



Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

食品和营养卫生局，疾病预防处

le malattie da alimenti come prevenirle in famiglia

在家庭中怎样预防由食物带来的疾病

Presentazione

I dati epidemiologici mostrano che le tossinfezioni alimentari che si verificano in ambiente familiare sono numericamente di molto superiori a quelle insorte in altro ambiente.

Questo opuscolo, prodotto dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, vuole informare i cittadini circa i pericoli e le misure cautelative adottabili in ambiente familiare, al fine di combattere la diffusione delle malattie trasmissibili con gli alimenti.

Il Direttore Generale
Dott. Antonio Mobilia

简介

流行病学数据显示，在家庭环境中由食物引起的病毒感染远远高于其它环境中的病毒感染。通过这本由食品和营养卫生局制定的小册子，希望使市民了解存在于家庭环境中的危险因素，以及可行的预防措施。

局长：Antonio Mobilia

Le malattie infettive causate da microbi talvolta presenti negli alimenti rappresentano ancora oggi un notevole problema per la Sanità Pubblica.

Il pericolo per il consumatore risulta spesso legato alla natura degli alimenti e alla loro preparazione.

Ciò induce a riflettere sempre di più sul tema della sicurezza alimentare.

Il fenomeno:

è di dimensioni mondiali e la sua intensità varia da popolazione a popolazione.

Recenti indagini condotte in alcuni paesi industrializzati sulle malattie di origine alimentare hanno evidenziato che circa il 60% degli episodi sarebbero dovuti a carenze igieniche nella manipolazione e conservazione degli alimenti.

前言

在公共卫生领域，由存在于食品中的细菌引起的传染疾病仍然是一个非常突出的问题。

威胁消费者健康的因素往往与食品本身性质和其制作过程有关。

通过食品的病毒传染现象是世界性问题，它的发生强度因人口不同而有所不同。

Sono detti anche microrganismi e costituiscono la causa più frequente di alterazione degli alimenti.

Essi sono in grado di alterare le caratteristiche organolettiche degli alimenti (odore, colore, sapore, forma e aspetto), i loro principi nutritivi (grassi, proteine, zuccheri, e vitamine), nonché la loro salubrità, rendendoli nocivi per la nostra salute.

细菌，又称微生物，是食品变质的主要原因。

细菌能够改变食物的特征（气味，颜色，味道，形状和外观），破坏食物所含的主要营养物质，使其对我们的健康状况有害。

Batteri invisibili ad occhio nudo

Virus invisibili ad occhio nudo

Miceti tra cui lieviti e muffe visibili ad occhio nudo, poiché rivestono la superficie degli alimenti sotto forma di una patina cotonosa di diverso colore.

食品中的微生物分为：

细菌——肉眼不可见

病毒——肉眼不可见

真菌——在可见的发霉和发酵现象中，肉眼可见，呈现不同颜色的苔状，包裹在食物表面。

I microrganismi degli alimenti si possono distinguere in:

: quelli usati nelle fermentazioni e nella maturazione o stagionatura di certi alimenti

: quelli in grado di alterare gli alimenti o addirittura di produrre sostanze velenose come "tossine" o micotossine.

食品中的微生物还可以被区分为：

有益的：用于发酵和储存食品的过程中。

有害的：使食品变质，甚至产生有毒质。对人畜有害的细菌叫做致病原。

I microbi pericolosi per l'uomo e/o gli animali si chiamano patogeni.

La crescita dei microbi può essere condizionata da :

scarsa presenza di acqua nell' alimento

presenza o meno di aria

acidità del prodotto

temperatura dell'ambiente.

微生物的生长条件：

1. 食品中缺少水份。
2. 存在或有少量空气。

3. 存在酸性物质。
4. 环境温度。

responsabili di vari disturbi e malattie
per l'uomo si sviluppano bene tra:
**con temperature ottimali tra:
cioè vicine a quella del nostro corpo.**

使人体产生不适和疾病的细菌在下面温度中适宜生长:
+10/+60° C
最适宜的温度为:
+30/+40° C
即我们人体温度。

Non sempre i cibi dannosi appaiono alterati.
Ciò significa che la presenza di microbi
patogeni e/o delle loro sostanze tossiche può
non essere sospettata finchè (anche dopo un
certo periodo dal consumo del prodotto) non si
avvertono i **primi sintomi**:
Singoli o tra loro associati
(per esempio: perdita dell'orientamento, visione doppia,
paralisi dei muscoli facciali).

食品，人体和疾病的关系

*** 有毒食物并不是总伴随着变质现象。***

这就意味着致病细菌以及它产生的有毒物质在最初症状出现之前很难被察觉和怀疑。
这些中性症状包括：丧失方向感，重影，脸部肌肉麻木等。

Il danno alla salute dell'uomo può manifestarsi in tre
modi diversi:

Quando la malattia è causata
dall'ingestione con gli alimenti di
tossine più i microbi che le producono.

Quando la malattia è provocata
dall'ingestione con gli alimenti di soli
microbi patogeni.

Quando la malattia è dovuta all'ingestione
con gli alimenti di quantità ingenti di
tossine preformate o di sostanze tossiche.

Spesso nella dizione comune si usa il termine
"Tossinfezione" per indicare uno dei tre modi
indifferentemente.

对人体健康的损害表现为三种不同方式:

*食品病毒性感染——吃下有毒物质以及产生这种有毒物质的细菌的食物后，产生的疾病。

*食品感染——吃下仅含有致病细菌的食物后，产生的疾病。

事物中毒——吃下大量含有有毒物质的食物后，产生的疾病。

通常人们都称这三种不同的方式为“食物中毒”。

Le principali malattie alimentari di origine microbica sono:

Intossicazione da Stafilococchi

**Intossicazione da Clostridium Botulinum
comunemente detto " il botulino"**

**Tossinfezione da Clostridium Perfringens e
Bacillus Cereus.**

Infezione da Salmonelle

Tra le più frequenti intossicazioni alimentari si segnala quella da ingestioni di tonno contaminato da istamina. E' sempre bene evitare di acquistare tonno contenuto in grosse scatole e conservato a temperatura ambiente.

由细菌引起的食物中毒主要有：

1, 葡萄球菌中毒。

2, 肉毒杆菌中毒。

3, Clostridium Perfringens 和 Bacillus Cereus 引起的病毒感染。

4, 沙门氏菌引起的感染。

频繁出现的食物中毒，常见误食组胺污染的金枪鱼中毒现象，因此最好尽量避免食用常温下保存在大罐子里的金枪鱼。

dal tipo di microrganismo incriminato, dalle quantità ingerite e dalla sensibilità individuale (sono più a rischio: bambini, anziani, ammalati o comunque in precario stato di salute).

疾病的严重程度取决于：

所食微生物的种类；食入数量 and 个人的敏感程度（老人，孩子和病人等身体虚弱的人群更为危险。）

gastrointestinali o neurologici dopo aver consumato prodotti sospetti è opportuno contattare immediatamente il proprio medico.

Le Tossinfezioni alimentari sono patologie, nella maggior parte dei casi, non gravi e di breve durata ma piuttosto frequenti.

I disturbi ad esse associati iniziano da poco dopo il pasto (circa 30') fino a 72 ore dal

consumo dell'alimento.

如果胃肠系统和神经系统出现症状，应该立即与自己的医生联系。

食物中毒在大多数情况下不会很严重，持续的时间也不会很长，但是一般发生频繁。

食物中毒极其并发症会在用餐后很快显现出来，一般是餐后三十分到七十二小时。

Gli alimenti possono risultare contaminati da microbi all'origine; questo si può verificare ad esempio per il latte, la carne, le uova, le verdure alla raccolta.

Essi possono essere ugualmente contaminati perché li adoperiamo in maniera igienicamente errata dopo l'acquisto o raccolta cioè:

trasportandoli e/o conservandoli male

usando utensili non idonei

non pulendo a sufficienza gli

strumenti e gli attrezzi destinati a

venire in contatto con gli alimenti

trascurando l'igiene delle superfici e/o della

persona (ad esempio dimenticare di lavarsi le mani

prima di manipolare gli alimenti o prima

di passare da un alimento crudo ad uno

cotto o comunque pronto per il consumo).

L'alimento contaminato è pertanto non idoneo al consumo.

哪里存在隐患？

一些食物可能在初始阶段就被细菌污染，例如在收获奶，肉，蔬菜的过程中。人们买来或是收获这些食物之后，如果卫生习惯不正确，它们同样可能被污染：

1， 运输和储存不善；

2， 使用不合格的加工工具；

3， 没有完全清洗干净与食物接触的器具；

4， 忽视个人卫生，例如加工食物之前，或加工完生食物再去加工熟食之前，忘记洗手；

被污染的事物不能提供给消费者。

Punto vendita

La pulizia, l'ordine del punto vendita e l'igiene degli addetti sono elementi fondamentali per garantire il buon stato dell'alimento.

Un esercizio sporco con operatori trasandati e con scarsa cura della

propria persona è da evitare e segnalare ai servizi d'igiene degli alimenti delle ASL.

购买过程中要注意：

销售地点的卫生状况是保证食品卫生安全的基础。食品卫生部门应该避免销售人员进行不卫生的操作。

COME SI PRESENTA IL PRODOTTO:

Fare attenzione alle alterazioni visibili:

il prodotto alterato può cambiare colore, odore, sapore, aspetto

può cambiare consistenza o presentare tracce di muffe

la confezione può essere rotta, il contenitore può presentarsi arrugginito, ammaccato o rigonfio.

In questi casi è indicato non consumare l'alimento.

注意肉眼可见的变质：

- 1, 变质食物可能改变颜色，味道，气味和形状；
- 2, 可能改变质地或出现酶迹；
- 3, 包装损坏，容器生锈或鼓起。

在这种情况下不要销售给消费者。

Etichettatura

Nelle etichette devono essere riportati in modo chiaro gli ingredienti e la data di scadenza.

Qualora vi sia riportata la dicitura:

“consumarsi preferibilmente entro il...” significa che se l'alimento è stato conservato correttamente può essere consumato anche dopo qualche giorno dalla data riportata. Quando invece la dicitura indichi:

“ da consumarsi entro il...” oppure “scade il...” significa che dopo la data indicata il prodotto non può essere consumato e venduto.

E' CONSIGLIABILE FARE UNA PREVISIONE SUI TEMPI DI CONSUMO E ACQUISTARE DI CONSEGUENZA.

标识

在食品标识上应该清楚地注明其中所含调料和过期时间。

有时还要附有这样的说明：“建议在---前食用”。意思是，如果食品保存正确，也可以在所写期限后几天食用。

如果说明指出：“在---前食用，否则过期”，意思是，本食品在所注期限以后不能食用和出售。

建议在购买之前，对自己的使用时间进行预测。最好少买，常买。

Dopo l'acquisto.

I prodotti acquistati hanno due destini :

consumo immediato

consumo dopo conservazione

e/o ulteriore trattamento.

食品的使用

食物买来之后一般有两种情况：

- 1, 立即食用。
- 2, 保存后或进一步处理后食用。

Gli alimenti si possono dividere in:

alimenti stabili che non si alterano facilmente e si possono conservare bene nel tempo e a temperatura ambiente

alimenti deperibili soggetti a facile alterazione, devono essere consumati entro tempi più brevi e devono essere conservati in frigorifero o in congelatore.

Per tali alimenti si consiglia di controllare con attenzione le indicazioni riportate sull'etichetta relativa alla data di scadenza e alle modalità di conservazione consigliate.

稳定食品：不易变质，可以在常温下保存一段时间。

易变质食品：很容易变质，应该在短时间内食用完，并且保存在冰箱或冰柜中。对于这种食品，建议仔细阅读标识上的说明和保质期，并注意提供的保存方法。

Refrigerazione.

la temperatura consigliata per la conservazione degli alimenti deperibili è + 4° C. e comunque al di sotto dei +10° C.

IL FRIGORIFERO RALLENTA LA CRESCITA DEI MICROBI MA NON LI UCCIDE.

****冷藏****

冰箱：保存易变质的食品，建议温度为+4° C，总之不能超过+10° C。

冰箱可以减缓细菌的生长，但是不能杀死它们。

E' importante evitare il sovraccarico del frigorifero in modo da permettere che l'aria circoli attorno ai cibi, infatti una

scarsa ventilazione può permettere la crescita di muffe.

I prodotti deposti nel frigorifero devono essere ben protetti per mezzo di involucri integri o recipienti coperti in modo da evitare promiscuità tra alimenti diversi e prevenire una contaminazione crociata (ovvero che cibi infetti e cibi sani vengano a contatto).

重要的是不能在冰箱里放入过多的东西，要使冰箱内的空气保持流动，空气缺少流动就会引起霉菌生长。

储藏在冰箱里的食品应该用薄膜包好，或是放在密封的容器中，以免各种食物混杂，预防交叉污染。

Gli alimenti cotti devono essere tenuti separati da quelli crudi.

Poiché a casa non è possibile riporre gli alimenti in più frigoriferi, si consiglia di impiegare i ripiani disponibili avendo l'accortezza di tenere gli alimenti con odori penetranti (ad esempio il pesce fresco) il più lontano possibile da alimenti, che come il burro ne assorbono gli odori.

*煮熟的食物要与生的食物分开来放。

因为在家中不可能把食物放在不同的冰箱里，所以建议尽量使用隔板，注意把气味穿透性强的食物（如鲜鱼），尽量离黄油这样吸味的食物远一些。

La pulizia e lo sbrinamento del frigorifero devono essere eseguiti regolarmente poiché il meccanismo di raffreddamento può non funzionare correttamente se le serpentine vengono coperte da uno spesso strato di ghiaccio.

Idealmente la distribuzione degli alimenti all'interno del frigorifero dovrebbe essere, andando dall'alto verso il basso, così organizzata:

alimenti cotti o pronti per il consumo

carni

uova verdure frutta

冰箱的清洁和除冰要有规律的经常进行，如果散热管被霜层包住，冰箱的制冷效果就不会正常发挥作用。

冰箱内部，食物理想的摆放方式，从上到下应该是：

- 1, 煮熟的食物或是即将食用的食物。
- 2, 肉类。
- 3, 鸡蛋, 蔬菜, 水果。

Il freezer con temperatura a -18°C è un buon ambiente dove conservare gli alimenti per periodi lunghi. E' molto importante, però, attuare un metodo chiaro per contrassegnare i contenitori degli alimenti congelati in modo da poterli utilizzare a rotazione secondo il principio:

"chi prima entra prima esce."

A livello domestico è consigliabile congelare l'alimento dividendolo in piccoli pezzi.

****冷冻—速冻****

冷藏室的温度在 -18°C , 对于长时间储藏食物是很好的温度。

重要的是, 用清楚的方法在容器上做好标记, 以便按照正确的原则轮流使用 **"先放进先使用"**

在家庭中, 需要冷藏的食物最好分成小块。

Di regola il cibo dovrebbe essere scongelato completamente e subito cotto: un non appropriato scongelamento può far sì che il calore non penetri completamente all'interno dell'alimento e i microbi possano sopravvivere anche al termine della cottura.

L'ambiente più idoneo per lo scongelamento è il reparto $+4$ e $+10^{\circ}\text{C}$ del frigorifero.

****解冻****

原则上, 食物应该完全解冻, 然后要迅速煮熟: 不恰当的解冻将使热量不能完全穿透食物, 使里面的细菌在煮制的过程中存活下来。

***解冻的理想温度应该是冰箱内 $+4$ — $+10^{\circ}\text{C}$ 。**

Salatura: alcuni microrganismi non sopportano alte concentrazioni di sale, il sale blocca le attività vitali dei microbi sottraendo acqua.

****盐渍****

一些微生物不能在盐度很高的环境中存活, 盐能够阻止这些微生物的生命活动。

Uso dello zucchero: a basse concentrazioni lo zucchero può stimolare la crescita di microbi che possono a loro volta acidificare l'ambiente, mentre ad alte concentrazioni blocca la crescita microbica allo stesso modo del sale.

****糖的使用****

低浓度下，糖可以刺激细菌的生长，同时细菌使环境酸化。而高浓度的糖可以阻止细菌的生长，原理和高浓度的盐是一样的。

Affumicamento: il fumo di legno contiene sostanze antimicrobiche e sostanze aromatizzanti. La procedura si associa spesso all'essicamento e alla salatura.

****熏制****

木头的烟中含有抑制细菌生长的物质和芳香物质。熏制往往和烘干一起操作。

Uso dell'aceto: l'aceto acidifica l'ambiente e quindi anche il prodotto che vi si immerge, ostacolando la proliferazione microbica.

****醋的使用****

酸性环境也能够阻止细菌的繁殖。

Uso dell'olio : l' olio di per sé non ha azione sui microbi. Può soltanto isolare l'alimento dall'aria impedendone sia la contaminazione che il contatto con l'ossigeno. E' pertanto importante effettuare trattamenti termici e/o acidificanti prima di mettere il prodotto sott'olio.

PERTANTO SE NON SIAMO SICURI DI QUANTO ACQUISTATO E' MEGLIO EVITARE QUESTI ULTIMI METODI.

****油的使用****

油本身对细菌的活动没有什么影响。它的作用仅仅是使食物与空气隔绝，避免食物与污染物和氧气接触。因此在将食物放到油中之前，应该对其进行必要的加热和酸化处理。

La pastorizzazione, la disidratazione, la surgelazione, la liofilizzazione, l'uso di additivi, il sottovuoto, sono da lasciare a strutture dotate di mezzi in grado di assicurarne l'efficacia igienica.

****其它储藏过程****

高温杀菌、烘干、速冻、冻干、添加剂的使用和抽真空等操作，要保证所用工具具备相应的卫生条件。

Una cottura fatta bene, che raggiunge i 70- 80 ° C. nel cuore dell'alimento, è misura sufficiente a garantire il prodotto a patto che non venga contaminato successivamente.

Attenzione alla preparazione

煮熟

煮食物的过程中，要使食物内部的温度达到 70—80° C，只要在以后的操作中食物不被污染，这样的煮制条件已经足够了。

E' da tenere presente che i prodotti di origine animale non vanno mai consumati crudi e che, prima della cottura, è opportuno lavarli con acqua tiepida.

Vanno cotti in piccoli pezzi in modo che, anche all'interno, siano raggiunte alte temperature.

Una volta cotti, vanno consumati immediatamente.

Per il taglio o la preparazione di carni cotte non usare mai utensili e piani di lavoro che siano venuti a contatto con cibi crudi.

Dopo l'utilizzo lavare bene utensili, piani di lavoro e mani con sapone ed acqua calda.

肉和禽类

应该注意，取自动物的肉制品不能生着食用，在煮制之前应该用温水洗干净。肉制品要切成小块煮制，这样才能保证里面达到较高的温度，一旦煮熟要立即食用。

工具、操作台和手，加工完食物后要用肥皂和热水洗干净。

Qualsiasi preparazione a base di uova va cotta bene e consumata immediatamente.

Per la preparazione di *creme e salse*, alimenti particolarmente graditi ai *batteri*, sarebbe opportuno l'uso di uova pastorizzate ma, poiché non si trovano facilmente in commercio, le *creme* vanno cotte bene e vanno consumate subito.

Le uova vanno lavate prima di romperle.

Le uova da polli "ruspanti" sono le più pericolose perché non controllate.

Dopo la preparazione lavare bene, con sapone ed acqua calda, utensili, piani di lavoro e mani.

鸡蛋和蛋制品

蛋制品要煮熟并且尽快食用。

在制作乳酪和调味酱这些易被细菌感染的食物时，应当使用经过巴氏消毒后的鸡蛋。

乳酪要煮好，并且应该立即食用。

农家鸡蛋尤其要注意，因为在生产中缺少必要的检查。

工具、操作台和手，加工完食物后要用肥皂和热水洗干净。

**Evitare di consumare pesce e frutti di mare crudi;
i frutti di mare che non si aprono durante la cottura
vanno scartati.**

**Dopo la preparazione lavare bene
con sapone ed acqua calda utensili,
piani di lavoro e mani.**

鱼和海鲜

不要生吃鱼和海鲜。在煮制过程中，应该把没有打开的海鲜展开。

工具、操作台和手，加工完食物后要用肥皂和热水洗干净。

**Verdura e frutta vanno sempre lavate prima del
consumo anche se
acquistate già tagliate e
prelavate, in confezioni
sigillate.**

**Per il lavaggio della verdura è consigliabile l'uso di
abbondante acqua fredda in cui sia stato sciolto
bicarbonato (è sufficiente un cucchiaino per litro di
acqua) o aggiunta qualche goccia di disinfettante a
base di cloro.**

蔬菜和水果

蔬菜和水果要充分洗干净，即使在买来之前是已经洗过切好，并放在封口的袋子里的，也要同样再洗。

要用大量的凉水来冲洗蔬菜，建议在水中融解一定量的重盐酸盐（每升水一小勺）或是加入几滴含氯消毒水。

**Lavare bene i prodotti in acqua abbondante,
strofinarli con spazzoline pulite ed usate
solo per alimenti. Asciugarli con panni puliti
e non lasciarli sui piani di lavoro, esposti a
polvere o ad insetti, né prima né dopo la
cottura.**

**Il piano di lavoro deve essere sempre accuratamente pulito
prima, durante e dopo la preparazione delle conserve.**

Utilizzare contenitori piccoli (max 300-500 ml.) che devono essere sterilizzati facendoli bollire chiusi con coperchio per almeno 10'.

Nelle marmellate, lo zucchero deve essere almeno il 50% del peso dell'alimento.

I vegetali da conservare sott'olio o al naturale vanno cotti nella pentola a pressione per almeno 3'.

L'aceto riduce il rischio di sviluppo della tossina che causa il botulismo.

Nei prodotti in salamoia il sale deve essere almeno il 10% del peso dell'alimento.

家庭中的储藏

用大量的水将食品洗干净，用干净的专用于食品的小刷子刷洗。用干净的布将食物擦干，在煮制前后都不要让食品暴露在灰尘中或是与昆虫接触。

储藏前后，一定要保持操作台的卫生。

容器要选小的（最大 300—500 毫升），需要放在沸水中盖好盖子消毒，最少十分钟。

在果酱中，糖的重量最少要达到 50%。

需要放在油中或是自然保存的蔬菜类，应该放在压力锅中煮至少三分钟。

醋的使用能够降低肉毒杆菌中毒的危险。

盐渍食物的时候，盐的重量至少要达到食物重量的 10%。

Un particolare ringraziamento al Signor ZHANG MARCELLO che ha eseguito la traduzione e il Signor NIU XILING -
Console del Consolato Generale della Repubblica Popolare di Cina in Milano Via Benaco, 4 - Milano