且尚未洗淨的碗盤或容器中。

● **烹煮**

細菌通常不耐熱，加熱到 70°C 以上，大部分的細菌都會死亡。所以每種食物都須用適當的溫度和時間，才能將引發食品中毒的細菌殺死。必要時可以使用食品用溫度計，以確保食品完全煮熟。

● **冷藏**



低溫可以抑制細菌的生長和繁殖，所以應即時把須冷藏的食物放入冰箱。而冰箱冷藏室的溫度不可高於 7°C，冷凍室的溫度則不可高於 -18°C。

● **儲存**

易腐敗的食物不要在室溫下放置超過 2 小時，當室溫超過 32°C 時，則不可超過 1 小時。而調味用的醬汁，應於冰箱冷藏，且不要重複使用。

【夏日易患之腸胃疾病】

● **細菌性腸胃炎**：致病菌有腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌及霍亂弧菌等。症狀為腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，症狀通常會持續 1 天或 2 天，有時持續 7 至 10 天。

● **病毒性腸胃炎**：由感染病毒所造成，多種不同的病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。諾羅病毒常於人口密集機構內，例如：學校、醫院、收容機構和安養機構等爆發流行。潛伏期通常為 1~3 天。主要症狀是水瀉和嘔吐，也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，症狀可以持續 1~10 天，

● **注意事項**：1.應盡速就醫，防止脫水和電解質的流失。2.腸胃炎期間飲食應清淡，因為過油或太甜的食物並無法吸收，反易導致腹瀉症狀更加嚴重。3.不能自行購買藥物服用 4.水分及電解質的補充有助細菌性腸胃炎康復。

● **預防方法**：1.保持手部清潔，經常洗手可以降低感染的機會。2.目前市面上已有輪狀病毒疫苗，若家有幼兒可諮詢小兒科或家醫科醫師後考慮自費接種。但諾羅病毒及大部分的病毒目前尚無疫苗可施打。3.選擇熟食及飲用煮沸的開水。

◎夏日飲食衛生小提醒：

蔬果清洗	1.「沖、泡、沖」順序，把泥土、殘留農藥徹底洗淨。 2. 商店販售之切好的水果，可先用冷開水沖一遍再食用。 3. 剝皮類的水果也要清洗，食用時避免手指碰觸果肉。 4. 仔細清洗就不需要加入清洗劑，避免更多化學物殘留。
食物保存	1. 未開封之便當、食物，在室溫下不超過兩小時就一定要冰入冰箱，開封後儘速食用完畢。 2. 料理食物溫度需在 65 度以上。 3. 生魚片、涼麵、壽司、蔬果需有良好冷藏條件。
動手自己做	1. 綠豆湯加冰糖（適量即可）。 2. 涼麵搭配大量蔬菜。 3. 自製冰塊。 4. 蔬果多樣性，果實營養成分優於果汁（含果肉），果汁（含果肉）優於調味或是還原果汁。

參考資料：行政院衛福部健康醫療網、台北市衛生局、衛福部疾病管制署

