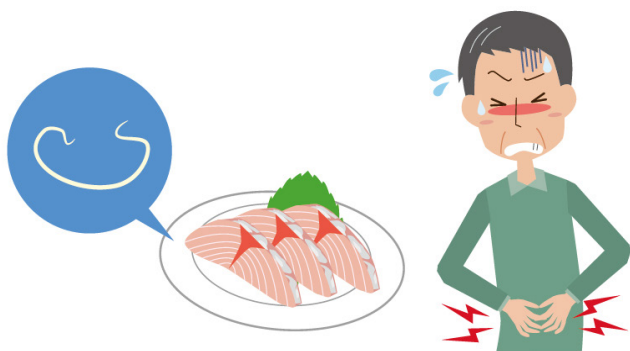


夏天吃生魚片 要留意食安風險

整理／公關部 資料來源／本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1019 期



炎熱的夏天裡，生魚片、沙拉、涼飲等清涼爽口的食物總是頗受青睞，但夏季的溫度與濕度容易滋生細菌，吃生魚片更要特別留意食材的安全問題。食品藥物管理署特別提醒，新鮮海鮮中可能潛藏的「隱形殺手」—海獸胃線蟲，並提醒如何避免食安風險。

認識「海獸胃線蟲症」食用海鮮有撇步

現代人喜愛生魚片、握壽司等生食，品嚐海鮮原味。然而，看似美味的新鮮海鮮中，可能潛藏一種「隱形殺手」—海獸胃線蟲。這些寄生蟲難以肉眼察覺，若不小心食用，可能引發嚴重的腸胃不適症狀。即便是經驗豐富的廚師，也需要依賴專業處理手段來降低感染風險。就讓食藥署來說明及如何預防海獸胃線蟲症。

什麼是海獸胃線蟲症 感染來源與症狀

海獸胃線蟲症（Anisakiasis）是由寄生於水產品（如魚類及烏賊）的海獸胃線蟲引起的寄生蟲疾病。人類透過食用未煮熟或生食受感染的海鮮，通常在進食後 48 小時內可能引發此病。主要症狀包括腹痛、噁心、嘔吐、腹瀉，甚至是皮膚紅疹及瘙癢等過敏反應。

海獸胃線蟲主要存在於魚類和烏賊的內臟中，也可能移動到肌肉。若攝入未經妥善加熱或未冷凍處理的受感染海鮮，蟲體可能侵入人體的胃壁或腸壁，引起急性症狀，部分情況可持續數月甚至更久。

如何預防感染海獸胃線蟲症

想要降低海獸胃線蟲症發生機率，可以這樣做：

- 1. 充分加熱：**將海鮮徹底煮熟，避免生食或食用未煮熟的生水產魚類或生烏賊。
- 2. 適當冷凍：**若需生食，應確保在 -35°C 以下冷凍 15 小時，或 -20°C 冷凍 7 天以上，降低寄生蟲感染的風險。
- 3. 避免交叉污染：**生熟食分開處理，使用不同的刀具、砧板及容器，並保持手部及廚房工具清潔。
- 4. 儘早清除內臟：**捕撈後應迅速去除魚內臟，以降低寄生蟲污染風險。

食藥署提醒，儘量避免生食或食用未煮熟的海鮮，萬一食用海鮮後出現腹痛、噁心或其他不適症狀，應儘速就醫。調理食品時，要注意手部清潔、食材新鮮、用水衛生，並且避免生熟食交叉污染，外出用餐時，也應慎選信譽或衛生環境良好之店家。🍣