



藏在海鮮裡的危機！認識腸炎弧菌

在 臺灣的食品中毒案件中，屬腸炎弧菌造成的佔有一定比例，是常見的細菌性食品中毒！究竟，腸炎弧菌是何方神聖？該如何預防？就讓食藥署來為您解密。

腸炎弧菌 (*Vibrio parahaemolyticus*) 主要生長於溫暖的海域，多分布於近海或出海口水域，尤其在底泥、懸浮物、浮游生物及魚貝類中。因此，若生鮮魚貝類帶有此菌，可能會透過菜刀、砧板、抹布或容器具等，或是手部未保持清潔而造成交叉污染，引起食品中毒。

腸炎弧菌在30°C至37°C時繁殖速度快，約15分鐘內可增加1倍的數量。因此，食品只要經少量的腸炎弧菌污染，短時間即可達到致病菌量。常見症狀包括：噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉、頭痛、發冷與發燒等，潛伏期約4至90小時，輕微者可於數天後自行痊癒，死亡率約0.1%。

預防三原則—清潔、加熱、冷藏

腸炎弧菌在淡水中不易存活，因此，生鮮魚貝類可使用大量自來水清洗去除此菌。腸炎弧菌對低溫敏感，在10°C以下，不但不生長且易致死，因此可用低溫冷藏抑制其繁殖；此菌亦不耐熱，在60°C下加熱15分鐘即易被殺滅，故在食用前充分加熱煮熟是最好的預防方法，並儘量避免生食。在保存上，若生鮮食品與熟食同存放冰箱中，熟食應覆蓋完整並置於上層，以免受生鮮食品的污染。



食藥署提醒您，預防腸炎弧菌食品中毒，應遵守「清潔、加熱、冷藏」三大原則，才能讓您在大吃海鮮之餘，吃得安心又放心。