

投稿類別：健康護理類

篇名：

生食危機你知多少

作者：

陳峻嶽。雲林縣永年高級中學。高三義班
魏廷宇。雲林縣永年高級中學。高三義班
蔡傑名。雲林縣永年高級中學。高三義班

指導老師：

楊承諺老師

壹●前言

一、研究動機

人類從已知用火以來，發展出各式各樣的烹飪方式，如煎、炒、滷，等等，但我們卻從未捨棄生食的飲食方式，例如：生魚片、生豬肉、生蠔……等等，或者是接近生食的三分熟牛肉，但生吃並不是沒有風險的，連煮熟的食物有時也會有危險，因此我們決定來研究大家對生食裡的危機了解多少？為何喜歡吃生食？也同時探討如何避免這些風險。

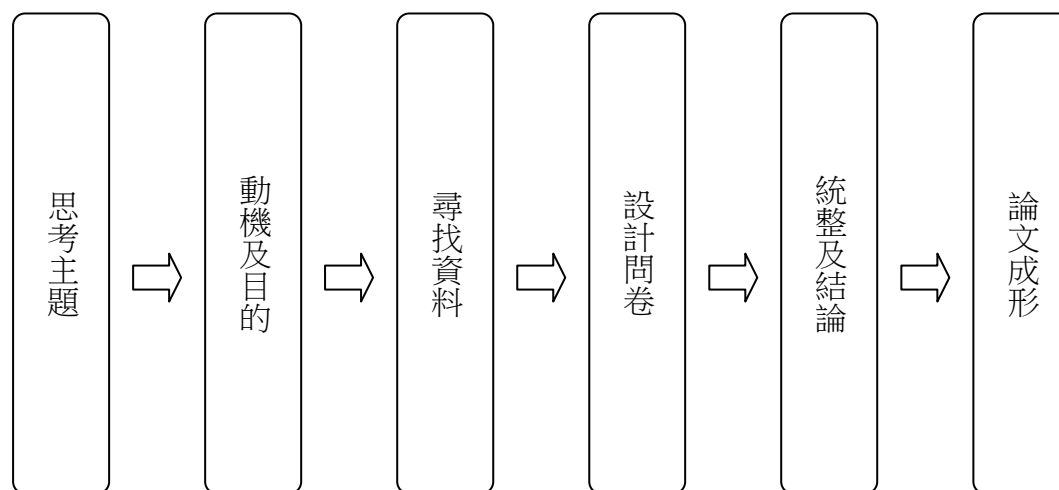
二、研究目的：

透過尋找資料，了解自己平時也不太清楚的知識，也藉由填問卷方式得知有多少人敢吃生食，為何敢吃。

三、研究對象

永年高級中學裡的學生，一共四十位。

四、論文流程



貳●正文

生食介紹：

人類在知道用火烹煮食物之前，有著很長很長的時間是生吃食物來填飽肚子，而到了現在人們也沒有完全就不吃生食，現在就來介紹大多數人所熟知的生食吧！

圖一



生魚片

一般海產店最常出現的菜色，魚肉的新鮮味道，總是饕客來到餐廳必點菜色之一。

圖二



生蠔

鮮嫩多汁的口感，總是讓人回味無窮，同時生豪也被視為男人補品，廣被眾人喜愛。

圖三



牛排

粉色的牛排色澤，往往能勾起食客們的食慾，刀尖切下的瞬間，流下鮮紅血水挑逗著食客們的視覺，使人食指大動。

圖四



生菜沙拉

清脆爽口的口感，低熱量的負擔，是一般大眾想瘦身的第一首選。

圖五



雞蛋拌飯

新鮮的生雞蛋打在熱騰騰的白飯上，載淋上少許的佐料，就是一到令人垂涎三尺的料理。

以上是從各種生食中挑出一些來當例子，這些生食固然美味，但是畢竟是生食，也就意味著吃它有著一定的風險在，但是人類是一種奇怪的生物，明知山有虎偏向虎山行，雖然吃生食時有著風險，但人們卻是無法捨棄這種飲食文化，所以我們也只能小心、小心，再小心的避開這些風險，或是降低它，避不掉，也只能自己承擔，接下來介紹生食中的各種風險。

風險一 生食中的寄生蟲

中華肝吸蟲

一開始會在淡水螺中孵化，之後會去尋找淡水魚寄生，但是淡水魚不是牠的最終目標，哺乳類動物才是，當哺乳類動物將這帶有寄生蟲的淡水魚生吃，或是沒完全煮熟就吃，恭喜，你將會有很大的健康問題。

症狀：

此蟲是以膽汁為食，嚴重時可影響宿主對於脂質的消化，數量多了，也會使膽囊破裂，另外，此蟲的排泄物，易或者是分泌物，都皆具毒性，可以起纖維化病變，也可能對肝產生威脅，例如，肝硬化，同時也會致癌，致死率極高。

阿米巴原蟲 一般來說感染到此蟲，都是吃到不乾淨的食物、水或是沒煮熟的食物，且人類感染後還有可能再傳染給貓狗，但貓狗再傳給人的機率較小，感染途徑為糞口傳染，主要寄生在腸道裡。	症狀： 感染到這種蟲，一般症狀不明顯，且潛伏期長短不一，短則數日，長則數年，引起腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐，發燒等症狀，而這種病又稱作阿米巴性瘡疾，目前無疫苗可施打預防，但是不幸得到此病，還是有藥可治的。
牛肉條蟲 人類若是吃到遭到感染牛肉條蟲的牛肉，蟲便會附著在人體的空腸，大約三、四個月就會長成成蟲，只要牛肉要煮熟，溫度至少 56℃ 持續 5 分鐘，或是先將牛肉冷凍-10℃ 以下，都可消滅幼蟲。	症狀： 可能會有腹痛、噁心、腹瀉、食慾變差或變好、虛弱或體重減輕等等。如果在糞便或肛門附近發現有節片或是蟲卵，就有可能感染到，然後蟲子就會在你體內成長、茁壯。
衛氏肺吸蟲 世界各地大多都有人感染到此蟲的案例，大多都是吃到未完全煮熟的淡水域水產，而這些水產又剛好有感染到，但台灣因為河川污染嚴重，而較少人會吃淡水域水產，故這類案例較為少見。	症狀： 會出現呼吸困難、咳嗽、血痰、胸痛、腹痛、腹瀉、支氣管擴張，潛伏期約 6-10 週，可能會誘發腦膜炎，可能會引起癲癇、視力障礙、運動神經和感覺神經之類的病變。

以上是從成千上萬種的寄生蟲裡挑幾種寄生蟲出來當例子，寄生蟲的種類實在有太多太多，而且應該還有很多是還沒被人所發現的，但光是隨便一種就足以讓我們的健康產生了很大的影響，但是大部分的人都是抱著一種「啊！我應該不會那麼衰，這麼剛剛好就中了」，但是老天爺有時就是那麼喜歡對人開玩笑，偏偏別人不中就讓你中了，但有些人為了吃他覺得沒關係，而且世上有那麼多食物都有些潛在危險，要是什麼都怕，那乾脆什麼都別吃了，吸空氣、喝開水、曬太陽，像個植物般活著，但人不是植物，不會行光合作用，所以吃東西，我們只能小心點，畢竟要你不吃是不太可能的。

風險二 生食中的細菌及病毒

生食中的危險可不只有寄生蟲，還有二樣東西也是一樣令人聞風喪膽那就是細菌及病毒，細菌和病毒是無法用肉眼看見的，但是它們一樣可以使人喪

命，而且更為兇猛，往往讓人措手不及，現在就讓我們來介紹一下，生食中所隱的微小殺手－細菌和病毒。

諾羅病毒

諾羅病毒的感染全年的有發生過，以冬季較多，生食海貝類及牡蠣等水生動物是它的主要傳播途徑也會從非細菌性急性腸胃炎患者的嘔吐物及糞便或者乾燥之後通過塵埃感染，感染諾羅時會產生以下症狀，有拉肚子、嘔吐、低燒、全身肌肉痠痛等等，症狀一般維持 12 到 60 小時候便自行消退。

李斯特菌

最致命的食源性病原體之一，能造成 2 到 3 成的感染者死亡。李斯特菌具有相當的致病性，能藉由婦女的陰部感染腹中胎兒，引發腦膜炎。李斯特菌感染可導致的病狀包括：肺炎，發熱，咽喉炎，腹瀉，全身疼痛，腦膜炎，敗血病，嚴重時可能會死亡，被李斯特菌感染者大多出現在新生嬰兒，老人，殘疾人士或是免疫有缺陷的人，而要是懷孕婦女感染李斯特菌就有機會導致流產或是死胎。

副溶血弧菌

副溶血弧菌是一種常見的病原菌，主要棲息在海水中，並不耐熱，通常因腸炎弧菌而造成食物中毒的感染者大多是因為食物沒有煮熟造成的，還有腸炎弧菌菌株在低溫時也容易死亡。腸炎弧菌也不耐乾燥，在乾燥環境中會快速地死亡。

大腸桿菌

大腸桿菌通常來說除了某些菌型能引起腹瀉外，普通不致病，且能合成維生素 B 或 K，但是當大腸桿菌離開腸道進入尿道時會造成膀胱發炎，當然也有其他原因會造成這種狀況例如：男性攝護腺腫大、女性有懷孕等，還有一些不明的原因。當細菌因潰瘍等原因造成的穿孔進入腹腔時可能會造成致命的腹膜炎感染，但是大腸桿菌對一些抗生素非常敏感，所以一般情況下維生素能夠有效治療。

寄生蟲和細菌、病毒的厲害相信以上的介紹中，大家是有目共睹的，他們的卻是很危險，也很致命，但是最為可怕的是那些黑心商人，明知道衛生環境不好也不改善，導致食材有很大的機會被感染，而消費者在不知道的情況之下，花了大錢

，想要享受美味的食物，但卻是享受了一堆疾病，和一堆怒氣，有的還丟了小命

，接下來就來介紹環境和人為因素。

風險三 環境和人為因素

一、食材的存放

食材一般大多數的人會把易腐敗的食物早點吃掉，或者是將其放入冰箱冷藏，但是若是冰箱的溫度不夠低，就有可能導致細菌的孳生，且冰箱若是不乾淨，還是有機會造成污染，畢竟冰箱只是讓細菌活動力降低，而不是使其死亡。

四、料理的環境

不管是廚房還是哪裡都好，料理的環境一定要保持乾淨，而且每次料理完都要做清潔打掃，料理時，生食、熟食要分開，不可混在一起放，並免造成污染，鍋具什麼的要洗過才能用，用完要洗好排放好，這樣一來既可降低環境有老鼠或者蟑螂一類的生物出現，也比較可以確保食材不會因此遭受污染，最為重要的事就是要有流動的水可供洗鍋碗瓢盆。

五、料理者的衛生

料理者的雙手在料理之前一定要清洗乾淨，否則也是有污染食物的可能性，料理者的做菜時最好戴起手套，為了防止手上的病菌跑到食物上，頭髮也應用頭巾或是什麼的包起來，避免頭髮或是自身皮屑之類的掉進食物裡。

六、料理放置的地方

基本上環境不可太過髒亂，放置的地方乾淨既可，放置的地方溫度不可太高避免變質

七、食用者

最為重要的一點，就是食用食物前請記得手要洗乾淨，否則病從口入。

環境的安全很重要，環境安全我們才能吃安心一些，但同時商人的良心我覺得更為重要，但我不捨求外面的商人是能多有良心，我只求我們這些莘莘學子能夠在出社會後，能保有自己良心，讓這社會少一些食安問題。

問卷調查：

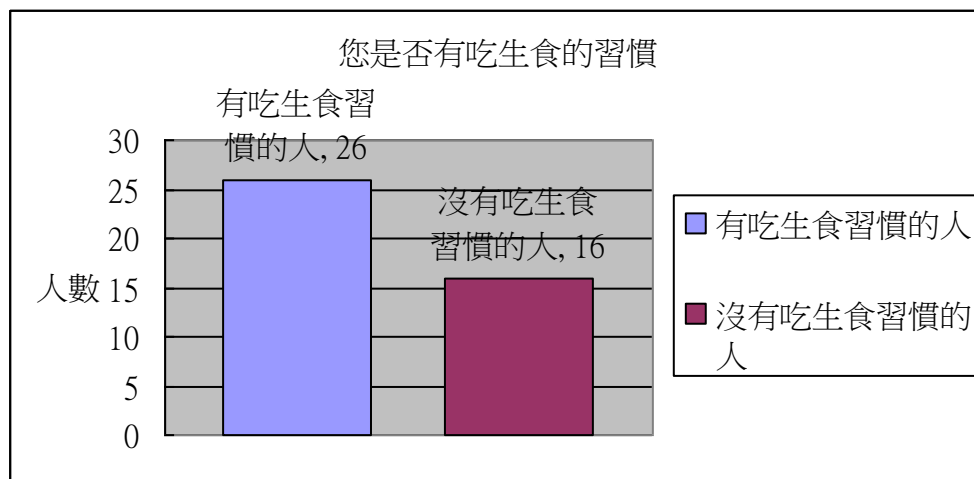
我們說了那麼多，但是我們大多是經由這次機會趁機學到這方面的知識，在這之前我們還沒有像現在知道這麼多，雖然這些在專家眼中都還算是一些初淺的知識，但我覺得對常人已足夠了，現在我們想解除了我們，我們的同學們是否也了解，了解多少，還是一無所知，只是遇到好吃的東西，就去吃，一點也不擔

心會有任何的問題，有沒有吃生食，喜歡吃些甚麼，就讓我們用問卷的方式來調查吧。

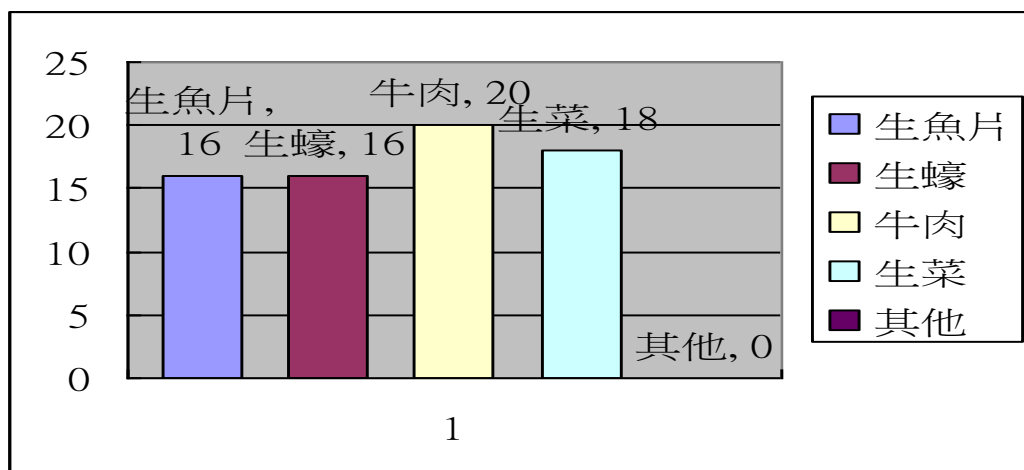
問卷結果：

本測驗人數有 40 人，平均年齡 17.5 歲

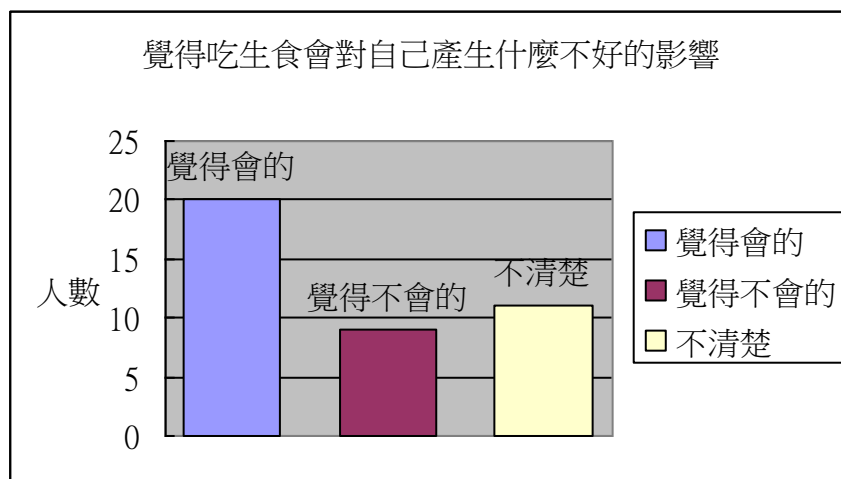
一、您是否有吃生食的習慣之圖表



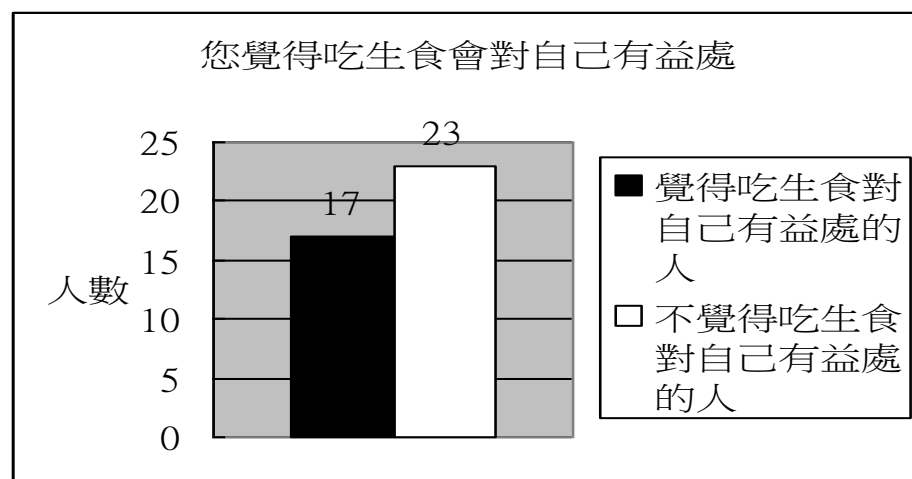
二、您喜歡吃哪一種的生食之圖表



三、您覺得吃生食會對自己產生什麼不好的影響嗎之圖表

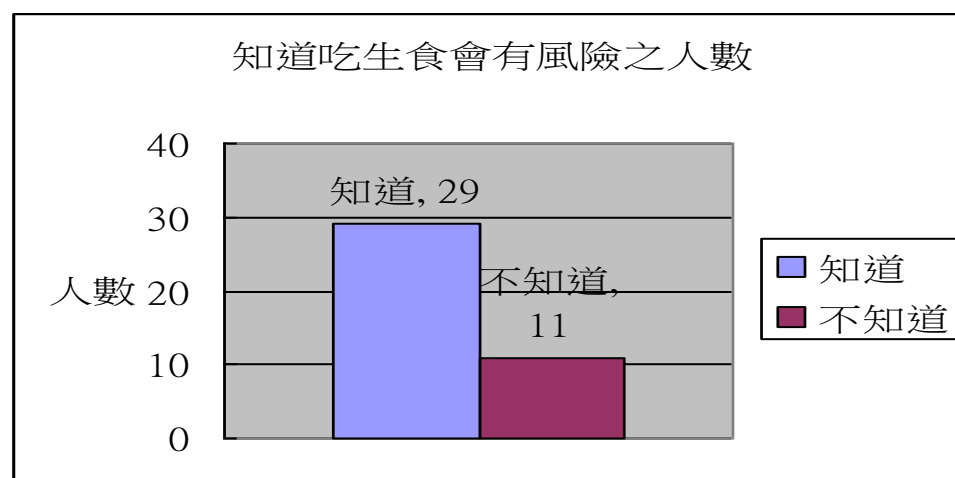


四、您覺得吃生食會對自己有益處之圖表

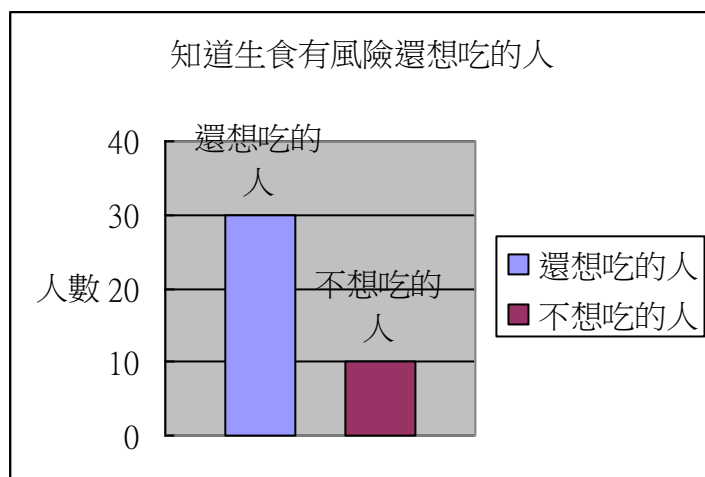


讚同主要原因：有營養和可以獲取蛋白質 不讚同主要原因：有寄生蟲或細菌

五、你知道吃生食有可能有風險之圖表



六、知道吃生食有風險，您還會想吃嗎之圖表



想吃的的原因：好吃、少吃點就好

不想吃的的原因：危害身體

參●結論：

研究出來發現大多數的人其實都知道吃生食有一定的風險在，但是很少有人可以抵擋得住美食的誘惑，大多數的人還是會想吃，人類還真是個喜歡犯難的生物，前面介紹了那麼多的風險和注意事項，希望還是想吃生食的人多看看，多注意一些，把風險降至最低，最後祝福饕客們好運，別中獎了。

肆●參考資料：

圖一（聯合採購行銷網。http://www.7-11-seafood.com.tw/product_detail.asp?seq=127。擷取日期 2016/10/19）

圖二（PTT01 的熱門新聞。http://jc.ptt01.cc/post_20946。擷取日期 2016/10/19）

圖三（Pollster 波仕特線上市調。http://www.pollster.com.tw/Aboutlook/lookview_item.aspx?ms_sn=3001。擷取日期 2016/10/19）

圖四（全球華人股份有限公司(1111 人力銀行)。http://trade.1111.com.tw/Comp_goodsInfo.aspx?vNo=268201&pid=219251。擷取日期 2016/10/19）

圖五（噪咖。看卡通也能學做菜？地表最強歐巴桑教你輕鬆做出 3 款超道地日式餐點！。伊芙琳。<http://www.ebcbuzz.com/watch/24872>。擷取日期 2016/10/19）

附錄●問卷內容

您好，我們是高三義班的學生，由於最近我們正在做小論文，我們需要您為我們填寫一些問題，感謝您的填寫，謝謝!

性別：☐男 ☐女

年齡： _____

一、您是否有吃生食的習慣？

☐有 ☐否

二、您喜歡吃哪一種的生食？（若上題選否，此題可不必作答）

☐生魚片 ☐生蠔 ☐牛肉_____幾分熟 ☐生菜 ☐其他_____

三、您覺得吃生食會對自己產生什麼不好的影響嗎？

☐會 ☐不會 ☐我不清楚

四、您覺得吃生食會對自己有益處嗎？

☐會，原因：

☐不會，原因：

五、你知道吃生食有可能有風險嗎？

☐知道 ☐不知道

六、你知道生食裡的風險有哪些？（上題若選否，此題可不寫）（問答題）

七、知道吃生食有風險，您還會想吃嗎？ ☐會 ☐否
為什麼？