

在癌症治療過程中, 食品安全非常重要。

遵循食品安全步驟將降低您食源性感染 (也稱為食物中毒) 的機會。食品安全的四個基本要素是清潔, 分開, 烹飪和冷卻。有關每個步驟的摘要, 請參見下文。有關更多信息, 請到

www.cdc.gov/foodsafety/ 和 www.foodsafety.gov

清潔-經常洗手和清潔接觸表面

- 在處理食物之前和之後以及進食之前, 請用溫水肥皂洗手至少20秒。
- 用熱肥皂水清洗切菜板, 餐具, 罐子, 開罐器, 攪拌器和器皿, 並用熱水沖洗。讓它們風乾。請勿使用毛巾擦乾。如果洗碗機安全, 則可以將其穿過洗碗機。
- 在處理生肉, 家禽和海鮮以及未煮熟的食物之間, 清潔檯面和切菜板。
- 您可以使用稀釋的漂白劑液 (每1加侖水中1湯匙漂白劑) 對切菜板進行消毒。您可以使用這種漂白劑溶液或消毒濕巾對檯面進行消毒。。
- 經常在洗衣機熱循環中洗碗巾。
- 用流水清洗所有水果和蔬菜, 即使是要去皮或切開的水果和蔬菜也要清洗。
- 對於罐頭食品, 請在打開前清潔蓋子。



分開-不要將細菌從一種食物傳播到另一種食物

- 小心處理生肉, 家禽, 海鮮和雞蛋。
- 將生肉, 家禽, 海鮮和雞蛋與其他食品分開存放在購物車, 食品袋和冰箱中。
- 包裝生肉, 家禽和海鮮, 以防止肉汁流入其他食物。
- 肉, 海鮮和農產品應該使用不同的切菜板。

煮-將食物煮至安全溫度

- 將食物煮到安全的最低內部溫度。有關溫度指南, 請參見下一頁的圖表。
- 將剩餘的食物重新加熱到165° F內部溫度。
- 使用食物溫度計檢測已煮熟或再加熱的食物是否已達到安全溫度。檢測時, 將溫度計放入食物的最厚部分。每次使用後, 請用熱肥皂水清洗溫度計, 或按照製造商的指示進行清潔。
- 用微波爐烹飪時, 蓋上食物, 攪拌並旋轉以均勻烹飪 (用手或用微波爐轉盤)。

溫度,是看不出來的。應使用食物溫度計。

USDA建議的安全最低內部溫度

145°F	145°F	160°F	160°F	165°F
with a 3-minute rest time				
				
Beef, Pork, Veal & Lamb Steaks, Roasts & Chops	Fish	Beef, Pork, Veal & Lamb Ground	Egg Dishes	Turkey, Chicken & Duck Whole, Pieces & Ground
停留時間為3分鐘 牛肉, 豬小牛肉和羊肉, 牛排, 烤肉和排骨	魚	碎牛肉, 豬肉, 小牛肉和羊肉	蛋料理	整塊或碎的火雞, 雞肉, 鴨,

低溫-低溫會減慢有害細菌的生長

- 使用溫度計確保冰箱的溫度為0°F或更低, 冰箱的溫度為40°F或更低。
- 購買後, 在2天內烹飪或冷凍新鮮的家禽, 魚和絞肉, 在3到5天內烹飪其他肉。
- 在2小時內 (如果室溫高於90°F, 則在1小時內) 把所有剩菜放在冰箱中冷凍並在2天內使用。如果將它們放在冰箱中超過2天, 請勿食用。
- 不要在室溫下解凍食物。取而代之的是, 在微波爐中解凍並立即煮熟, 或者在冰箱中解凍。

購物提示:

- 使用消毒濕巾清潔購物車 (如果有)。
- 將包裝好的生肉, 禽肉和海鮮放入塑料袋中, 然後再放入購物車。
- 不要在購買過期食物。
- 不要購買下一頁的圖表中的高風險食品。
- 請勿購買在不安全或不干淨條件下擺放的食物。
- 請勿購買瘀傷或損壞的農產品。
- 請勿購買帶有凹痕, 裂縫, 生鏽或蓋子凸起的罐頭。
- 最後才拿易腐爛的食物。
- 計劃從超市直接回家並立即冷藏物品。

有些食物對您而言比其他食物有更大的風險。這種風險可能取決於食物的來源以及食物的加工, 存儲和準備方式。不要吃已過期, 損壞或明顯發霉的食物。請參閱下面的圖表, 以避開高風險食物, 並選擇低風險食物。

食物種類	避免食用的高風險食物	應該選擇的食物
肉和肉替代品	<ul style="list-style-type: none"> 生或未煮熟的肉, 家禽或豆腐 尚未重新加熱的熱狗, 午餐肉和熟食肉 	<ul style="list-style-type: none"> 將肉或家禽煮熟至安全的最低內部溫度 巴氏殺菌或煮熟的豆腐 將熱狗, 午餐肉和熟食肉重新加熱至蒸熱或165°F
海鮮	<ul style="list-style-type: none"> 生的或未煮熟的魚或貝類, 包括生魚片, 壽司, 熏鮭魚和酸橘汁醃魚 冷凍熏魚 	<ul style="list-style-type: none"> 將魚或貝類煮至安全的最低內部溫度 魚或貝類罐頭
乳酪	<ul style="list-style-type: none"> 由生奶或未經巴氏殺菌的牛奶製成的軟乳酪, 其中包括藍紋乳酪, 鹹味乳酪, 牛油菌, 羊乳酪, 卡門培爾乳酪, 墨西哥風味的乳酪 (queso fresco, queso blanc等) 	<ul style="list-style-type: none"> 硬乳酪和加工乳酪 奶油乳酪 軟乳酪上清楚標明“巴氏殺菌牛奶製成”
牛奶	<ul style="list-style-type: none"> 未殺菌或生牛奶 	<ul style="list-style-type: none"> 已殺菌牛奶
蛋	<ul style="list-style-type: none"> 生的或未煮熟的雞蛋 包含未煮雞蛋的食物, 包括: <ul style="list-style-type: none"> ○自製凱撒沙拉醬 ○生餅乾麵團 ○自製蛋酒 	<ul style="list-style-type: none"> 煮熟的雞蛋直到蛋黃和白色變硬 巴氏殺菌的雞蛋或蛋製品 商店購買: <ul style="list-style-type: none"> ○耐久的凱撒沙拉醬 ○包裝的餅乾麵團 ○超巴氏殺菌蛋酒
水果和蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> 未洗過的水果或蔬菜 雜貨店冷藏區的新鮮莎莎醬 未巴氏殺菌的水果和蔬菜汁 	<ul style="list-style-type: none"> 水果和蔬菜在流水下沖洗乾淨 煮熟, 罐裝和冷凍的水果和蔬菜 貨架穩定的莎莎醬 (罐裝或罐裝出售) 巴氏殺菌的水果和蔬菜汁
豆芽	<ul style="list-style-type: none"> 生豆芽 (苜蓿, 豆或任何其他芽) 	<ul style="list-style-type: none"> 煮熟的豆芽
堅果類	<ul style="list-style-type: none"> 生堅果 儲存中磨碎的新鮮堅果黃油 	<ul style="list-style-type: none"> 烤堅果 商業包裝的堅果黃油
蜜糖	<ul style="list-style-type: none"> 生蜂蜜或蜂窩 	<ul style="list-style-type: none"> 商業A級蜂蜜
剩菜剩飯	<ul style="list-style-type: none"> 剩餘食物未重新加熱至165°F 2天以上的剩菜 	<ul style="list-style-type: none"> 剩餘的食物重新加熱到165°F 2天之內的剩飯
水	<ul style="list-style-type: none"> 私人或小型社區井的井水 	<ul style="list-style-type: none"> 自來水 商業瓶裝水 市政井水

如有其他問題, 請諮詢您的治療團隊以推薦給註冊營養師。