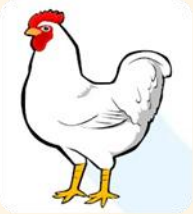
禽流感仲食禽肉?



翻閱報章、時事，每日都有關於禽流感的最新公告。內地以及其他區確診禽流感的數字真令不少人「聞『禽鳥』色變」。而當中有人或會問：「禽流感仲食禽肉？」；「食雞怕唔怕呀？」。然而，究竟進食家禽的肉類安全嗎？

世界衛生組織指出，肉類經適當處理及烹調後可安全食用；因為流感病毒在足夠烹調溫度加熱下會失去活性，而以正常溫度烹調食物便可殺死病毒（食物應以至少攝氏 70 度均勻加熱）。如食用生肉及半生熟的帶血肉類的風險甚高；所以食用家禽時，須確保徹底煮熟。另外，來自生病動物的肉類不宜食用。

各人亦需注意飲食安全，包括：

- 處理食物前要先洗手
- 生、熟肉類及即食的食品應分開存放、使用不同的砧板或刀具處理，以避免交叉污染
- 處理生肉後要用肥皂及清水徹底洗手
- 不要把已煮過的肉類放回它還未烹調時所擺放的器具上
- 含生蛋或半熟蛋製作的食物會有較高食物安全風險
- 每次清洗和消毒所有曾接觸生肉的表面及器具

食用家禽的*營養*小貼士：

- 家禽（雞、鴨、鵝）的皮都含有高脂肪，建議煮食前去皮
- 家禽（雞、鴨、鵝）的肉含有豐富的蛋白質，可作健康飲食的其中一部份
- 建議可以利用健康低脂的烹調方法來製作家禽的菜式
  例如：烤焗、燒烤、蒸、燉等
- 減少食用油炸禽肉（無論連皮與否），以減少攝取多餘脂肪和熱量

想知道更多有關……

- 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
- 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk