

食物安全通訊

二零零四年 第三期

食物環境衛生署 食物及公共衛生部編製

目錄

專題特寫

- (I) 食物安全日
- (II) 營養資料標籤制度意見調查

食物安全小錦囊

- (I) 蝦刺身食物風險高
- (II) 菇類中毒知多少？
- (III) 安全進食大閘蟹小錦囊

食物新知

- (I) 進食燒烤肉會致癌嗎？

食物安全計劃園地

食物安全七件事之
「常用肥皂洗洗手 病菌
隨着水沖走」

活動介紹

食物安全日配套節目：

- 食物安全巡迴展覽
- 小學生填色比賽及中學生海報設計比賽

法例淺釋

2004年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例

考一考你

專題特寫 (I)

食物安全日

食物安全齊關心

大家好！我記者妹一向喜歡嘗試各種美食，並對本港的食物安全甚具信心。不過，在參加了於本年七月十日(星期六)在九龍奧海城舉行的「食物安全日」之「食物安全大匯展」後，發覺原來食物安全不可單靠政府努力，還須業界和市民齊心協力，才可收到事半功倍之效果。食物環境衛生署(食環署)在夏日炎炎之際，就本港食物安全問題舉行了一連串活動。為了替各位「好食者」帶來第一手消息，以下我會詳盡報道今次「食物安全日」的綜合活動。



食物環境衛生署(食環署)與香港電台合辦的「食物安全日大匯展」(七月十日)在奧海城二期舉行，衛生福利及食物局常任秘書長尤曾家麗出席主持開幕儀式。聯袂主持儀式的嘉賓包括食環署署長梁永立(右二)、香港電台中文台台長周偉材(左二)、香港食品委員會有限公司副會長李廣林(右)及消費者委員會副總幹事劉燕卿(左)。



食物環境衛生署舉辦「**食物安全日**」這個大型綜合活動的目的，是鼓勵公眾及食物業界關注及積極參與香港的食物安全活動。今次活動的主題是「**食物安全齊關心**」。活動以七月十日舉行的「**食物安全大匯展**」揭開序幕，隨着會有一系列的衛生教育及宣傳配套活動在七月至十一月期間舉行。

「**食物安全大匯展**」於九龍奧海城舉行，活動包括綜合表演、歌星演唱、有獎攤位遊戲、衛生教育短片播放及展覽等，從不同層面向觀眾灌輸食物安全的信息。活動上，主禮嘉賓衛生福利及食物局常任秘書長尤曾家麗，聯同食環署署長梁永立、香港電台中文台台長周偉材、香港

食品委員會副會長李廣林及消費者委員會副總幹事劉燕卿攜手主持簡單而隆重的開幕儀式，象徵政府、食物業界及市民三方面同心協力，宣揚及實踐「**食物安全齊關心**」的信息。

表演歌星分別和現場觀眾大玩「**Fun分購物袋**」、「**解凍Q&A**」及「**食物安全Rap口令**」等趣味與教育並重的遊戲，測試公眾對食物安全的認識，提醒市民和業界在選購食物，以及處理生熟及冷藏食品時須注意的事項。由於節目十分豐富精彩，所以吸引了不少市民到場參觀。

此外，為響應「**食物安全日**」，食環署還舉辦了其他精彩的配套節目。



在各區舉行食物安全講座(七月至十月)



在各區舉行食物安全巡迴展覽(七月至十月)



小朋友在「食物安全日」活動上參與電腦遊戲。

營養資料標籤

制度意見調查

我們在過往數期曾介紹過營養與健康的關係、市面上一些預先包裝食物的營養資料及政府建議的營養資料標籤制度。



為了進一步了解香港市民對現時預先包裝食物標示營養資料的立場，以及搜集公眾對實施營養資料標籤制度的意見，政府在2004年初進行了一項民意調查。該次調查透過電話成功訪問了約1200名18歲或以上的人士，得悉結果如下：

對現有預先包裝食物 營養資料標籤的意見

- 約有一半(49.8%)的受訪者表示，他們日常購買預先包裝食物時有閱讀標籤上有關營養的資料。
- 兩成六(26.2%)的受訪者認為，現時在香港市面上出售附有營養標籤的預先包裝食物，所標示的資料大部分有清楚顯示食品所含的營養成分；約四成八(47.9%)的人士則認為只有小部分有清楚的營養成分顯示。



對實施營養資料 標籤制度的意見

II. 對制度內容的意見

- 九成半(94.5%)的受訪者贊成劃一營養標籤標示的格式，以方便市民閱讀標籤上的資料，並避免混淆。
- 九成三(92.6%)的受訪者認為政府建議預先包裝食物上必須標示與公眾健康有關的營養資料(包括熱量及九種核心營養素)的做法適當。
- 九成半(94.9%)的受訪者認為政府建議按國際標準規管與營養素有關的資料的做法適當。另外，九成(90.4%)的受訪者認為政府建議按國際標準規管與營養素功能有關的營養資料的做法適當。

I. 對整體制度的意見

- 九成半(95.3%)的受訪者贊成政府對預先包裝食物的營養資料標籤進行監管。
- 如果將來在所有預先包裝的食物均標示了營養資料，九成一(90.8%)的受訪者表示會閱讀這些資料。而在這些人士中，接近九成(89.2%)表示會利用這些資料選擇食物，佔整體受訪者的八成一(81.0%)。
- 約有八成半或以上的人士認同營養資料標籤制度的效用，當中分別有八成四(84.4%)的受訪者同意制度可以推廣均衡飲食；逾九成(90.5%)的受訪者同意制度可以提高公眾健康；以及九成六(96.1%)的受訪者同意營養資料標籤可以幫助消費者選擇健康的食物。

III. 對制度可能帶來影響的意見

- 對於推行營養資料標籤制度一方面可以預防慢性病和提高公眾健康，節省社會整體醫療開支；另一方面又可能導致部分食品的價格略為提高，八成九(89.4%)的受訪者權衡以上兩方面的優劣後贊成推行營養資料標籤制度；百分之六(6.0%)則表示不贊成。
- 因為實施強制性營養資料標籤制度而有可能令某些食品不能進口香港，最後使市面上食品種類減少的话，八成一(81.1%)的受訪者表示贊成推行營養資料標籤制度；有一成一(11.3%)則表示不贊成。

以上結果顯示，大部分市民都意識到營養資料標籤的重要性，並支持政府推行營養資料標籤制度。政府會在落實有關細節和推行營養資料標籤制度前，就建議內容進行規管影響評估，以衡量其成本效益，務求訂定一套最適合香港環境的方案。

(1) 蝦刺身



食物風險高



香港人喜歡嘗試各式美食，刺身食物可說是近年大熱。由於要配合市場的需求，刺身已不是日本餐館獨有的菜式，很多其他類型的菜館都有出售，例如在一些以東南亞菜式為招徠的菜館，亦可品嚐到蝦刺身。由於刺身食物無須烹煮，若處理不當，便容易引致食物中毒，屬高風險食物。因此，本署對製作及售賣刺身食物的食肆有非常嚴格的規管。

用作刺身的蝦多是海蝦。海蝦生長於海洋，身上可能附有致病菌(如副溶血性弧菌及霍亂弧菌等)，因此進食未經煮熟的海蝦風險極高；為減低風險，市民在進食生蝦時，要注意以下貼士：

- 食環署不建議從街市攤檔直接購買活蝦自行在家製作蝦刺身。
- 如要自行製作蝦刺身，應向信譽良好的店舖購買原材料。
- 到食肆品嚐蝦刺身時，應留意該食肆是否已獲食環署發出之牌照以及售賣刺身的批註，以及食肆是否有展出橙色標籤及將有關批註的貼紙貼於入口當眼處；如沒有，便不應在該食肆進食蝦刺身。



- 進食蝦刺身前，應留意刺身是否冰凍；如刺身不是保持在低溫下，便不應進食。
- 進食時，如發現蝦刺身不新鮮或有異味，應停止進食及知會食肆負責人。
- 避免進食過多蝦刺身，以減低風險。
- 若進食蝦刺身後感到腸胃不適，應盡快求診，並通知衛生署及食環署，以作跟進。

(2) 菇類中毒知多少？



由於很多菇類烹煮後味道都十分鮮美，很多人都喜歡在膳食中加入新鮮菇類以帶出食物的美味。香港市面常見的菇類約有20多個品種，包括香菇、冬菇、花菇、草菇。由於有市民在進食一些菇類後感到不適，因此喜歡吃菇類的人士應留意以下要點，做好預防措施。

菇類毒素是一種由真菌自然釋出的毒素。大部分導致人類中毒的菇類毒素，均不能以烹煮、製罐、冷藏或其他食物加工方法清除。菇類毒素中毒一般是急性的，視乎進食菇類的品種及數量，進食者會出現各種不同的病徵，最常見的是噁心、嘔吐和一些神經性的症狀，潛伏期一般較短。

進食菇類引致食物中毒的原因

- 進食了生的有毒菇類或菇類的有毒代謝物。
- 進食了未經煮透的菇類，而這些菇類倘生吃是有毒的(例如豬肚菇)。
- 進食了已變壞的菇類產品。
- 進食不明的菇類或所進食的菇類混雜了受污染的菇類。



預防措施

- 由於難以從外觀分辨菇類是否含有毒素，因此，切勿採摘野菇食用。
- 在信譽良好的店鋪購買菇類。選購時，須檢驗菇類的品質(如新鮮程度)。
- 避免購買受污染的菇類。
- 如懷疑選購的菇類混合了不同品種，便不要購買。
- 要把菇類清洗並徹底煮熟，才可進食。
- 如懷疑進食菇類引致中毒，須立即求醫。

(3) 安全進食大閘蟹小錦囊

秋天是愛吃大閘蟹人士最喜愛的季節，因為每年農曆九月至十一月是大閘蟹的盛產期。正所謂『九月圓臍十月尖』，很多人認為農曆九月期間最好吃雌蟹，因為九月時雌蟹滿肚膏黃；十月則吃雄蟹，此時的雄蟹肉質鮮美，更有香濃的白膏。

(1) 大閘蟹名字的由來？

大閘蟹的名字是因其捕捉方法而得來的。原來捕捉大閘蟹時，要用草及竹製成的草閘放入湖中，然後掛上大燈；大閘蟹受到燈光吸引，便會爬上草閘上，因而被一網打盡。

(2) 怎樣分雌雄蟹？



市民可從蟹的外表分辨雌雄。雌蟹腹部呈圓形，農曆九月開始當造，膏多而實。雄蟹腹部則呈三角形狀，由農曆十月開始當造，膏軟而滑。

(3) 吃大閘蟹有什麼風險？



由於大閘蟹生長在江、河、湖底的泥溝裏，又喜愛吃小動物的屍體，腸道內含有大量細菌及寄生蟲。再加上大閘蟹含有豐富的蛋白質，死後蛋白質會迅速分解，細菌大量繁殖，極易變壞，因此市民千萬不要吃死蟹，亦切勿吃未經徹底煮熟的蟹。大家在享用大閘蟹時，應採納以下的安全錦囊：

選購時

- 只到信譽良好的店舖和食肆選購。
- 待售的大閘蟹，應存放於雪櫃內。
- 購買生猛、沒有異味和外殼完整的大閘蟹。



處理時

- 購買後應盡快處理及進食。已死的大閘蟹極容易變壞，不宜食用。
- 為了避免交叉污染，應先包裹好大閘蟹，然後才放進雪櫃，並與其他食物分開存放。
- 曾經存放大閘蟹的雪櫃，必須徹底清洗。
- 烹煮前，先用刷及清水把蟹身、爪和鉗清洗乾淨。
- 大閘蟹可能含有寄生蟲，故此要徹底煮熟後才可進食。

進食時

- 進食大閘蟹前，要用肥皂和清水清洗雙手。
- 生的大閘蟹不宜進食。千萬不要誤信鹽、醋、酒和日本芥辣等調味料具殺菌功能而去進食生蟹。
- 徹底清除大閘蟹的內臟才進食。
- 市民應注意均衡飲食。避免進食過量的大閘蟹，尤其是含有高膽固醇的蟹黃或蟹膏。
- 長期病患者更應有節制地進食大閘蟹。



(1) 進食燒烤肉會致癌嗎？

傳統中式的燒味如燒肉、叉燒及燒鴨鵝等，都是我們喜愛的食物，也成為日常「加餸」的好選擇。在假日時候，大家或會走到戶外親親大自然，戶外燒烤往往是指定節目之一。除此之外，傳統中式零食肉乾亦是以燒烤方式製成。這些用燒烤方法製成的美食有甚麼潛在風險呢？又有甚麼方法預防或減低風險呢？

近年有些研究顯示，若燒烤肉在製造過程中處理不當，會產生一種可引致癌症的物質——多環芳香族碳氫化合物(PAHs)¹。在燒烤過程中，當肉類油脂滴在熱源上，便會產生PAHs並污染肉的表面；若煮食燃料(如炭或柴)未能充分燃燒亦可能產生PAHs。另外，根據本署最近就本港燒烤肉剛完成的研究，顯示的結論如下：

- 用炭爐燒烤比用氣體爐燒烤或電爐烘焗產生較多PAHs
- 食物的烹煮溫度越高和距離熱源越近，其PAHs含量便越高
- PAHs主要集中在燒烤肉的表面

¹多環芳香族碳氫化合物(PAHs)是一大類含有多環的碳和氫原子的有機化學物質，在環境如空氣、土壤、水和食物中可找到超過100種不同的PAHs污染物。

由於在市面上售賣的燒味主要是用氣體爐燒烤或電爐烘焗的，所以一般來說，進食該類食物應不會提高攝取到PAHs的風險。(詳情請參考本署網頁www.fehd.gov.hk/safefood/report/pah/indexc.html)

所以，大家選購及進食燒烤肉或選用燒烤方法烹煮食物時，應注意以下食物安全貼士，以減低風險——

選購及進食燒烤肉時：

- (1) 應切除燒焦部分
- (2) 不要過量進食燒烤肉，特別是炭爐烹製的燒味，其中皮和脂肪部分含PAHs的分量更高
- (3) 應注意飲食均衡，多吃蔬果

燒烤食物時：

- (1) 宜選擇較瘦的肉類，而不要選擇含高脂肪的肉類
- (2) 切去可見的脂肪，避免油脂滴在熱源上
- (3) 在家燒烤時可用微波爐或沸水預先烹煮肉類，以減短燒烤時間
- (4) 避免將食物放在熱源上燒烤，以預防食物與熱源有直接接觸及油滴在熱源上
- (5) 避免燒焦食物
- (6) 可選用錫紙包裹燒烤食物，以避免煙火接觸肉類
- (7) 應將燒焦部分先切除才進食

「常用肥皂洗洗手 病菌隨着水沖走！」

肉眼看不見的細菌無處不在。我們雙手沾染到數以百萬計的微生物，雖然大多均對人體無害，但有些卻會令我們生病，導致傷風、感冒和腹瀉等。日常生活，我們很容易會從門的把手、樓梯欄杆等各式各樣的物件上沾染到細菌。試想想，我們的雙手每天觸摸到多少樣東西；而每天洗手的次數又有多少？便可知我們的雙手有多“骯髒”。



若問大家一個問題，如廁後有沒有洗手？你的答案是有還是沒有呢？根據外國的研究結果，雖然約85%的人聲稱如廁後有洗手，但確實有洗手的則只有約68%。要去除附在雙手上的有害微生物，洗手是重要的方法。

根據美國疾病控制及預防中心的報告，洗手是預防傳染病蔓延的主要方法之一，也是對付呼吸道感染、胃腸病等傳染病的第一道防線。所以，我們應時刻保持雙手清潔，特別是在以下的情況下——



如何洗手 跟在甚麼時候洗手 一樣重要。

也許你會認為洗手十分簡單，不用教也懂怎樣清洗雙手，但你可能會忽略了一些重要的步驟。

以下是洗手六步曲，看看你洗手的方法是否正確吧！

| | | 洗手六部曲 | 為甚麼？ |
|----|---|----------------------------|--|
| 1. |  | 用水弄濕雙手 | 水份可幫助皂液有效運作 |
| 2. |  | 使用皂液 | 用皂液可清除手上的污垢及細菌，皂液比較只用清水清洗雙手更有效。 |
| 3. |  | 揉擦前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲邊約20秒*。 | 簡單又輕鬆的方法，是哼唱生日歌兩次，剛好約20秒。有足夠的時間，才能徹底清潔雙手。 |
| 4. |  | 徹底沖洗雙手 | 目的是讓皂液、污穢及細菌隨着清水被沖走。 |
| 5. |  | 用抹手紙抹乾雙手 | 抹手紙用完即棄，可避免抹布在重複使用後，因積聚污垢及細菌，而污染已洗淨的雙手。若在家裏，你也可用抹布來抹乾雙手，但必須確保抹布是乾及潔淨的。 |
| 6. |  | 用抹手紙包裹着水龍頭來關掉水源 | 用抹手紙包裹着水龍頭來關掉水源，可避免黏附在水龍頭上的細菌沾污已洗淨的雙手。 |

*註：處理食物前，雙手應用皂液揉擦20秒。

在其他情況下，如進食前，雙手亦應最少揉擦10秒。(一邊揉擦，一邊哼唱生日歌一次，時間剛好10秒。)

活動介紹

食物安全日配套節目

(1) 食物安全巡迴展覽

本署於七月至十月期間，在港九新界各大型屋邨商場舉行食物安全巡迴展覽，向市民介紹以「食物安全在你手 重點控制梗要有」為主題的食物安全七件事，並會針對性地指出重點控制的地方，讓市民更清楚知道如何在家居推行食物安全計劃。展覽會陳列專題展板、舉行問答遊戲、進行問卷調查和播放錄影帶，更有設計精美的單張於現場派發，費用全免。

(2) 小學生填色比賽及中學生海報設計比賽

本署現正為中小學生舉辦一項填色比賽和一項海報設計比賽，希望學生能夠透過參與這個比賽學習到食物安全的重要性，並將有關知識帶回家中，提升家庭成員對食物安全的認識及在家中實行食物安全措施。



比賽形式

填色比賽 — 小學生(小一至小六)
海報設計比賽 — 中學生(中一至中七)

獎項

比賽設有金、銀、銅獎各一名及優異獎十名。

參賽表格

可於下列地點索取：

- 各中/小學校。
- 食物環境衛生署：
 - 各區環境衛生辦事處；
 - 傳達資源小組；
 - 衛生教育展覽及資料中心；及
 - 食物環境衛生署網頁www.fehd.gov.hk。
- 康樂及文化事務署各公共圖書館。
- 民政事務總署各區辦事處。



截止日期

二〇〇四年十一月十五日

查詢

市民如有任何查詢或需要更詳盡資料，請於辦公時間內致電2381 6096與本署傳達資源小組聯絡。

法例 淺釋

2004年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例

為改善目前有關法例，本署於本年五月在憲報刊登【2004年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例】，用以修訂【食物及藥物(成分組合及標籤)規例】(第132章附屬法例)。經修訂後的規例，要求食品生產商須在食物標籤中，列明這些資料：(1) 食物中的添加劑的類別、添加劑的名稱或國際編碼；(2) 食品中含有八類已知可能引起部分人士敏感的物质，讓市民易於識別。這八類的物質如下：

1. 含有麩質的穀類
2. 甲殼類動物及其製品
3. 蛋類及其製品
4. 魚類及其製品
5. 花生、大豆及其製品
6. 奶類及其製品
7. 木本堅果及其製品
8. 百萬分之十或以上分量的亞硫酸鹽



有關的修訂規例已於本年七月九日開始生效。為了讓業界有充分時間就以上修訂更改預先包裝食品的標籤，有關修訂規例將會給予業界三十六個月的寬限期。

不過，新例同時放寬一些規定，如取消「此日期前最佳」(best before)和「此日期前食用」(use by)的日、月、年的次序標示限制，但必須以中英文文字清楚列明日期的次序。此外，本署亦參照食品法典委員會的標準，放寬有關煉奶、淡奶和牛油中使用食物添加劑的規定。本署將繼續豁免以容積計算的酒精濃度逾百分之一點二、但少於百分之十的酒類的配料表。那些酒類，如大部分的葡萄酒、水果酒及含酒精濃度超過10%的飲料，亦可獲豁免標示配料表和保質期。如製造商欲在受豁免的飲料上附加配料表，則必須遵從法例有關配料表的規定。

考一考你



1. 以下哪一條新修訂法例，規定食品生產商須在標籤上列明八類已知可能導致過敏的物質？
 - a. 食物內防腐劑規例
 - b. 食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例
 - c. 食物內染色料規例
 - d. 食物內有害物質規例
2. 避免在燒烤肉類時產生過量可引致癌症的物質——多環芳香族碳氫化合物(PAHs)，市民應該：
 - a. 切去可見的脂肪，來避免油脂滴在熱源上
 - b. 用錫紙包裹燒烤食物，以避免油脂滴在熱源上
 - c. 用微波爐或沸水預先烹煮肉類，以減短燒烤時間
 - d. 以上全部
3. 在以下哪個情況下，我們需在洗手時雙手互相搓擦20秒？
 - a. 配製食物和進食前
 - b. 如廁後
 - c. 處理生的食物後
 - d. 以上全部
4. 要達致食物安全，除有賴政府及業界的合作外，也須要以下哪一方面的協助：
 - a. 製造業
 - b. 工商界
 - c. 消費者
 - d. 金融界

答案見第三頁

內地出口食品生產企業衛生注冊登記名單網址

如欲查詢內地出口食品生產企業衛生注冊登記名單，請登入以下網址：

<http://219.238.178.8:8090/exfood/mainquery.jsp>



食物環境衛生署

Food and Environmental Hygiene Department