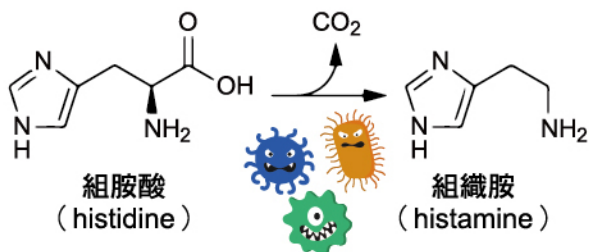


組織胺是什麼？ 為什麼會造成 食品中毒？



- 組織胺食品中毒常發生於食用已腐敗之鮪魚、鯖魚、鰹魚等鯖魚科魚類，故有時稱為鯖科魚類中毒症（scombrototoxicosis）。
- 這類含血合肉較多的紅肉魚，游離組胺酸含量較高，一旦保存不當，受到中溫菌（mesophiles）作用，組胺酸便轉變為組織胺，且不易加熱破壞。
- 此轉變發生在腐敗初期，較難由外觀或氣味辨別，導致食用後產生類似過敏的食品中毒情形。

組織胺的形成



預防食品中毒 五要原則



1. 要洗手：

調理時手部要清潔，傷口要包紮。



2. 要新鮮：

食材要新鮮，用水要衛生。



3. 要生熟食分開：

處理及盛裝生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。



4. 要澈底加熱：

食品中心溫度超過70°C，細菌才容易被消滅。



5. 要注意保存溫度：

保存低於7°C，室溫不宜放置過久。



防治食品中毒專區

115209臺北市南港區
昆陽街161-2號
電話 (02)2787-8000
諮詢服務專線 (02)2787-8200

組織胺 Histamine



衛生福利部食品藥物管理署
Food and Drug Administration

臨床症狀

中毒症狀通常於食用後數分鐘至4小時內出現，症狀約持續3~36小時。組織胺促使血管擴大，主要症狀包括：



1. 腸胃道症狀：

噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等。



2. 神經症狀：

頭暈、頭痛、視力模糊、口乾、口舌及四肢麻木等。



3. 皮膚症狀：

面部與口腔泛紅、黏膜與眼瞼結膜充血、蕁麻疹、全身灼熱、身體發癢等。



4. 心血管症狀：

心悸、血壓降低等。



5. 呼吸症狀：

胸悶、喉嚨不適、呼吸困難等。

預防方法 避免組織胺產生

進貨時：

- 組織胺無法以加熱去除，因此業者應建立食材供應商管理及驗收作業，選擇信譽良好的商家且確實驗收，並儘速低溫貯藏魚貨。
- 留存進貨來源、數量等資料，以利發生案件時追查來源，迅速防止問題產品再度流出。

購買時：

- 選擇衛生條件好的魚販處購買魚貨。
- 如果未立即食用，就應先放置在冷凍櫃中。



烹調時：

- 去除內臟再烹調（除去內臟的魚體組織胺含量是未除去內臟者的十分之一）。
- 魚體解凍到烹煮前不超過2小時。



販賣時：

魚類捕撈、處理及拍賣等過程時，應保持在低溫或冷凍狀態，並在良好衛生條件下貯藏魚體，降低污染。



用餐時：

慎選衛生優良的餐廳外食，更不要吃來路不明的食品。