

生蠔雖美味，食用有風險！諾羅病毒知多少？

健康話題

每週三刊出



美味背後的隱藏危機：諾羅病毒

諾羅病毒（Norovirus）傳染力非常強，且傳播途徑多元，其中一個途徑是食用受病毒污染的食物或水源。

生蠔其實就是牡蠣，是一種濾食性生物，透過過濾海水中的浮游生物和有機碎屑為食。如果牡蠣養殖或生長的海域受諾羅病毒污染，病毒便會累積在其體內，若食用時又未經徹底加熱，就可能導致感染。

感染諾羅病毒之症狀？

諾羅病毒的潛伏期一般為 10 到 50 小時。感染後可能會出現嘔吐、腹瀉、腹部絞痛等症狀，甚至可能伴隨發燒、頭痛和肌肉痠痛等情形，雖然大多數患者可以自行康復，但對於免疫力較差的孩童、老年人或慢性病患者等，可能會因嚴重脫水而須就醫治療。

如何安心享用保障自身健康？

為了避免諾羅病毒的威脅，食用牡蠣有下列幾個小撇步：

1. 食材保存：購買時留意牡蠣產品外包裝是否有破損，確認保存期限，及存放於適當的低溫環境。若購買散裝牡蠣，須注意現場販售環境是否乾淨及有無交叉汙染的風險。
2. 正確洗手：食品從業人員調理食品或是用餐前，應依照濕、洗、刷、搓、沖、乾的洗手六步驟，將手部清洗乾淨，尤其是如廁後更應落實手部清潔，以確保食品衛生安全。
3. 生熟分開：調理食品時，接觸生食及接觸熟食之器具應分開使用及放置，例如烤牡蠣時所用的鐵夾，若曾夾過生牡蠣，就不應再直接夾取烤熟的牡蠣，以防止交叉汙染。
4. 充分加熱：諾羅病毒不耐高溫，加熱時要確保食材中心溫度超過 70℃，才能有效消滅病毒。

提醒您，享受美食的同時，也要重視食品安全，多一分警惕，才能吃得安心！聰明挑選貝類，安心享海味

近年來，隨著健康飲食觀念普及，貝類海鮮因風味鮮美，逐漸成為國人餐桌上的常見佳餚。這類海鮮屬於濾食性動物，會把海水吸入體內，過濾其中的微生物與營養顆粒作為食物。由於攝食方式特殊，加上消化道結構簡單，因此較容易累積微生物與重金屬。若捕撈、運輸、儲存或烹調不當，可能引發腸胃炎或食品中毒。食品藥物管理署特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳建利助理教授，解析選購、保存及烹調方法，讓您安心享受海味！

生蠔肥美多汁，令許多老饕無法抗拒。然而你是否想過，食用生蠔可能存在健康風險？

從源頭把關食安，烹調要充分加熱

貝類海鮮蛋白質含量高，是營養優選來源。但因攝食方式特殊，容易累積腸炎弧菌、霍亂弧菌、沙門氏桿菌及重金屬，並可能含有麻痺性或腹瀉性貝類毒素。

陳建利助理教授提醒，選購時應注意來源合法、標示完整、冷鏈溯源性。新鮮貝類應外殼完整無裂痕，表面無異色，氣味為自然海水味；若有腥臭或敲擊後無法閉合，應避免購買。

料理時，應落實「生熟分離」以避免交叉污染。器具與檯面可用熱水與中性清潔劑清洗，並定期使用稀釋漂白水消毒。貝類「不建議生食」，烹煮時應達中心溫度 85℃ 以上，並持續加熱至少 3 分鐘，確保貝殼完全打開、貝肉熟透。免疫力較低族群（孕婦、長者、幼童、慢性病患）應避免食用未充分加熱的貝類。

注意三要訣，安心享海味

購買時可自備保冷袋與冰包，貝類應放在最後一站採購，並於返家後立即冷藏。活體貝類如文蛤、蚵仔等，應放在平底容器，底部鋪上乾淨濕紙巾並覆蓋濕布保濕但勿密封。由於貝類為活體海鮮，建議冷藏於 0 - 4℃，冷凍產品則應保存於 -18℃ 以下。死亡貝類應立即丟棄，以避免內臟腐敗產生異味。冷凍貝類可用真空包裝或夾鏈袋分裝，一次一餐份量，並標註冷凍日期與品種，避免反覆解凍，以免影響風味與衛生。

貝類雖美味，但「來源安全、保存正確、烹調充分」三者缺一不可。民眾若能在選購時謹慎辨識、處理時細心操作、烹調時確實加熱，便能安心享受海味美饌。

留意食品有期限，適量選購真安心

現代人生活忙碌，包裝食品早已成為日常飲食中不可或缺的一部分。但您是否曾留意過包裝上的「有效日期」？食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，選購食品時注意有效日期，不僅能保障自己與家人的食用安全，也有助於減少食品浪費。怎麼訂定有效日期？

包裝食品的有效日期，是依食品本身特性而訂定，像是乳製品等含水量高、容易腐敗的食品，其有效日期通常比較短；茶葉等乾燥食品，若保存條件良好，有效日期相對較長。食品業者在訂定有效日期時，會綜合考量食品組成成分、製程，以及儲存與販售環境等因素，包括溫度、濕度、光線與時間變化，推定食品在合理保存條件下，可維持品質與安全性的期限。



要標示有效日期？

依《食品安全衛生管理法》第 22 條規定，食品業者在訂定有效日期後，應於包裝上清楚標示。消費者選購時，應留意有效日期是否清楚完整，避免購買標示模糊不清或字跡不完整的產品；同時，也要確認保存方式，例如是否需要冷藏、冷凍或避免日曬，並於購買後依標示妥善保存，以確保食品品質。

食藥署提醒，有效日期是維護食品安全的重要依據。過期食品可能因微生物孳生或化學變化而變質，食用後可能導致腸胃不適，甚至危害健康。養成看標示的習慣，不僅能吃得安心，也能依效期適量選購，減少不必要的浪費。（資料來源 藥物食品安全週報）

！小提醒

有效日期代表食品在標示條件下可安全食用的期間，但即使仍在有效日期內，若儲存方式不當，食品仍可能提前變質。



02/09~02/15 天氣概況

連江縣	02/09 星期一	02/10 星期二	02/11 星期三	02/12 星期四	02/13 星期五	02/14 星期六	02/15 星期日
白天	6 - 9℃	9 - 14℃	11 - 14℃	11 - 13℃	10 - 14℃	12 - 15℃	12 - 15℃
晚上	9 - 9℃	11 - 12℃	11 - 12℃	10 - 11℃	12 - 13℃	12 - 13℃	12 - 13℃
體感溫度	-3 - 7℃	7 - 13℃	5 - 9℃	6 - 9℃	8 - 13℃	10 - 14℃	5 - 13℃

115 年 2 月 連江縣立醫院 門診時間表														
科 別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午
家醫科	陳紹宇	曹玉齡		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格
外科-診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱
婦產科					賴廷榮			賴廷榮					賴廷榮	
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之	
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱	
復健科		陳志嘉			併超音波 (限約診)					陳志嘉				
疼痛科				劉瑞軒						劉瑞軒 (限約診)				
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍									
腸胃內科 (併家醫科)					(併家醫科)									
新陳代謝科				(併家醫科)									(併家醫科)	
泌尿科		(併外科)			(併外科)					(併外科)				
眼科		林文智					林文智		林文智					
新冠疫苗							(併小兒科)							
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫)		(併糖尿病)	(併家醫)			
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格			
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福	
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇	
體檢門診							陳志嘉	曹玉齡						
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診						
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇
*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為： http://www.matsuih.gov.tw/ ）。各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。牙科門診預約專線：二三九九五轉一二一八（於上班時間內皆可預約）。掛號時間：週一至週六上午八時至十一時三十分。週一至週五下午一時三十分至五時。門診時間：週一至週六上午八時四十分至十二時。（掛號病患最遲於十一時四十分前需到診時間）。週一至週五下午二時至五時三十分。（掛號病患最遲於五時十分前需到診時間）。本院自一一年一月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合八十五歲以上敬老對象，請於看診時先向問診護理人員報到，以便安排優先看診（需本人親自在場）。本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。申訴專線：二三九九五分機一三零零。														

