

預防食品中毒 5 要原則



1. 要洗手

調理時手部要清潔，傷口要包紮



2. 要新鮮

食材要新鮮，用水要衛生



3. 要生熟食分開

生熟食器具應分開，避免交叉污染



4. 要澈底加熱

食品中心溫度應超過70°C



5. 要注意保存溫度

保存低於7°C，室溫下不宜久置

李斯特菌

Listeria monocytogenes

Listeria monocytogenes

李斯特菌

李斯特菌廣泛存於自然界中，具有在低溫下仍可繁殖之特性。李斯特菌食品中毒主要是食入未充分加熱或未澈底清洗的食品所導致，疾病嚴重程度取決於受感染者的免疫狀況，免疫力低下或孕婦感染後可能會有致死風險。



衛生福利部食品藥物管理署
115-61台北市南港區昆陽街161-2號
電話：(02)2787-8000
諮詢服務專線：(02)2787-8200



認識疾病

1. 認識李斯特菌

李斯特菌在 4°C 環境下可持續生長繁殖，需加熱至 72°C 以上才能死滅，由於李斯特菌廣泛存於自然界中，易受污染之食品包括水果、生菜沙拉、生肉及未經適當殺菌的牛奶及冰淇淋等。

2. 臨床症狀

發病潛伏期短至 3 天，長至 70 天，對於健康狀態良好的人，感染時可能無症狀發生，或只產生類似腸胃不適的噁心嘔吐等症狀，但對高風險族群（如老人、免疫低下及新生兒），感染後可能有敗血症、中樞神經感染，及導致休克、昏迷，並伴隨致死風險。懷孕期間感染可能導致流產或死胎、早產或新生兒受到感染。

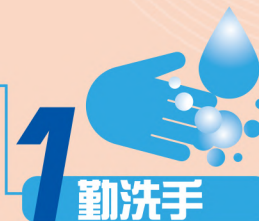
※台灣近 10 年無李斯特菌食品中毒之案例。

3. 中毒原因

- (1) 未澈底加熱：107 年南非即食肉品工廠遭李斯特菌污染，且民眾於食用前未充分加熱，造成 1,000 餘名民眾感染，200 餘名民眾死亡。
- (2) 未澈底清洗：107 年澳大利亞哈密瓜表皮遭李斯特菌污染，且民眾分切水果前未澈底清洗，造成分切時果肉受到污染，本次事件造成 20 名民眾感染，7 名民眾死亡。

預防方法

維持良好的衛生習慣，飯前、便後及處理食品前應澈底洗淨雙手。



瓜果類生長或採收時可能和土壤接觸並受污染，且表皮較粗糙的水果易藏污納垢，應澈底刷洗乾淨後再行分切。

肉類產品應澈底加熱，不食用未煮熟之畜禽產品及未經適當殺菌之乳製品。



處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染；處理未經煮熟的食品後，需澈底洗淨雙手及器具。

食材要新鮮，不生食損傷之蔬果，水果切開及產品製備後應儘早食用。

