

# 「消費者聯繫小組」通訊

# 6

2015年1月

## ~ 參觀活動及討論會議 ~

(一) 「消費者聯繫小組」於2014年2月10日晚在食物安全中心(中心)的傳達資源小組舉行本屆第五次的討論會，題為“食物新煮意 – 美味又安全的食物處理及烹煮方法”，以了解成員對於不同食物配製方法的習慣及喜好。當日的討論要點如下：

**對不同食物潛在風險的認知：**部分成員能指出食物潛在的風險，如雞泡魚含毒素、生蠔含細菌病毒、生蛋可能含沙門氏菌等。不過，部分成員不了解烹煮不能去除貝類毒素，誤以為只要徹底煮熟帶子／扇貝，便無風險。

**會員進食高風險食物的經驗：**只有兩位成員表示因味道鮮甜及特別而曾進食雞泡魚。大部分成員曾進食生蠔，不過會選擇環境不受污染的地方出產的生蠔。亦有成員曾進食生蛋，因過去欠缺安全衛生意識，不了解食用生蛋的風險。沒有成員曾自己採摘野菇。

**成員常用的烹煮食物方法及對高溫乾熱烹煮方法(炸燒焗)會產生污染物的認知：**大部分成員在家中盡量以蒸、焗、煲方法煮食。大部分成員亦知道高溫烹煮會釋出致癌物質。不過，較少成員在炒菜前先焗一焗，因花時間和額外步驟。

**推廣食物處理及烹煮的方法：**部分成員表示推廣應從小入手(如幼稚園學生)。亦有成員建議多製作電視節目或與專欄作家合作。中心亦可為市民提供更多健康食材及烹調方法的資訊，但有關方法須保留菜餚的原有風味。

(二) 第六次「消費者聯繫小組」會議亦已在2014年6月26日晚上在中心的傳達資源小組舉行。會議目的是收集成員對減鈉及減糖的認識、態度及行為。要點如下：

**成員對攝入鈉及糖的基本認知：**大部分成員知道與攝取過量鈉相關的疾病(如腎病)。全部成員都覺得在溝通時用「鹽」較「鈉」生活化，清

楚易明。沒有成員能說出鈉及糖的攝入量上限，亦沒有成員知道自己每日攝入多少鈉及糖，原因包括外出用膳時不知道食物的鈉及糖含量及不知道醬料中的鈉及糖含量等。

**判別食物鈉及糖含量的方法：**絕大部分成員只以味覺判斷鈉及糖含量的高低。大部分成員知道法例規定預先包裝食品須標示鈉及糖的含量。不過，有成員質疑含少量鈉及糖的產品獲准以「零」含量標示不準確，而政府亦應規定標示的大小，以增加可讀性。

**減少攝入鈉和糖的信心、困難及鼓勵方法：**部分成員為健康設想有信心減少攝入鈉和糖，但亦有成員因為生活習慣而認為較難做到。成員減少攝入鈉和糖的困難包括外出用膳時難以控制鹽的用量、和朋友用膳時需照顧他人口味及餐廳沒有提供低鹽食物的選擇。為鼓勵減少攝入鈉和糖，成員建議採用不同方法，包括建議生產商提供不同糖和鹽含量的選擇、要求食肆提供便宜的低糖低鹽食物及教育小朋友認識過量攝取鈉和糖的影響等。

**選擇較低鈉低糖食品的情況及對這類食物的印象：**只有一位成員表示經常選擇低鈉低糖食品。部分成員則表示會比較不同牌子的營養標籤。成員在印象上，覺得低鈉及低糖食品的味道較淡、價錢貴很多及並不常見。

(三) 「消費者聯繫小組」在2014年11月28日參觀香港益力多乳品有限公司位於大埔工業邨的廠房，讓成員了解飲品的生產程序。在參觀前，我們亦趁機舉行第七次「消費者聯繫小組」會議，探討成員對不同食物危害的風險認知，要點如下：

**成員是否了解食物危害與風險的分別：**成員能舉出不同的食物危害，包括染色劑、化學添加劑及塑化劑等。不過，大部分成員不理解何謂風險與危害，亦未能指出危害與風險的分別。一些成員不知道日常的食物亦包含危害(如蝦肉

# 「消費者聯繫小組」通訊

# 6

2015年1月

的致敏物)，並認為因食用者本身特殊情況(如對某類食物敏感)而產生的影響並不屬於危害。

**成員對各種食物危害的認識：**所有成員都表示聽過提問中的五種食物危害(基因改造食物的外來基因/蛋白質、帶子及扇貝的麻痺性貝類毒素、蠔中的諾如病毒、冷藏食物中的李斯特菌及雞泡魚毒素)，但部分成員不了解詳情，亦未能指出某些食物危害對人體的影響。

**成員覺得各種危害的風險高低及原因：**最多成員覺得雞泡魚的毒素風險最高，因可以致命又無解毒劑。其次是麻痺性貝類毒素，因毒素不會被高溫分解，帶子又是普遍的食物。第三是李斯特菌，因冷藏食物非常普遍，部分孕婦亦不了解其危險性。第四是基因改造食物的外來基因/蛋白質，因為難以識別，又對人體的影響未明。最後是蠔中的諾如病毒，因症狀輕微。總括而然，成員普遍認為對自己身體影響愈嚴重及愈不能避免的危害，風險愈高。

**成員曾否進食高風險食物及原因：**大部分成員均表示曾進食某些高風險食物。另外，成員亦主動提出不包括在提問內的其他高風險食物，如生蛋、野味(如果子狸)及曾接受激素注射的雞。

**成員對減低食物風險方法的認知及態度：**大部分成員知道一些減低食物風險的方法，包括人工養殖不含毒素的雞泡魚，以及選擇食物出產地(如只選擇外國生蠔)，以減低風險。部分成員亦知道可透過烹調及處理食物的方法以減低風險，如去除帶子的內臟及徹底煮熟食物。

**成員對各種出版及宣傳物品的印象及意見：**以李斯特菌為例，大部份成員表示曾留意中心的宣傳及工作。不過，成員對不同的宣傳物品有不同的印象：大部分成員表示對風險評估研究結果在報紙的報道沒有深刻印象。部份成員表示都對印刷精美的單張特別有印象，並提議在不同的場所放置不同的宣傳物品，如在健康院擺放李斯特菌的單張。

## ~ 食物安全日 2014 – 「安心好『煮』意」~

中心在 2014 年 7 月 4 日舉辦了「食物安全日 2014」，以「安心好『煮』意」為主題，向公眾及食物業界推廣安全烹調食物的方法，務求讓市民大眾煮得精明，食得健康。另外，中心亦在同日舉辦「中學校際食物安全及營養標籤常識問答比賽」的決賽及頒獎禮。相關活動詳情，請參閱以下網址

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act\\_Food\\_Safety\\_Day\\_2014.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_Food_Safety_Day_2014.html)

## ~ 「食物安全」流動應用程式 ~

「食物安全」流動應用程式已經正式在 2014 年 4 月 15 日登場! 透過應用程式，市民可隨時隨地接收食物警報、食物安全消息及最新出版的刊物。程式設有搜索功能，可檢索各種食物安全專題，亦可通過電郵及網上社交媒體分享食物安全資訊。詳情請參閱以下網址

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/food\\_safety\\_app/Food\\_Safety\\_App.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_safety_app/Food_Safety_App.html)



## ~ 全城減鹽減糖 Facebook 專頁 ~

全城減鹽減糖 Facebook 專頁已經正式在 2015 年 1 月 16 日登場! 專頁為網民提供有關減鹽減糖的資訊。



# 「消費者聯繫小組」通訊

# 6

2015年1月



<https://www.facebook.com/HongKongsActionSaltandSugarsReduction>

## ~ 減鹽減糖及營養標籤短片創作比賽 ~

食物安全中心與教育局合辦、家庭與學校合作事宜委員會協辦「減鹽減糖及營養標籤短片創作比賽」。參賽者要透過短片展示在日常生活中減少鹽及糖攝取量的原因和方法，以及如何應用營養標籤達至減鹽減糖。



[http://www.cfs.gov.hk/english/whatsnew/whatsnew\\_act/Video\\_Competition\\_2015.html](http://www.cfs.gov.hk/english/whatsnew/whatsnew_act/Video_Competition_2015.html)

## ~ 公眾諮詢：嬰幼兒配方產品和食品的營養和健康聲稱 ~

營養和健康聲稱在各種食品中廣泛使用，這些食品包括嬰兒配方產品和較大嬰兒及幼兒配方產品及預先包裝嬰幼兒食物。正確無訛的聲稱可為消費者提供有用的資訊，協助他們作出有依據的選擇。相反，消費者如根據一些令人存疑的營養或健康聲稱而進食有關食物，可能會對其健康造成不良影響。政府現建議制定規管架構，加強規管配方產品及嬰幼兒食物的營養和健康聲稱。歡迎你提出意見，詳情及提交意見方法，請參閱以下網址：  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_fstr/whatsnew\\_fstr\\_Health\\_claim\\_consultation.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_Health_claim_consultation.html)

公眾諮詢

香港供36個月以下嬰幼兒食用的  
嬰兒配方產品、  
較大嬰兒及幼兒配方產品及  
預先包裝食物的營養和健康聲稱的  
建議規管架構

2015年1月