市政署
INSTITUTO PARA OS ASSUNTOS MUNICIPAIS

食品安全 食得安心

Alimente-se com segurança e prazer

Safe Food, Safe Consumption

www.foodsafety.gov.mo

2833 8181

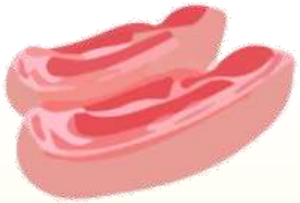
市 政 署
INSTITUTO PARA OS ASSUNTOS MUNICIPAIS

食品中常見的天然毒素

食源性疾病-常見致病因

- 生物性

- 化學性



- 天然毒素

天然毒素

- 動物性毒素
  - 海產毒素：雪卡毒素、組胺毒素、河豚毒素、貝類毒素
- 植物性毒素
  - 甙生物鹼、植物血球凝集素、氰化物
- 菇類毒素

動物性天然毒素

雪卡毒素

- 常見於東星斑、老虎斑、蘇眉、紅鰽等**珊瑚魚**
- 毒素來自於海洋微生物「雙鞭毛藻」

為何毒素累積在體型較大的魚體內?
海藻→細魚→大魚(珊瑚魚)

毒素多積聚於魚的頭、皮、內臟、卵

雪卡毒素

中毒症狀

嘔吐、腹瀉、冷熱感覺顛倒、口部及四肢麻痺、肌肉及關節疼痛

潛伏期

可在30分鐘內出現症狀，但一般在24至48小時內才發病

預防雪卡毒魚類中毒

- 向信譽及衛生狀況良好的店舖購買魚類
- 避免一次過大量進食珊瑚魚，重量宜選擇三公斤以下
- 避免進食魚的頭、魚皮及內臟和卵等積聚毒素較多的部位
- 避免同時飲酒、進食花生、果仁或豆類食品，以防加劇中毒症狀
- 曾有雪卡毒素中毒的人應避免進食珊瑚魚
- 如出現雪卡毒素食物中毒病徵，應立即求醫

組胺毒素

- 常見於**吞拿魚、鯖魚、沙甸魚**等鯖科魚類，因此又稱「鯖魚中毒」

- 當魚類及其製品處理或貯存溫度不當時，細菌引致魚肉腐敗因而產生大量組胺

組胺毒素

中毒症狀

引起口部刺痛燙熱、面部通紅、出汗、噁心、嘔吐、心悸、頭痛、頭暈和紅疹等症狀

潛伏期

會在數小時內出現

預防組胺中毒

- 向信譽及衛生狀況良好的店舖購買魚類及其製品
- 購買後儘快以正確温度貯存：
  - 冰鮮魚類應貯存於5°C以下
  - 急凍魚類則貯存於-18°C或以下
- 不應在室溫下解凍魚類
- 如出現組胺毒素食物中毒病徵，應立即求醫

河豚毒素

- 是一種毒性強烈的海洋生物神經毒素
- 性質耐熱，不會在烹煮/乾燥過程中分解
- 河豚(俗稱雞泡魚)，除部份肌肉(魚肉)不含毒素外，其內臟、血液、皮膚及生殖腺(魚卵)均含有毒素
- 亦存在於其他海產內，如鸚哥魚、鰕虎魚、神仙魚、藍紋章魚和海星等

河豚毒素

中毒症狀

中毒症狀包括面部及手腳麻痺、噁心、嘔吐、腹瀉、呼吸困難等，嚴重時可能會導致死亡

潛伏期

多於食用後10分鐘～3小時內發生

預防河豚毒素中毒

- 私下垂釣魚類進食具有食品安全風險，因此並不建議
- 不應購買及自行劏洗河豚或不知明魚類進食
- 如到餐廳進食河豚，需確保處理河豚的師傅具有專業資格
- 如出現河豚毒素食物中毒病徵，應立即求醫

貝類毒素

- 毒素來自於「雙鞭毛藻」的海洋微生物
- 有毒的藻類→貝類
- 多積聚於貝類的消化系統內，如“裙邊 “
- 常見於扇貝、青口、蜆、蠔、帶子等

貝類毒素

- 毒素會積聚於內臟部份，無法由外觀或氣味判斷貝類是否受到毒素污染
- 毒素非常耐熱，不能透過烹煮而消除，且烹煮時毒素可能轉移至汁液中

貝類毒素

- **貝類中毒可分為以下的四大類：**
- **1. 麻痺性貝類中毒**
  - 口部及四肢痲痺，刺痛，胃腸不適
  - 症狀數分鐘至數小時內出現。嚴重時會出現吞嚥困難、呼吸系統停頓，甚至可以致命
- **2. 下痢性貝類中毒**
  - 腹瀉、噁心、噁吐、腹痛等胃腸不適
  - 一般情況下會在數天內痊癒

貝類毒素

- **貝類中毒可分為以下的四大類：**
- **3. 神經性貝類中毒**
  - 較為罕見，亦不會致命。
  - 中毒症狀較輕微，如面部肌肉刺痛、冷熱感覺逆轉等，一般會在數天內消失。
- **4. 失憶性貝類中毒**
  - 可能會致命，中毒症狀包括嘔吐、腹部痙攣、腹瀉、頭痛、及可導致短時間記憶力喪失。

預防貝類中毒

- 向信譽良好的店舖選購貝類；
- 處理貝類時可先刷洗其外殼，並摘除其內臟及生殖腺；
- 徹底煮熟貝類才可進食，且不要進食烹煮貝類的汁液；
- 保持均衡飲食，每次進食的貝類數量不宜過多。

動物性天然毒素

- 毒素非常耐熱
- 不能經高溫烹煮或冷凍而消除或破壞
- 不會帶有氣味
- 外觀、氣味或肉質是無法判斷是否有毒

植物性天然毒素

甙生物鹼

- 天然存在於蕃茄、茄子、馬鈴薯(茄科植物)，含量一般很低

- 但馬鈴薯發芽或變綠時，含量便會急劇增加
- 毒素非常穩定，不能通過浸泡、烹煮或冷藏消除
- **中毒徵狀**：
  - 噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、口腔有灼熱感等，嚴重時可影響神經系統，出現疲倦、思維混亂、視力模糊等徵狀

預防甙生物鹼中毒

- 不要購買或食用已發芽、變綠或腐爛的馬鈴薯
- 若發現馬鈴薯帶有苦味或灼口，應立刻停止食用
- 將馬鈴薯貯放於陰涼處，避免陽光照射

植物血球凝集素

- 進食生或未經煮熟的豆類（如四季豆、扁豆、紅腰豆、白腰豆）可導致中毒

- 通過浸泡和以沸水烹煮可使毒素含量有效降低

- **中毒徵狀**：
  - 毒素會刺激消化道，引起噁心、嘔吐、腹瀉等徵狀

預防植物血球凝集素中毒

- 避免使用生豆配製冷盤或沙律

- 將豆類徹底清洗浸泡，
  再在沸水中烹煮至完全熟透
- 若發現仍有豆腥味或口感生硬，即還沒全熟，應再加熱烹煮
- 罐頭豆可放心食用

氰化物

- 北杏、亞麻籽、竹筍、木薯等多種植物天然含有氰甙
- 氰甙本身沒有毒性，但咀嚼的過程中其內含的氰甙會轉化為有毒的氫氰酸，引起中毒反應
- **中毒徵狀**：呼吸及脈搏加速、血壓下降、頭暈、嘔吐、腹瀉、抽搐等，嚴重時甚至可危及性命

預防氰化物中毒

- 把竹筍和木薯先切成小塊，再在沸水中烹煮至完全熟透才進食
- 烹煮時把蓋打開有助使毒素揮發掉
- 若使用亞麻籽配製沙律，每次只應少量進食

菇類毒素

菇類毒素

- 由於非食用的野生菇類與食用菇類外形相似，一般人難以判別是否適合食用

- 某些野生菇類更含有多種對健康有害的化學物，誤食可能會引致中毒，嚴重的情況甚至可能死亡

認識常見的食用菇類

鮮冬菇

蘑菇

草菇

金菇

進食菇類會引致食物中毒

- 進食了未熟/未經徹底煮熟的食用菇類
- 進食了含有菇類毒素的野生菇類

- 進食了與有毒菇類混雜一起的食用菇類

菇類毒素

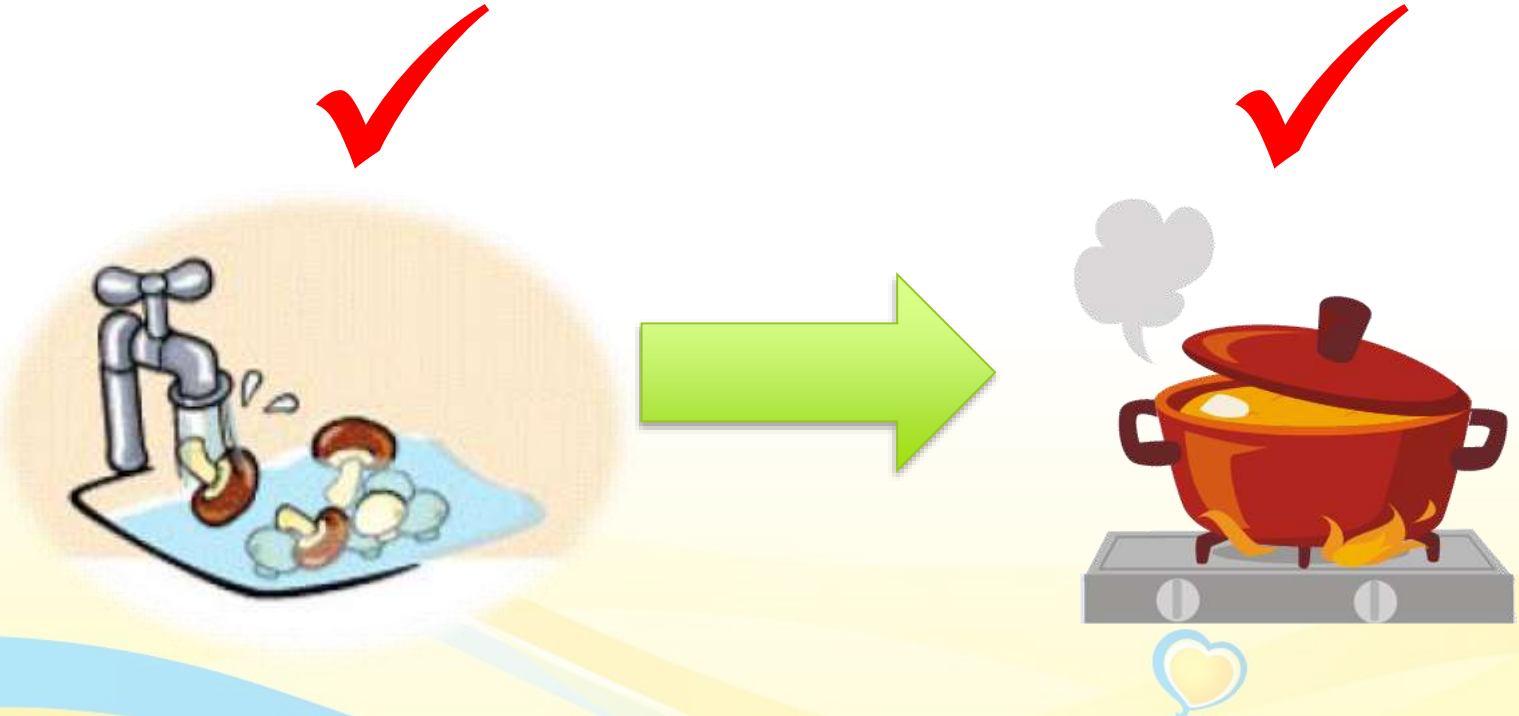
- 由真菌自然產生，具有耐熱性
- 不能以烹煮、冷藏而破壞毒素
- **中毒症狀**：
  - 噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等胃腸道不適
  - 有時也會出現口渴、出汗、幻覺、昏迷，嚴重時可導致肝、腎衰竭，甚至死亡

預防菇類中毒

- **精明選購**
  - 切勿隨便採摘及進食野生菇類
  - 應向信譽及衛生狀況良好的店舖購買菇類
  - 切勿選購出現斑點或釋出黏液之菇類
  - 不應購買懷疑混雜了不明品種菇類的食品
  - 選購預包裝菇類時，應留意包裝上食用期限

預防菇類中毒

徹底清洗及煮熟才可進食



民署籲勿採食野生植物

海芋

民署籲勿採食野生植物

【本報消息】民政總署訊：民署食安中心得悉一宗懷疑誤食有毒野生植物"姑婆芋"求診事件，呼籲市民切勿採摘或挖掘野生植物食用，亦不要進食來源不明的植物。

疑似引起是次中毒事件的"姑婆芋"又稱海芋、山芋，植株全株有毒，並非食物，其外表與可食用的芋頭近似，一般市民單從根莖不易分辨，因此各地亦不時發生誤食中毒事件。"姑婆芋"葉片表面光滑，水潑其上會散開，葉呈心形，葉柄長。地下根莖外皮褐色，肉質偏黃。毒性成分為草酸鈣及皂質樹毒素，一旦誤食會刺傷皮膚及黏膜，導致舌頭、口腔、嘴唇麻痺及有灼熱感，舌頭或嘴唇腫脹等症狀。皂質樹毒素亦會造成腸胃炎，及麻痺中樞神經。

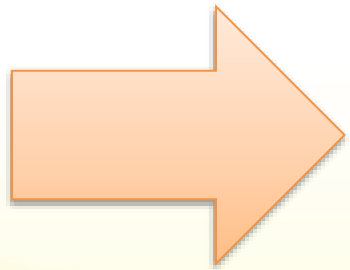
然而，"姑婆芋"具有一定藥用價值，但切忌擅自胡亂使用。此外"姑婆芋"十分耐蔭耐濕，故種植在山坡或潮濕地方對自然生態環境起固土及淨化泥土作用，亦可作大型盆栽觀葉植物。

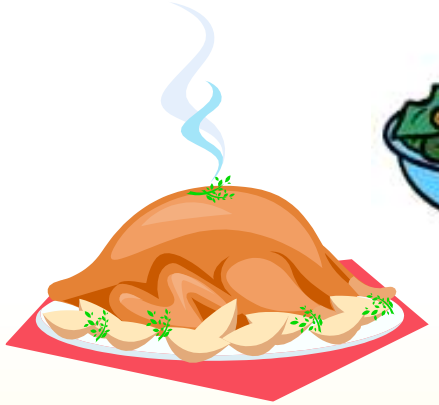
民署呼籲市民切勿採摘或挖掘野生、路邊花圃內的植物食用，以免損害健康。若不慎誤食不明植物出現不適症狀，應盡快就診。如條件許可應盡量保留食剩的部分以便確診和治療。市民如發現無牌小販擺賣、兜售來歷不明的食品，可致電食安專線（二八三三．八一八一）舉報。

- **上述內容中對“民政總署”或“民署”及“食品安全中心”或“食安中心”的提述，視為對“市政署”及“食品安全廳”的提述。（第9/2018號法律《設立市政署》）**

食品安全——從農場到餐桌

我們的食物從
何而來？





食品安全——從農場到餐桌

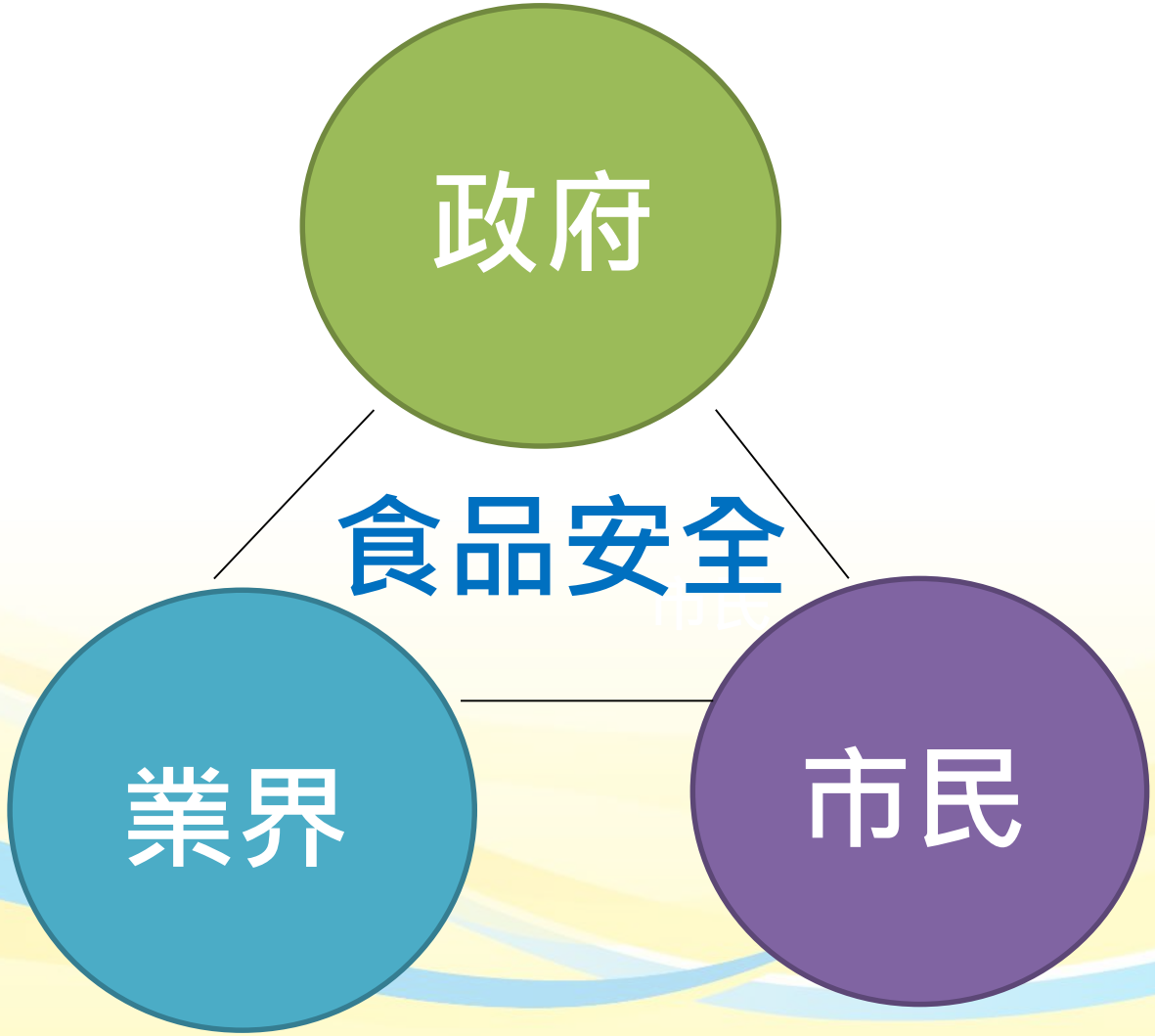
農場

運輸

檢疫

市場

處理

餐桌

保障食品安全，三方齊盡責