



金日聯合食品有限公司

第三十七版

電話：(04)25233579

傳真：(04)25285666

E-mail:stargold.lin@gmail.com

涼麵藏地雷 4+4原則防大腸桿菌

入夏時節天氣悶熱，許多民眾會選擇食用消暑的涼麵，但在大口品嚐涼麵的同時，臺大食品科技所所長游若箴也提醒民眾，吃涼麵要謹守「4+4原則」，除了涼麵溫度要控制在4°C，也要盡量在4小時內食用完畢，才不會誤食大腸桿菌群、生菌等，引發腹瀉等問題。

溫度是涼麵衛生最大挑戰

夏季高溫吃涼麵雖能夠降暑，但溫度也是涼麵衛生最大的挑戰。根據衛福部研究顯示，涼麵若維持在4°C低溫，即便放置一整天，菌數增加範圍仍可維持在標準內。建議民眾如果要挑選涼麵，可選擇有冷藏設備的店家，包裝也要注意是否完整封存，並選擇具有保存期限標示的產品才能減低風險。但購買後最好也能儘速食用，以免細菌滋生。



涼麵選購原則「4°C+4小時」

建議消費者選購涼麵時，秉持「4+4原則」。他指出，涼麵販賣時應控制在4°C左右，如果民眾購買涼麵時，發現溫度過高，就應避免購買或食用。還有購買後的最佳食用時間應控制在4小時內，因為涼麵放置在夏季常溫狀態3到4小時後，菌數會成長到一百倍以上，超出衛生標準，如果儲存方式不當，細菌更容易大量孳生。

飯糰Q彈密碼：少加工+18度C

天氣熱、食慾不振，許多民眾多選擇飯糰、壽司等作為餐食選擇，然而卻也擔心市售冷藏飯糰米飯Q彈是否含添加物？內餡加工調理，長期下肚，可能有致癌風險？

飯糰米飯Q關鍵在18度，挑選「原形」內餡才健康

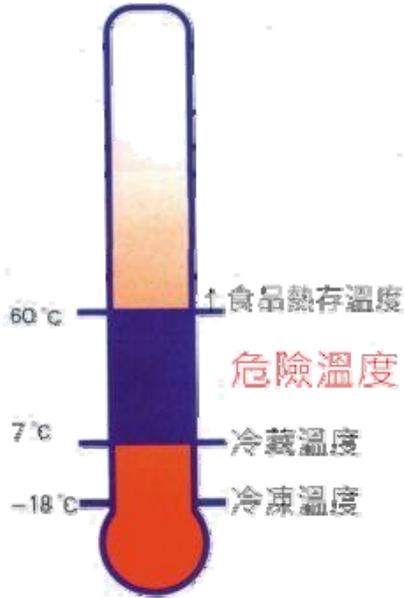
愛吃米飯的日本人研究發現，18度C最能兼顧飯糰衛生安全與美味的溫度。常溫25到35度能保持米飯Q度，但此溫層細菌最容易繁殖；溫度越低，細菌繁殖的機會越少，一旦降到20度以下，細菌馬上減少很多，但如果米飯的溫度過低，又會影響入口後的嚼勁。這也是目前市售超商飯糰、壽司等米飯類鮮食，從生產後到販售上架期間全程維持18度C進行保存的原因，在此溫度環境下不需添加物，即可保持Q彈口感。



購買飯糰時，若要避免吃下添加物，可參考包裝上的內容物標示，還須注意挑選少加工內餡，也就是要盡量挑選仍可以看見食物原形的內餡，例如鮭魚肉、鮪魚肉，或烤雞腿排等，僅是把肉拆解但並未改變肉的型態。一般而言，此類原形內餡通常只要以原食材加以乾燥，便可延長保鮮期限，可避免像火腿、香腸等加工品，在製程中有可能添加額外的添加物如硝酸鹽類。若能充分掌握此原則，挑選「原形內餡」，可降低食用到添加物的疑慮，消費者才能吃得健康又安全。

為什麼夏天食物容易壞？

在炎熱的天氣裡，食物要如何選購與儲存才能享受健康 安全呢？
建議把握「冷者恆冷、熱者恆熱」的原則，就能確保食物品質。



攝氏 7~60°C 稱為危險溫度地帶，因為許多細菌在此溫度間都會快速生長繁殖，所以冰箱的冷藏溫度必須低於攝氏 7°C，烹調食物加熱溫度必須超過攝氏 70°C，熱存溫度要高於攝氏 60°C，才能抑制細菌生長，使食物不容易腐壞

細菌依溫度喜好約可分為三種：

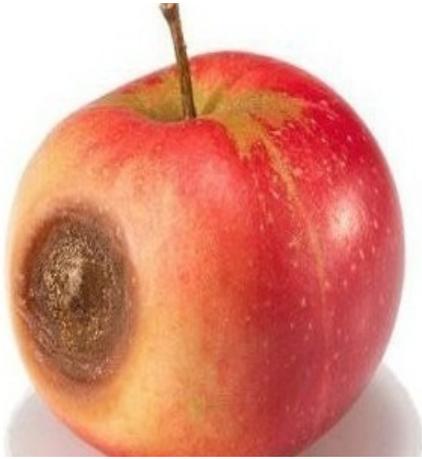
1. 在 0°C~15°C 環境中生長較好，即為嗜低溫菌
2. 在 20°C~45°C 環境中生長較好，即為嗜中溫菌
3. 在 55°C~65°C 環境中生長較好，即為嗜高溫菌



大部分細菌屬於嗜中溫菌，因此在夏天 25~35°C 時，細菌生長快速，有些細菌可能會產生毒素，因此食品盡量不要在長溫下放太久，保持新鮮儘早食用為佳。

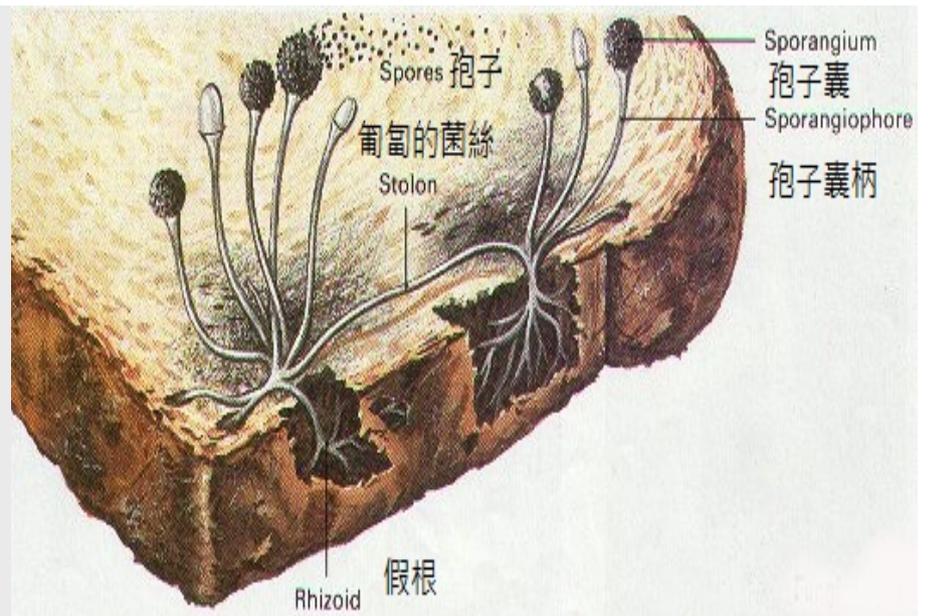


去掉發黴的地方還能吃嗎？



如果家中一時吃不完的蘋果，經一段時間後，有些蘋果黴變。老人往往將蘋果腐爛部分削掉，吃未爛部分，這是不妥的。因為，剩下的“未腐爛部分”已浸入了微生物代謝過程中所產生的各種有害物質，只不過肉眼看不出來而已。氣溫達到一定程度時，各種微生物尤其是黴菌便大量繁殖並產生有毒物質，如有一種展青黴素，這種毒素對人體有較強的危害，吃下去將留下後患，產生神經、呼吸和泌尿等系統的損害症狀，使人神經麻痺、肺水腫、腎功能衰竭，甚至具有致癌作用。所以，蘋果腐爛或蟲蛀超過三分之一時不宜食用，特別是有苦味的蘋果。

一旦看到發黴的樣貌，黴菌菌絲早已在食物根深蒂固，蔓延至食物的其他地方，就算把發黴的部位去除，食物的中還是有黴菌，一旦產生黴菌毒素，是高溫也難以破壞的。



**黴菌毒素容易造成肝腎病變，
食用發黴食物就算沒有立即危害，
對身體也有長期性的危害**