

碧華國小食品安全教育

學務處 製

認識食品中毒

認識食品中毒

一、什麼是食品中毒？

二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，稱為一件“食品中毒”案件。因肉毒桿菌毒素引起中毒症狀且自人體檢體檢驗出肉毒桿菌毒素，或由可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素，或因攝食食品造成急性食品中毒（如化學物質或天然毒素中毒等），即使只有一人，也視為一件“食品中毒”案件。經流行病學調查推論為攝食食品所造成，也視為一件“食品中毒”案件。

依《教育部校園食品事件處理作業標準說明書》定義



全民愛健康
飲食篇3



食品中毒的原因與症狀



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院家醫科
胡念之醫師

食品中毒症狀因人而異，可能會發燒、嘔吐、噁心、頭痛、腹痛、腹瀉等

1

細菌感染

包括大腸桿菌、肉毒桿菌、沙門氏桿菌、霍亂弧菌等



健談 havemary.com

2

病毒感染

如羅諾病毒



3

天然毒性

如河豚毒、麻痺性貝類毒素、植物性毒素、黴菌毒素等



4

化學毒素

農藥殘留、重金屬污染等



食品中毒相關問題，
建議諮詢『家醫科、小兒科』

更多資訊請上 健談 havemary.com



二、食品中毒的致病原因

種	類	致	病	原	因
	細菌性食品中毒	沙門氏桿菌、腸炎弧菌、 金黃色葡萄球菌、肉毒桿菌、 仙人掌桿菌、病原性大腸桿菌			
	天然毒素食品中毒	毒貝類、毒菇、 黃麴毒素 、 生物鹼、河豚毒			
	化學食品中毒	農藥 、有毒非法食品添加物 (如硼砂、非食用色素) 及砷、 鉛、銅、汞、鎘等 重金屬 類			
	類過敏食品中毒	組織胺 (不新鮮或腐敗的魚、 肉類等)。			



細菌性食品中毒分類

感染型

沙門氏桿菌

牛、老鼠、
蛋及其製品

腸炎弧菌

海鮮類、
鹽漬物

毒素型

金黃色
葡萄球菌

膿瘡、痰、
沙拉醬、
肉製品

肉毒桿菌

土壤、動
物糞便、
罐頭

中間型

仙人掌桿菌

米飯、蔬
菜、布丁、
食品加工
品

病原性
大腸桿菌

人及動物
糞便污染
水及食物

夏天常見四大細菌

食物	名稱	症狀
黑木耳.白木耳	椰毒假單孢菌	輕：上吐下瀉.呼吸急促.暈眩 重：肝衰竭.呼吸/血液/神經系統衰竭.昏迷
畜肉.禽肉.蛋.乳品 魚肉.臭豆腐	沙門氏桿菌	輕：上吐下瀉.血便 重：腸穿孔.腹膜炎.重度脫水
冷飯.冷義大利麵	仙人掌桿菌	輕：上吐下瀉 重：肝衰竭
牛肉.生魚片.涼麵	大腸桿菌	輕：上吐下瀉.發燒 重：急性腎衰竭.溶血性貧血



常見細菌性食品中毒潛伏期

致病原因菌	潛伏期(小時)
沙門氏桿菌	5-72小時
腸炎弧菌	2-48小時
金黃色葡萄球菌	1-8小時
肉毒桿菌	12-30小時
仙人掌桿菌	8-16小時
病原性大腸桿菌	5-48小時



天然毒素食品中毒潛伏期

致病食品種類	潛 伏 期
毒 貝 類	數分鐘至30分
毒 河 豚	10分鐘至30分鐘
毒 菇	數分鐘至數小時



化學性食品中毒潛伏期

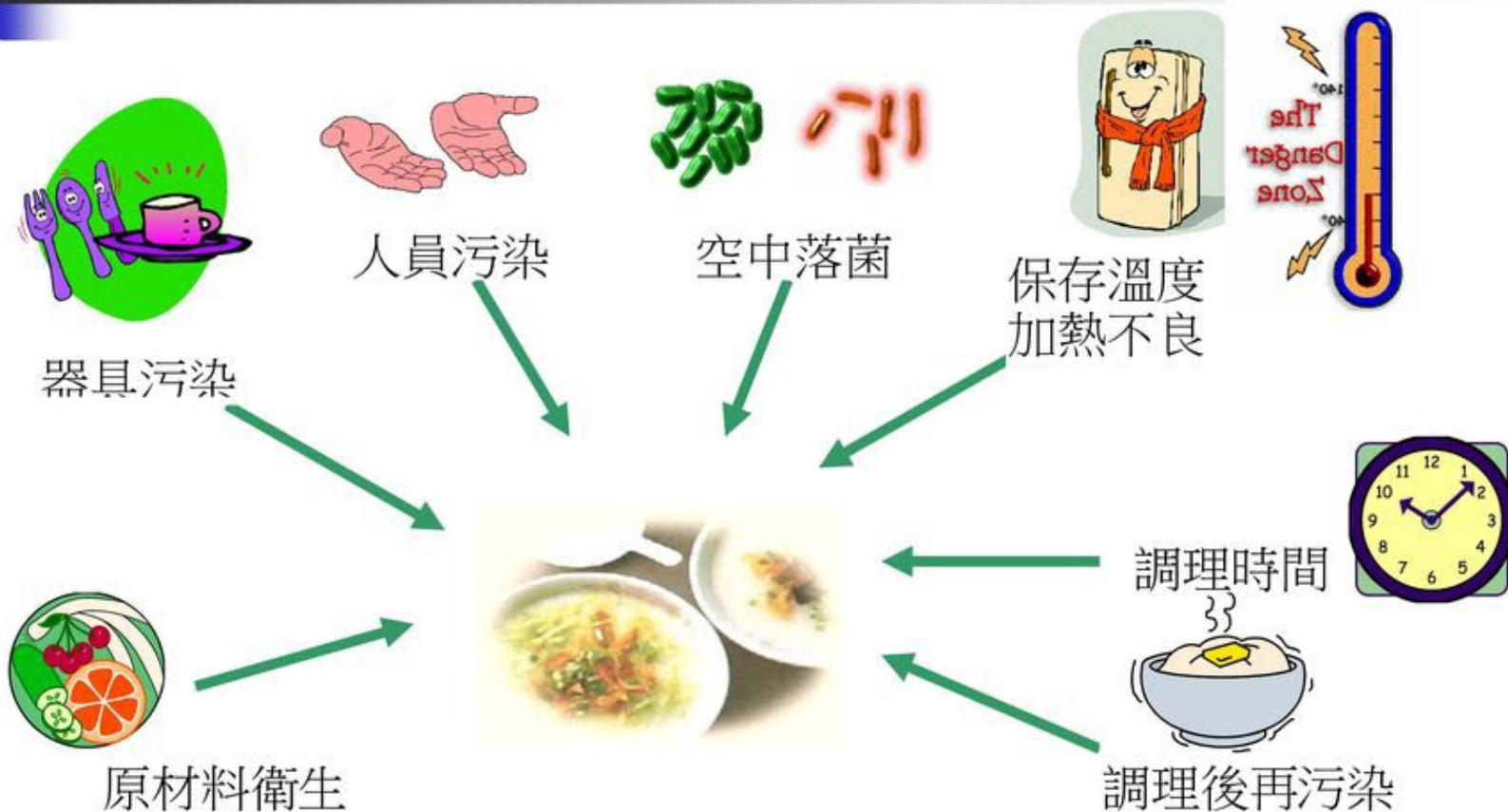
致病原因物質	潛 伏 期
農藥、有毒非法添加物	視攝入量多寡分： 急性中毒：數分鐘至數小時 慢性中毒：達數年
砷、鉛、銅、汞、鎘	

三、引發食品中毒的原因

食用放在4~65°C之間,超過4小時以上的食品,只要經細菌污染,均可能發生食品中毒。

※臺灣地區處亞熱帶,一年四季的氣溫均適合細菌繁殖,需特別注意。

影響飲食安全的一般因素



預防食品中毒

四、預防食品中毒的方法

遵守食品處理三原則：

- **清潔**：食物應徹底清洗，調理及貯存場所、器具、容器均應保持清潔
- **迅速**：食物要儘快處理、烹飪供食，做好的食物也應儘快食用。
- **加熱與冷藏**：超過70° C以上細菌易被殺滅，7° C以下可抑制細菌生長，-18° C以下則不能繁殖。所以食物之調理及保存應特別注意溫度控制。

另外，還須注意：

- 養成個人衛生習慣，調理食物前徹底洗淨雙手。
- 手部有化膿傷口，應完全包紮好才可調理食物（傷口勿直接接觸食品）。
- 勿食用發黴的食品。



全民愛健康
飲食篇4



如何預防食品中毒



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院家醫科
胡念之醫師

1 勤加洗手

料理前應先洗手，
若有傷口時，應先
妥善包紮

2 食材新鮮

食材要趁新鮮食用，
並注意用水衛生

3 生熟區分

生熟食應分開存放，
避免食材交互汙染

5 徹底加熱

加熱時，應讓食品中心
的溫度達70度以上

4 低溫保存

食材存放應低於7°C，
避免在室溫下久放

食品中毒相關問題，
建議諮詢『家醫科、小兒科』

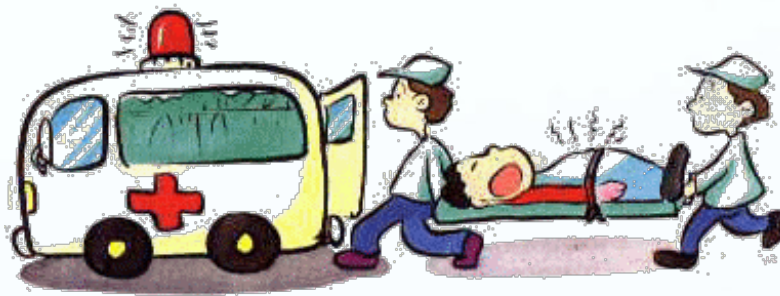


更多資訊請上 健談 havemary.com

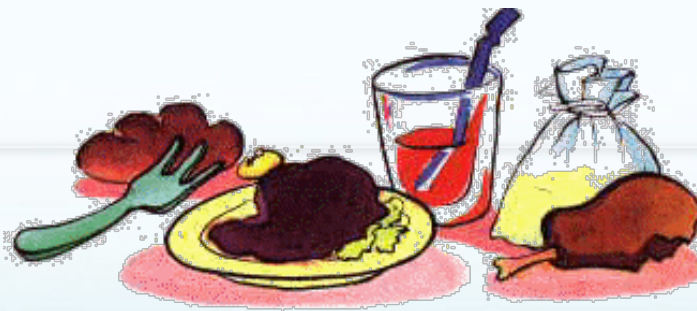


五、發生食品中毒之處理

- 迅速送醫急救。



- 保留剩餘食品及患者之嘔吐或排泄物，並儘速通知衛生單位。



- 醫療院（所）發現食品中毒病患，應在24小時內通知衛生單位。



全民愛健康
飲食篇15

預防食品中毒三步驟



圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：高雄市立鳳山醫院營養
治療科 廖嘉音營養師

1 衛生清潔



處理食材前
徹底洗手

砧板應生熟食
分開使用



鍋子、餐具
清洗後晾乾

注意個人衛生
避免病菌擴散



2 食材處理

生熟食應避免
在室溫下久放



烹調以單次食
用分量為佳



食材充分
煮熟後立
即食用

3 食物存放



食材密封包
裝避免污染

留意食物的
保存期限



將食材分裝
成數包存放

每次取當餐份
量徹底加熱



更多資訊請上 健談 havemary.com

食品安全
大家一起來把關！！