

活得好
天天健康

庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

最近天气变化大，炎热又潮湿，食物如果没有妥善贮存和处理，细菌容易滋生，引发食物中毒。本报《活得好》请本地专科医生和营养师提供预防食物中毒的建议。

如何处理

冷冻食物？



▲助理顾问医生孙锦。



▲首席营养师吴美玲。

亚历山大医院慢性疾病科兼传染科助理顾问医生孙锦接受《活得好》访问时说，任何不正确处理、存储、准备和烹饪的食物，都可能成细菌繁殖的温床，引致食物中毒。

孙医生说，可引致食物中毒的常见细菌，在摄氏5至60度的温度中可快速繁殖。生肉类、海鲜、乳制品、煮熟的米饭和意大利面、切好的蔬菜、水果等，存在细菌感染和滋生的风险更高。

国立大学综合诊疗所首席营养师吴美玲指出，冷冻海鲜若在运输过程中解冻或在烹煮前在错误的温度下放置过久，有变质的风险。

Q: 若在超市购买了冷冻食物，该如何处理？

孙医生：像我国气候炎热的环境，建



▲冰冻食物应最后才选购，选好直接付款回家。(档案照)

议在超市购物时，最后才买冷冻食物，取了就去付款。

若买了冷冻食物，需要超过30分钟才回到家，应使用冰袋或保温袋(cooler bag)，来确保食物保持低温。

一回到家，应立即将冰冻食物存放在有盖容器里再存放。摆放的位置也要注意，生食应存放在熟食的下面。

提醒！应避免把已解冻的食物，重新冷冻。

食物中毒常见的症状：

- 恶心
 - 呕吐
 - 腹泻
 - 胃痉挛
 - 头痛
 - 发烧
- (症状可以是轻微或严重)