



營養教育



食用高風險食物時請特別小心：

有些食物比其他食物更容易引起食源性疾病。以下食物較常與食物中毒相關。

避免食用：

- ▷ 生的或未煮熟的蛋、家禽與肉類
- ▷ 生的或未煮熟的芽菜
- ▷ 生魚或生蠔
- ▷ 未經高溫殺菌的牛奶或果汁

高齡長者的食品安全

隨著年齡增長，我們的免疫系統對抗細菌的能力會逐漸減弱，因此食源性疾病可能變得更加嚴重。良好的食品安全習慣能幫助您維持健康與活力。以下是一些實用方法：

清潔 — 經常清洗雙手與接觸表面

- 使用肥皂與溫水洗手至少 20 秒（如廁前後、烹飪前後、接觸寵物後、處理垃圾後、接觸常共用的表面如刷卡機或提款機後等）。



- 使用乾淨的檯面、砧板與烹飪器具

溫度控制 — 冷食保持低溫，熱食保持高溫

- 請將冰箱保持在 40°F (4°C) 以下，冷凍庫保持在 0°F (-18°C) 以下。
- 剩餘食物請於 2 小時內冷藏。
- 食物需烹調至適當的內部溫度。



分開存放 — 避免交叉污染

- 將生肉、家禽與海鮮與即食食品分開存放。
- 若可以，生肉與新鮮食材請使用不同的砧板。
- 盛裝熟食時請使用乾淨的盤子



若有疑慮，就丟棄！



每天養成安全的飲食習慣，能幫助您維持健康、自主生活，並安心享用每一餐。

資料來源: Servsafe & CDC.gov

資料提供: Heather Cuellar, RD
呈現: Becky Bruno, Spectrum
Project Coordinator

2026年7月