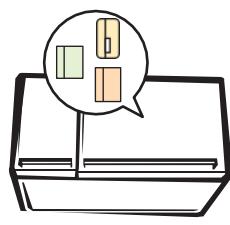


主要食物中毒的要点

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

食品安全与健康					
病毒名称	致病食物	病毒特征	症状 < 潜伏期 >		
			预防要点		
肠道出血性大肠杆菌 (O157等)	牛肝、肉类(如牛肉等)、汉堡、井水等	<ul style="list-style-type: none"> 存在于牛等动物的肠道中 体内会产生志贺样毒素，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>腹痛、腹泻(血便)、发热、溶血性尿毒综合症(HUS) <4-8天/潜伏期长></p> <p>*自 2012年7月起，禁止销售和供、应食用生牛肝</p>	<ul style="list-style-type: none"> 特别是孩子和老年人避免生拌肉等食用肉 牛肝应充分加热至中心位置 将食物加热至中心温度75°C至少1分钟 彻底对烹饪用具和手指进行清洗和消毒 使用不同的筷子 	 
产气荚膜杆菌	咖喱、炖菜、汤、炖菜等	<ul style="list-style-type: none"> 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>腹泻、腹痛、发热 <6-18个小时></p>	<ul style="list-style-type: none"> 不要将熟食放置于室温下 分小份储存 食用前应充分加热 	
蜡样芽孢杆菌	炒饭、意大利面等	<ul style="list-style-type: none"> 容易形成孢子，孢子耐热 症状可分为呕吐和腹泻类型 存在于土壤中并附着于谷类等 	<p>(呕吐型) 恶心、呕吐 <0.5-6小时></p> <p>(腹泻类型) 腹痛、腹泻、恶心 <8-16小时></p>	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	
诺瓦克病毒	双壳贝(如牡蛎、蛤仔等)、饮用水、被二次污染的未加热水、热食食品	<ul style="list-style-type: none"> 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>呕吐、腹泻、腹痛、发热 <24-48个小时></p>	<ul style="list-style-type: none"> 彻底清洗和消毒手指 如果出现腹泻等症状，请勿烹饪 尽量充分加热双壳类动物(如牡蛎和蛤蜊等) (85-90°C, 90秒以上) 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) 	
注：潜伏期 从病原体进入人体到出现症状的时间					

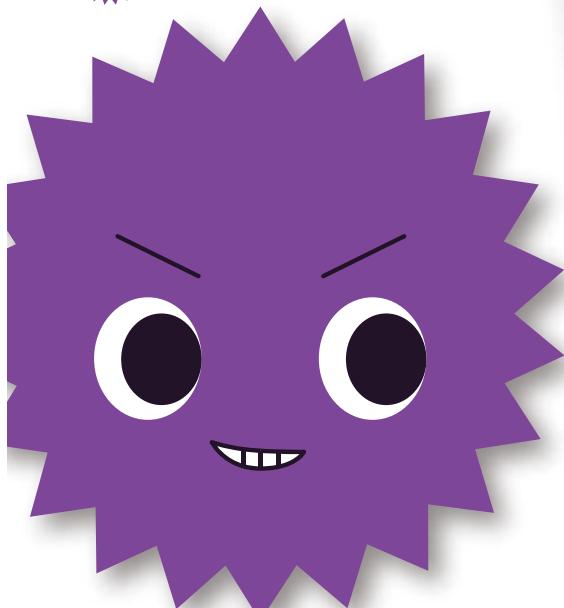
大阪府 健康医疗部生活卫生室食品安全推进课					
天然毒素	动物源性 (毒素名称)		预防要点		
	致病食物	症状及特征 < 潜伏期 >	预防要点		
河豚毒素 (河豚毒素)	河豚的肝脏和卵巢 (要注意不同种类的河豚有不同的有毒部位, 如皮肤、睾丸和肌肉等也有毒!)	<ul style="list-style-type: none"> ● 唇舌麻木、四肢纠结、意识模糊等 (也有死亡病例) ● 耐高温, 煮熟后毒性也不会消失 ● 放入水中也无法去除毒素 < 进食后20分钟至3个小时 > 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不食用河豚肝脏或卵巢 ● 业余者切勿烹饪河豚 		
麻痹性贝类毒素 (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)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 > 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 		
腹泻性贝类毒素 (冈田酸类)	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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 > 			
植物性 (毒素名称)	症状及特征		预防要点		
	致病食物	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症状 (也有死亡病例)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 >	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 		
组胺	金枪鱼、青花鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等作为加工食品的干货等	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 > 			
寄生虫	症状及特征 < 潜伏期 >		预防要点		
	致病食物	生食用鲜鱼介类 (乌贼、青花鱼等)	<ul style="list-style-type: none"> ● 鱼贝类需要加热烹饪 *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 		
异尖线虫病/安尼线虫属/海兽胃线虫 (1-4厘米长的白色至半透明线状虫)					

为防止食物中毒

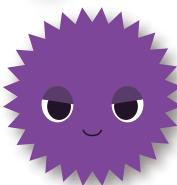
食品卫生讲座教材

分册

安全温度



危险温度



大部分细菌不会发育

冷冻食品的储存标准 (-15°C以下)

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)



《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
- 41°C 洗澡的温度
- 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

安全温度

