藍莓與甲型肝炎

藍莓是十分受歡迎的水果，因為它熱量低、纖維高，而且含天然的抗氧化劑花青素；抗氧化劑可減低自由基對細胞的侵害，有助預防疾病。

藍莓

可是，近期當說起藍莓，不少人隨即聯想到坊間一則流傳訊息指有市民在本港超市購買和進食藍莓後感染甲型肝炎，令大家頓時人心惶惶，對進食藍莓聞之色變。衞生署衞生防護中心表示暫未發現流行病學證據顯示近期的甲型肝炎個案有所增加是與進食藍莓有關。[1]

無論如何，我們也要時刻注意個人、食物和環境衞生，以預防甲型肝炎。這個病通常透過進食受糞便污染的飲料、食物如貝類海產傳播，或由人傳人的途徑直接傳播。因此，市民應注意以下預防措施：

- 進食或處理食物前，應用梘液及清水洗淨雙手，如廁或更換尿片後亦應洗手；
- 從可靠處所購買新鮮食物，不要光顧無牌小販；
- 食水應採用自來水，並最好煮沸後才飲用；
- 避免進食高危食物，例如貝類海產、生的食物或半熟食物；
- 食物應徹底清洗，貝類海產應在清水中洗刷和沖洗。內臟如無須保留，應加以清除；無須煮食的食物如水果，應徹底清洗；
- 食物應徹底煮熟，所有貝類海產均須煮滾至少 5 分鐘，方可食用；
- 保持地方及廚房器皿清潔；及
- 妥善棄置垃圾。

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

[1] 衞生署衞生防護中心