

發稿單位：中華民國營養師公會全國聯合會

新聞稿

食安風險不只來自食品本身，更與保存時間有關 營養師提醒留意居家冰箱與外食餐點安全

世界食品安全日，營養師全聯會提醒民眾關注兩大常見食安風險：
高齡家庭冰箱保存習慣及外食餐點存放時間，並提供 5 項實用食安守則

中華民國營養師公會全國聯合會 副理事長葉佳雯營養師

今天是「世界食品安全日」，中華民國營養師公會全國聯合會（以下簡稱營養師全聯會）副理事長葉佳雯本身深耕居家及長照營養多年，以居家營養與外食安全的雙重視角提出呼籲：許多食品安全風險並非來自重大食安事件，而是日常生活中容易被忽略的保存與食用習慣，例如冰箱存放過久的食物，或長時間置於室溫的外食餐點。

居家營養師走進無數個家庭後發現，高齡長者最常見的食安風險，集中在兩個場景，即家中的冰箱與每天吃的外食。她強調：「食品安全不只是選擇安全的食材，更包含後續保存、運送與食用過程的每個環節。」

一、高齡家庭常見的食品安全风险：從冰箱管理開始

在高齡家庭的居家訪視中，最常看到的畫面包括：

- 冰箱變「時光膠囊」：半年前的醬料、不知放多久的剩菜、發霉水果與吐司捨不得丟，長者常說「聞起來沒壞啊！」，但許多病原菌與黴菌毒素根本聞不出來，冰箱若溫度控制不佳或過度堆放食物，容易影響冷藏效果，增加微生物繁殖風險。
- 隔夜菜吃到第三天：一次煮三天、反覆加熱同一鍋湯或同一盤菜，許多民眾認為重新加熱即可完全消除風險，但若食物曾長時間處於危險溫度帶，仍可能影響食品安全，卻忽略了在 7-60°C「危險溫度帶」中反覆停留的風險，細菌與毒素仍可能存在。
- 生熟食混放、營養品放整天：解凍肉品滴汁污染熟菜，或管灌配方(或稱營養品)一次泡好，讓長者慢慢喝一整天，特別在夏季，若長時間置於室溫環境，可能增加微生物滋生風險。。

對於免疫力較弱、慢性疾病較多的高齡者而言，食品安全管理更顯重要，避免因食源性疾病影響健康與生活品質。營養師全聯會提醒家屬與照護者，照顧長輩的飲食健康，可從定期整理冰箱與檢查食物保存狀況開始。

簡單原則包括：

- 剩菜冷藏以 1 天內吃完為宜，最晚不超過 2 天
- 不清楚放多久的食物，一律「不確定就不要吃」
- 生肉、生魚密封放下層，熟食與長者餐點放上層，避免交叉污染。

二、外食餐點保存不當，也可能提高食品安全風險

高齡長者外購食物與外食族的另一大風險，來自「便當和餐盒離開廚房之後」。許多人以為只要買到「看起來乾淨的店家」就沒問題，但在實務上，更常見的情況是：

- 便當買回來放在桌子或辦公桌上，忙完才吃，往往已過了好幾個小時
- 夏季外送餐點在高溫環境中移動與等待太久
- 便當、餐盒送到現場後，疊在一旁、沒有保溫也沒有冷藏，就在室溫下一放就是半天

熟食在 7-60°C 的「危險溫度帶」放置 2 小時以上，食品微生物就容易大量繁殖及增生。葉佳雯建議：

- 便當與餐盒原則上應在出菜後 2 小時內食用完畢
- 若知道會晚吃，應先冷藏、吃前再「滾透、熱透」加熱，比一直放在室溫安全得多
- 避免讓餐點長時間放在車內、窗邊或悶熱空間

三、外食族與照護者應建立的 5 項食品安全好習慣

為了讓民眾在世界食品安全日有具體行動，營養師全聯會統整出居家長者＋外食族都適用的 5 個關鍵習慣：

1. 時間管理：不拖、不等

冰箱剩菜與外食便當，儘量在安全時間內吃完：冷藏剩菜 1-2 天內處理，外帶便當 2 小時內食用；超過時間就考慮丟棄。

2. 溫度管理：冷要夠冷，熱要夠熱

家用冰箱冷藏的安全溫度範圍為 0°C - 7°C、冷凍約 -18°C 以下；要再食用的食物與營養品，都應「滾透、熱透」，微波時中途翻面或攪拌，避免中間沒熱到。

3. 生熟分開：冰箱與料理檯都要做到

生肉、生魚密封放下層，熟食、長者餐點及即食食品放上層；砧板、刀具盡量分色、分用途，降低交叉污染。

4. 標示日期：不再靠「記憶」與「聞一聞」

在剩菜盒與自備餐點上標示放入日期，到時間就丟，不再「試吃看看」。

5. 不確定就不要吃：以食品安全為優先原則

凡來源不明、保存時間無法確認或外觀異常的食品，建議不要食用，以降低食品安全風險。

葉佳雯強調，世界食品安全日的核心精神，在於提升全民食品安全意識，從採購、保存、製備到食用，每個環節都能落實正確觀念，共同守護健康。許多食品安全風險其實發生在日常生活中，無論是家庭冰箱管理、剩食保存，或外食餐點存放時間，都值得民眾多一分留意；而對外食族來說，決定風險高低的，常常就是那幾個多放的小時。」

從定期整理冰箱、落實生熟食分開存放，到留意餐點保存時間，每個小習慣都是守護自己與家人健康的重要一步。