

冰箱不是萬能箱，「五要」讓你避免食物中毒！

- 日期：2017/9/29 文章出處：食藥署



- **天氣這麼熱，食物特別容易壞，還好有冰箱這麼棒的發明，怕壞的食物全部放進冰箱，就萬無一失了，但真的是這樣嗎？**

冰箱是每個家庭必備的家電產品，但是常見許多人把冰箱當成萬能箱，囫圇吞棗塞進一堆食物，以為萬無一失，有時冰到自己都忘記，再想起來的時候已經不知道過了多久，食物還能吃嗎？

十月雖然入秋，但氣候仍然高溫潮濕，適合各種微生物生長，仍然是食物中毒的高峰期，所以食材買回來後，應盡速放入冰箱中冷凍或冷藏。然而冰箱雖然可以提供低溫的食物保存環境，但如果塞太滿，冰箱內沒有讓冷氣循環的空間，還是會造成冷卻效果下降，導致食物腐壞。所以在採買食物時，盡量吃多少買多少，不要買過量，也不要烹煮過量，以確保每次吃到的都是最新鮮的食材。

除此之外，料理前後一定要洗淨雙手，生熟食刀具、砧板應分開，不要混用，以避免交叉污染；例如生魚片、生蠔等海產最好煮熟再吃，以免引發腸炎弧菌或諾羅病毒食物中毒。

食藥署提醒大家，調理食品應謹守「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」五要原則，就不用太擔心吃自己料理的食物會有中毒的風險。但如果萬一不小心吃壞肚子，應盡速就醫，若有必要的話，也要配合衛生單位調查，找出食物中毒的原因，祝福大家食在安心！