
科学与卫生

15分钟讲演资料

食物中毒

首先，我們要知道，什么叫做食物中毒。食物中毒就是我們吃不卫生的食物而发生的一种急性疾病。食物中毒的范围很广，原因也很多。但是大体上不外乎有兩種原因：一种是因为吃了腐敗变质的食物；一种是因为不小心而錯吃了有毒性的东西。

現在先来講吃了腐敗变质的食物怎样会中毒的問題。就拿肉来做例子吧！我們知道，腐敗变质的臭肉吃了以后要发生食物中毒，这是什么道理呢？我們不妨来研究一下肉是怎样会腐敗变质的。肉类腐敗变质有兩種情况：一种是肉本来是好的，但是因为時間隔得太久腐敗变坏了；另外一种 是肉本 来就不好，也就是說这只猪或者牛原来就是有病的。这两种情况基本上是相同的，都是由于肉里面繁殖了大量細菌的緣故。人吃了这些含有細菌的坏肉就会傳染生病，或者引起中毒。其他的食物象魚蝦、牛奶、奶类作成的食品等等蛋白質多的东西，腐敗变质后，吃了也同样会引起食物中毒的。这是第一种原因。

再来講第二种原因，吃了有毒的食物而引起的食物中毒。这也有兩種情况：一种是食物里掺进或者落进了有毒的化学物

質，象砒霜、鉛、水銀和銻等；另外一种是吃了有毒的动植物，象河豚魚、海蚌、毒蘑菇、野芹、白果等等。这两种情况一般比较少見，常見的都是由于吃了腐敗變質的食物而引起的食物中毒。

食物中毒發生的時候，往往是好多人同時得病，尤其是在工廠和學校的大伙食團里，以及集體的公共食堂里，由于許多人同時吃到同樣的食物，因此也就同時發病，而且症狀大多很嚴重。得病的人在很短的時間內，突然會感到不舒服，發生肚子痛、噁心、嘔吐和瀉肚子等等的現象，嚴重的，還會有脫水的現象。脫是脫衣服的脫，水是井水的水，就是病人上吐下瀉把身體里的水分大量排泄出來，因此身體里缺乏水分。一個人如果不停地上吐下瀉，不趁早急救，就會有生命的危險。至于一般中毒比較輕的，也由于嘔吐、瀉肚後身體軟弱而不能工作。

從上面所講的，我們可以知道，食物中毒不但會影響身體的健康，同時也影響了生產。

那麼食物中毒是不是可以預防呢？我們說是可以的。如果我們能注意下面幾件事情，就可以預防食物中毒了。

第一，買食物的時候，要注意挑選新鮮的，特別是肉類。如果肉的顏色又紫又綠，有臭味，有粘液，肉又發軟，那不是放了很久的肉，就是有病的動物的肉，這樣的肉都是不好的，不要買來吃。

第二，在食物的保存方面也應該特別注意，一定要把食物放在陰涼而又通風的地方。因為在陰涼地方的溫度比較低，病菌不容易生長繁殖。保存的時間不能太長。食物買回來以後，最好先煮熟了再放，這要比生的放着好一些。煮熟了以後，也要注意不要再弄髒。至于吃剩下來東西，如果要留着下一頓

再吃，一定要把它燒开了放着，这也是一种不讓食物腐敗的方法。在大的伙食团的厨房里，最好要有冷藏設備，把食物放在冰箱或地窖里，也能防止食物腐敗。

第三，食物一般都应当煮熟了吃，象魚生、蚶子、拌茼蒿筍、拌黃瓜、拌粉皮等冷拌菜，一定要經過严格的消毒。有些不常吃的野菜、野果、兽肉和水生动物，不要随便买来吃。有毒的食物象河豚之类更不可以冒險尝试。

第四，已經坏了的東西就不要吃，吃了就会生病，反而是貪小失大。所以我們在购买食物的时候，不要买得太多，最好吃多少买多少，这样就可以避免浪費，同时也就可以避免生病。

第五，燒菜的时候，不要用銅做的鍋子来燒，因为銅会破坏菜里的維生素；另一方面銅碰到了酸性，会溶解在酸里面，使吃的人中毒。

第六，厨房里用的一切食具应该保持清洁卫生，經常进行消毒。砧板、切菜刀、水桶等都要分成兩套，做好記号；一套是处理生的食物用的，一套是处理熟的食物用的，这样生菜上的細菌就不会帶到熟菜上去。木头的飯桶粥桶，最好在内部配上一层薄的鋼精襯里，这样容易洗刷，容易保持清洁，如果这样做不到的話，应该經常把它們洗干净。

第七，要注意随时扑灭蒼蠅。因为蒼蠅会傳播病菌，蒼蠅到处乱飞，叮了髒的东西又来叮我們吃的食物，因此就把病菌帶到食物上面，在食物上生長繁殖，我們吃了这种有病菌的食物就会生病。所以一定要注意消灭蒼蠅，而且千万不要讓蒼蠅叮到我們吃的食物上来。

最后，在炊事人員的个人卫生方面，也应该注意。炊事員应该經常修剪指甲，工作的时候要穿工作衣、戴工作帽和口

罩，大小便以后必須洗手，不可以对着食物咳嗽打噴嚏，也不能隨用手抓食物，工作的时候不能吸烟，而且每年應該进行一次体格檢查和接受各种預防注射。

如果大家都能够按照上面所說的办法去做，那么我們就很少会得病，使我們吃的食物，都能發揮它的正常作用，增进我們身体的健康。