

食物安全通訊

二零零五年 第二期

食物環境衛生署 食物及公共衛生部出版

目錄

專題特寫

- (I) 營養資料標籤制度的最新發展
- (II) 禁用染料“蘇丹1”及“對位紅”
- (III) 進食中式點心要注意維持營養均衡

食物安全計劃園地

蔬果含有的天然毒素

活動介紹

- 2005年食物衛生講座
- “食物安全日”
- “食物溫度控制知多啲”暨“食物安全約章簽署”

法例淺釋

對食物購買人的一般保障

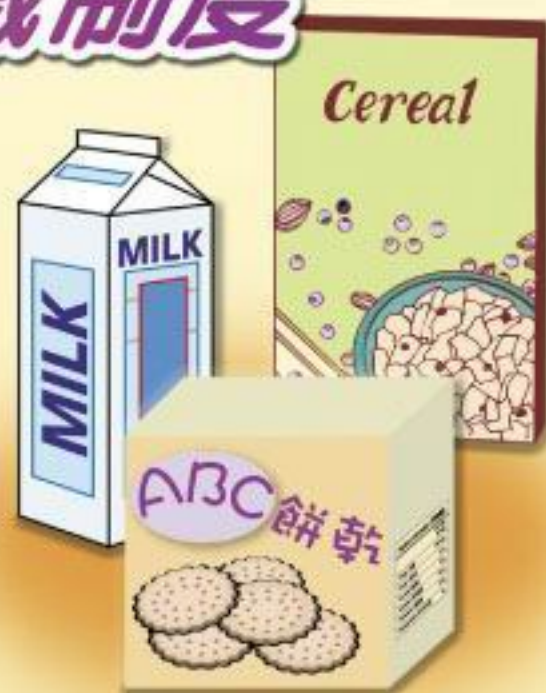
考一考你

專題特寫 (I)

營養資料標籤制度的最新發展

若大家近日有留意新聞的話，相信必會察覺到營養資料標籤制度又再成為焦點。政府在四月份向立法會食物安全及環境衛生事務委員會報告了有關營養資料標籤制度的公眾諮詢和規管影響評估結果，並同時提出了修訂建議(見附表)；此外，政府亦於五月份的會議中邀請了不同界別就修訂建議發表意見。現特別為大家提供這方面的最新消息。

從二零零三年的諮詢期開始到最近修訂建議的推出，整體來說大部分人均認同及支持政府推行營養資料標籤制度，以保障市民的健康；但就制度內容及細節事宜，各方則抱有不同的意見。



各方的意見

有關推行營養資料標籤制度的意見大致可分兩類：

業界的主要意見包括：

- (一) 只推行第一階段，即只要求作出與營養素相關聲稱的預先包裝食物*附加營養標籤；
- (二) 只規定臚列較主要的營養素(即熱量加三種核心營養素資料，包括蛋白質、碳水化合物和脂肪總量)或接受產品來源地的營養標籤規定；及
- (三) 加長寬限期。

市民及營養和醫護界別的主要意見則包括：

- (一) 臚列更多的營養素，尤其是鉀質和反式脂肪；及
- (二) 加快推行營養標籤制度，建議包括縮短寬限期和/或把兩階段合而為一，即一階段過推行營養標籤制度。

Nutrition information 營養價值		Per 100g 每100克
Energy 熱量(能量)	304 kcal (千卡)	
Protein 蛋白質	0.5g (克)	
Fat, total 總脂肪	30g (克)	
saturated 飽和脂肪	13.5g (克)	
Cholesterol 膽固醇	0mg (毫克)	
Carbohydrate 碳水化合物	8g (克)	

* “作出與營養素相關聲稱的預先包裝食物”指一些在包裝上特別提及某種營養素含量的食品，例如“高鈣鮮奶”、“低糖飲品”、“高纖即食麵”等。

國際及本地情況

客觀來說，推行營養標籤制度乃大勢所趨。資料顯示目前一共有九個國家確定會實施全面強制性營養標籤制度，包括美國、加拿大、澳洲、新西蘭、巴西、以色列、阿根廷、巴拉圭及烏拉圭；而強制個別種類的預先包裝食物要附有營養標籤的國家或地區則有四個，包括馬來西亞、泰國、南韓及台灣。至於歐盟國家、日本、新加坡、菲律賓、印尼、墨西哥、智利、南非等29個國家亦已立法規定，要求作出與營養素相關聲稱的預先包裝食物必須附加營養標籤。由此可見，實施營養標籤制度的國家已不再限於發達國家，很多發展中國家亦已認識到這制度對改善公眾健康的重要性，紛紛引入新制度。香港在這方面的工作確實較很多國家和地區落後。



本地預先包裝食物的營養標籤情況又如何？食物環境衛生署分別於二零零一年及二零零四年就市面營養標籤的狀況作出調查，發現預先包裝食物附有營養標籤及/或營養聲稱的比例有顯著增加（附有營養標籤的比率由42%增至50%；附有營養聲稱的比率由19%增至28%）。營養標籤愈趨普遍，某程度上反映業界對營養標籤的重視及市場的需求。政府和消費者當然喜見本地營養標籤增加的趨勢，但同時亦發現市面上的營養標籤五花八門，無論在內容、標示方法及模式方面都各有不同，令消費者產生混亂，以及難以比較不同產品的營養成分；另一方面，部分標示的營養資料不能滿足消費者的需要，當中更有資料失實的情況。

一項於二零零四年就營養標籤作出的民意調查發現，95%回應者贊成對營養資料標籤進行規管；87%認為營養資料是重要的；81%表示若所有預先包裝食物都附有營養資料標籤，會使用有關資料；95%贊成劃一營養標籤標示的格式。在考慮過節省整體社會醫療開支及可能導致部分食品的價格略為提高這兩項因素後，89%受訪者仍贊成推行營養資料標籤制度；由此可見消費者對營養標籤制度的取態：他們需要正確、統一及詳細的營養資料，幫助他們選擇食物，改善健康。

政府的角色 及修訂 的建議



推出任何新的政策總會對社會某些人士帶來影響，政府的角色就是要平衡各方面的利益，盡量達致雙贏的結果。最新的建議旨在（一）減低業界初期實施新制度的成本，協助業界推行營養資料標籤制度。因此就原先的建議（即是必須臚列熱量加九種核心營養素的要求），政府現作出修訂，建議於第一階段只須臚列熱量加五種核心營養素的資料。除此之外，政府亦把第一階段的規管範圍縮小至只規管附有與營養素相關聲稱的預先包裝食物。（二）滿足市民的訴求，以達致為市民提供保健的長遠目標。為此，修訂後的建議將加快推行全面營養

標籤制度的步伐，第二階段在第一階段實施兩年後推行。政府相信修訂後的建議可減省醫療費用和避免生產力的損失，以及減少早逝的情況，長遠可為香港帶來可觀的利益。

在未來的日子，政府將繼續與業界討論推行營養資料標籤制度的技術性問題，並加強營養標籤方面的教育工作。市民如希望多了解營養資料標籤制度的最新建議及營養標籤的資料，可分別瀏覽以下網址：

附表：最新營養標籤建議的主要規管範圍

(二零零五年四月修訂)

在考慮本港居民的健康狀況、諮詢期間所蒐集得的意見和《規管影響評估》結果後，政府現建議分兩個階段推行營養資料標籤制度，主要規管範圍如下：

規管範圍

第一階段 —— 規定作出與營養素相關聲稱的預先包裝食物必須附加標籤

第二階段 —— 所有預先包裝食物（獲豁免的產品除外）

規定臚列的營養素資料

第一階段 —— 熱量加五種核心營養素資料，包括蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪和鈉。

第二階段 —— 熱量加九種核心營養素資料，包括蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪、鈉、膽固醇、糖、膳食纖維和鈣。

寬限期

第一階段 —— 通過法例兩年後執行

第二階段 —— 第一階段落實兩年後執行





關於營養資料標籤制度的常見問題：

1

政府會否要求雙語營養標籤（即中文及英文）？

建議實施的營養標籤制度將參考現行食物及藥物（成分組合及標籤）規例的規定，即如預先包裝食物所加上的標記或標籤是中英文兼用，則食物的名稱、配料表和營養資料須以中英文列出，否則只須使用中文或英文。但食物的保質期必須同時以中英文說明（即有“此日期前最佳best before”或“此日期前食用use by”等字句）。

2

建議實施的制度會否規定營養標籤的格式？

根據建議，營養標籤須符合特定營養素含量標示方式，最基本方式是以每100克食物所含熱量或營養素的絕對量（以千卡/公制單位計）來標示。另外，營養標籤須置於包裝的當眼處。至於其他格式要求（如臚列資料的次序、字體大小等），政府將在討論技術性細節的會議上徵詢業界的意見，從而擬定有關詳情，現時並無計劃硬性規定除營養素含量單位以外的營養標籤格式。

3

為何嬰兒／較大嬰兒的配方奶粉、嬰兒及幼兒食物，以及為有特別膳食需要人士而配製的其他食物均不納入營養資料標籤制度的規管範圍？

由於嬰兒、幼兒及有特別膳食需要人士的營養要求與一般人有別，而且食品法典委員會及其他國家的營養標籤規例 / 準則一般將這類食物分別處理，所以建議中的制度不會涵蓋此類食品。



4

“汽水”是否可獲豁免，無須加上營養標籤？

一般人稱為“汽水”的產品（即“可樂”、“忌廉”等）除二氧化碳外，大多含糖 / 代糖、調味劑等成分；這類產品並不是建議中可獲豁免的項目。



5

政府會否為營養素含量聲稱制訂規定？

政府建議採納食品法典委員會《營養說明的使用準則》中的“營養素含量聲稱規定表”，屆時業界須跟從規定作出適當的營養素含量聲稱。

6

營養標籤制度會否包括健康食品和纖體食品？

本港發售的食品（包括健康食品和纖體食品）須視乎其產品配料而決定受哪一條規例監管。一般情況下，若產品不含西藥或中藥成分，將當作食物處理，而建議實施的營養標籤制度將規管所有預先包裝食物。

7

營養素功能聲稱與保健聲稱（Health claim）有甚麼分別？

營養素功能聲稱是說明某種營養素對人體生長、發育和機能的正常運作所產生的生理作用（例子：產品X含豐富鈣質，鈣質有助鞏固骨骼和牙齒生長。），當中絕不涉及治療或預防疾病的功效。至於一般常見的保健聲稱多涉及對人體機能的影響，特別是聲稱有治療或預防疾病的功效。



8

建議的營養標籤制度會否規管保健聲稱？

由於保健聲稱涉及身體健康狀況和預防疾病等信息，因此建議的營養標籤制度並不規管保健聲稱。但近年保健聲稱備受市民關注，有見及此，衛生福利及食物局已於早前進行有關規管保健聲稱的諮詢，並已把修例建議提交立法會，現正在審議階段。

禁用染料“蘇丹1”

及“對位紅”

近月來，在世界各地有不少食品因為含有工業用染色料“蘇丹1”及“對位紅”而需要回收，究竟情況是怎樣呢？我記者妹本着求真的精神，特別四出搜尋資料，為大家作出詳細報道。

其實英國早在今年二月已發現有些食物含有“蘇丹1”，主要涉及當地一些食物製造商，用了含有“蘇丹1”的辣椒粉製造醬汁，然後將該醬汁用於製造湯料、醬料、薯片、半製成品和即食食品等。

“蘇丹1”是一種紅色的染色料，可以用於溶劑、蠟、汽油、鞋油和地板蠟等。根據國際癌症研究機構 International Agency for Research on Cancer (IARC) 對“蘇丹1”所作的評估，沒有足夠證據顯示此物質可令人致癌。

此外，英國食品標準局在4月21日發現某牌子的兩種墨西哥玉米粉圓餅套餐中含有“對位紅”染料。其後在35種食品中發現一種含“對位紅”的辣椒材料，雖然其含量不足以對人體健康構成威脅，但仍須謹慎處理。

“對位紅”是一種紅色的印刷顏料，亦稱“1-(4-硝基苯基偶氮)-2-萘酚”或“對硝基苯胺紅”。“對位紅”和“蘇丹1”都是工業用化學染料，禁止在食品染色劑中使用。

上述兩宗食物事故所牽涉的兩種染料，均不會對人體構成即時危害，市民無須過分擔憂。根據香港法例第132H章《食物內染色料規例》所規定，“蘇丹1”及“對位紅”均不是獲准使用於食物的染色料。就記者妹所知，食環署的恆常食物監察計劃，已包括抽取食物樣本化驗是否含有禁用的染色料，而較早前在本港發現含有“蘇丹1”的食物，主要屬外地的辣椒產品，包括辣椒粉及辣椒油等。本港主要零售商已停止售賣可能含有“蘇丹1”或“對位紅”的食物。



給市民的建議

市民在購買食物時要注意的事項：

1. 應選擇信譽良好的商戶。
2. 購買預先包裝食物要留意食物標籤上的資料，如成分表、食用日期等。
3. 如有懷疑便不要購買。
4. 如有查詢，可致電食環署24小時熱線 2868 0000或政府熱線 1823。



進食中式點心 要注意維持營養均衡



食物是熱量和營養素的來源。人體須靠熱量支持日常活動，而營養素則是人體生長、修補組織和維持健康不可或缺的元素。讓市民知道食物的營養成分可幫助他們選擇有益健康的食物。為了建立本地食物的營養成分資料庫，食環署自二〇〇二年起就各類食物進行營養分析。我們最近完成了有關中式點心營養素含量的研究，並於今年四月中公布了有關研究的結果。

食環署共挑選了75款常見的點心，然後再從不同的食肆抽取樣本作研究。我們以化學方法分析這些點心的熱量和當中所含的九種營養素含量，包括碳水化合物、蛋白質、脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇、膳食纖維、糖、鈉和鈣。

從營養學的角度來看，食物本身並沒有好與壞之分。要達致飲食均衡，最重要是留意食物的分量和配搭。分析結果顯示，一些中式點心的脂肪總量、飽和脂肪和鈉的含量偏高，而鈣質和膳食纖維的含量則普遍偏低。因此，我們應選擇不同種類食物，以攝取各種所需的營養素，並減低過量攝取某種營養素的機會。

喜歡進食點心的市民只要小心點選食物，亦可達致飲食均衡。以下是他們應注意的事項：

- * 選擇含有豐富複合碳水化合物及低脂肪的中式點心(例如蒸腸粉和包點)為主食；
- * 每人應進食約半碟灼菜(以不加醬油為佳)，以攝取足夠的膳食纖維；
- * 在進食蒸點方面，應適可而止，因為部分蒸點含有較高的脂肪和鈉；
- * 減少吃煎炸點心，以免攝取過量脂肪和熱量；
- * 避免飲用湯飯或湯粉麵中的湯水。

由於大部分中式點心的鈣質含量偏低，經常進食中式點心的市民亦應選擇其他鈣質含量較高的食品，例如奶類製品、豆腐和綠葉蔬菜，作為補充，以確保能吸收到足夠的鈣質，減低患上骨質疏鬆症的風險。另外，消費者亦應進食充足的水果和蔬菜，因為足夠的膳食纖維有助改善腸胃健康，以及減低患上某些癌病的風險。

雖然有個別報告指出中國茶有“消脂”的功效，但暫時仍未有足夠的科學證據，證明茶能有效減少脂肪吸收或積聚。要達致均衡飲食，最重要還是留意食物的分量和配搭。

有關是次研究的詳細資料，市民可瀏覽食環署網頁
<http://www.fehd.gov.hk>。



蔬果含有的天然毒素



內地近期發生了多宗可能由四季豆所含有的天然毒素引致的食物中毒事故，令很多市民關注。其實，很多植物（包括一些常見的蔬果）都含有天然毒素，作為對蟲害或捕獵者的保護機制。只要市民能小心選擇和配製這些食物，便可把食物中毒的風險減至最低。

哪些蔬果含有天然毒素？

一些豆類、木薯、竹筍、水果的種子或果核、鮮金針和馬鈴薯等，都含有天然毒素。



四季豆

1

豆類，例如屬於 *Phaseolus vulgaris* 品種的四季豆、紅腰豆和白腰豆等，都會含有一種稱為“植物血球凝集素 (phytohaemagglutinin)”的毒素。進食了這些未經烹煮或未完全煮熟的豆，可於一至三個小時內出現噁心、嘔吐和腹瀉等食物中毒症狀。此外，有研究顯示，把以上的豆類加熱至攝氏80度時，溫度不但未足夠破壞“植物血球凝集素”，還會增強其毒性。故此，食用豆類時，要把豆浸透，並用沸水高溫徹底煮熟，破壞這種有毒物質後，方可食用。

2

鮮金針 —— 鮮金針是一種百合的花蕾，在開花前收割。這種植物的花和根含有一種名為“秋水仙鹼(colchicines)”的毒素。食用未經清水浸透和徹底煮熟的鮮金針會引致食物中毒。中毒的症狀包括腸胃不適，如腹痛、嘔吐和腹瀉等。不過，經食品廠加工處理過的金針和乾金針是可以安全食用的，因為“秋水仙鹼”在加工過程中已被摧毀。



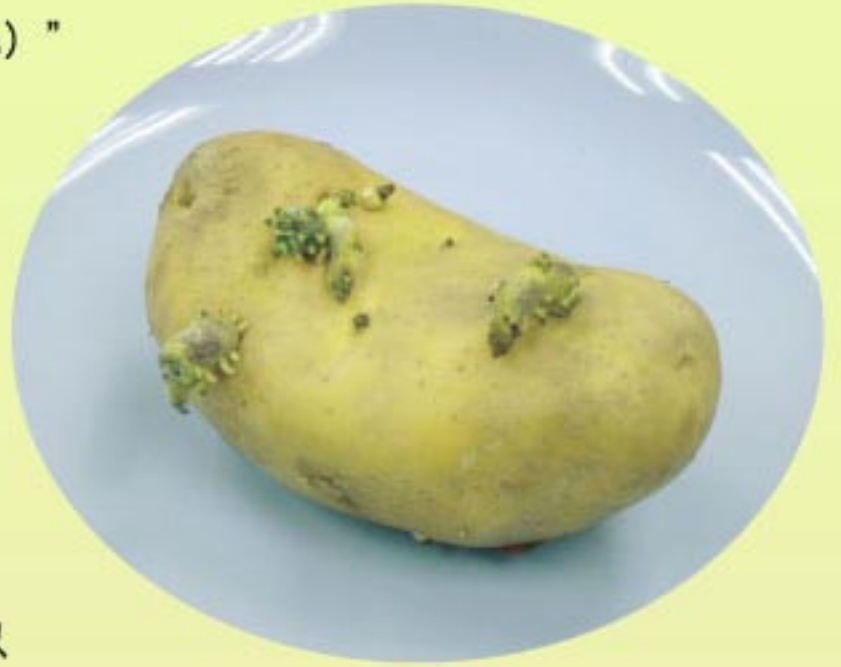
鮮金針



乾金針

3

馬鈴薯 —— 馬鈴薯含有“茄鹼 (glycoalkaloids)” 毒素，但一般馬鈴薯所含的“茄鹼”分量很低，食用後不會對人造成不良影響。但如馬鈴薯變青、正在發芽、受到損傷或腐爛，就會產生大量“茄鹼”。馬鈴薯的“茄鹼”大部分存在於青色部分、薯皮或薯皮以下的位置。含有大量“茄鹼”的馬鈴薯是帶有苦味的。“茄鹼”中毒的症狀包括口腔灼熱、嚴重胃痛、噁心及嘔吐。由於烹煮也不能把毒素消滅，因此最好避免吃變青、正在發芽、受到損傷或腐爛的馬鈴薯，以策安全。



馬鈴薯

4

木薯和竹筍 —— 木薯的根塊和新鮮竹筍含有“生氰葡萄糖苷 (cyanogenic glycoside)”，而苦木薯所含的毒素比甜木薯為多。如果食用沒有烹煮或未完全煮熟的木薯和竹筍，內含的“生氰葡萄糖苷”會在人體內轉化為“氰化氫 (hydrogen cyanide)” 毒素，引致食物中毒。“氰化氫”中毒的症狀可在進食後數分鐘內出現，包括喉道收窄、噁心、嘔吐和頭痛等，嚴重者可引致死亡。



竹 筍

5

種子和果核 —— 指蘋果、梨、杏、李（布林）、梅、桃、櫻桃等的種子和果核（即果內大而堅硬的核）。這些水果的果肉不含毒素，但種子和果核（例如：北杏）卻含有“生氰葡萄糖苷”。咀嚼這些鮮果核和種子時，其中的“生氰葡萄糖苷”便會轉化為“氰化氫”毒素。幼童只要吞下低至數顆種子或果核，便可能引致“氰化氫”中毒。症狀跟進食木薯和竹筍而引起的“氰化氫”中毒相同。



北 杏

如何減低中毒的風險？

+ 選擇食物：

1. 向信譽良好的商戶購買食物，切勿光顧無牌小販。
2. 切勿選購和食用變青、正在發芽、受到損傷或腐爛的馬鈴薯。

+ 配製和食用：

1. 切勿生吃一般須煮熟後才可進食的蔬果，應將這類蔬果完全煮熟才可進食。
2. 要用清水浸透如四季豆、紅腰豆和白腰豆等的豆類，然後再用沸水徹底煮熟。新鮮木薯和竹筍在切片後也要徹底煮熟。
3. 切勿使用未經烹煮或沒有煮熟的四季豆、紅腰豆和白腰豆等豆類配製沙律。因為少量未經烹煮的豆已足以引致食物中毒。
4. 如要烹煮鮮金針，烹煮前必須用清水浸透，並要徹底煮熟。
5. 馬鈴薯要存放在陰涼乾爽的地方。不要食用已變青、正在發芽、受到損傷或腐爛的馬鈴薯，並應將這些馬鈴薯棄掉。
6. 食用蘋果、梨、杏、李（布祿）、梅、桃、櫻桃等水果時，不要進食種子或果核。
7. 北杏須徹底煮熟，並只可進食少量。

依照以上提示，食用充足蔬果，維持均衡飲食，對保持健康甚有幫助。

市民如要獲得進一步資料，可瀏覽以下網址：

http://www.fehd.gov.hk/safefood/report/toxin_veg/indexc.html

2005年 食物衛生講座

食環署的風險傳達組將於今年六月至九月期間，舉辦2005年食物衛生講座，推廣食物衛生，並特別向食物業人士、院舍職員、老師及市民介紹食物安全重點控制系統及食物安全計劃的應用，亦會向學校負責學生膳食的有關職員，提供一些如何挑選午餐飯盒供應商的常識。為數22場的免費講座會在全港各區舉行；食環署將向食物業、院舍機構及中/小學發出邀請信，鼓勵目標學員報名。講座以粵語進行，參加者除可獲贈教育海報和單張外，亦會獲頒發出席證書。講座附設問答遊戲，成績優異者，可獲頒“食物安全狀元”獎狀。名額有限，報名從速。詳情請致電2381 6732傳達資源小組查詢。

活動介紹



2005
食物衛生講座
Food Hygiene Seminar

主辦機構：食物環境衞生署
Organizer: Food and Environmental Hygiene Department

日期：2005年6月至9月
地點：全港各區

內容包括：
- 食物安全重點控制系統
- 食物安全計劃的應用
- 如何挑選午餐飯盒供應商
- 食物安全狀元獎狀

大家攜手 會點控制
食物安全 再創高峰

Let's implement
HACCP for
better food safety

名額有限 報名從速
Enquiries 2381 6732

食物安全日 食物溫度控制知多啲

暨 食物安全約章簽署



為了加強市民及業界對食物安全的認識，食環署與香港電台會合辦一個名為“食物安全日”——“食物溫度控制知多啲”暨“食物安全約章簽署”的活動，屆時會有各式各樣的表演、有獎攤位遊戲及資訊展覽等活動，我們希望藉此：

- 提高公眾及業界對食物安全的意識；
- 加強公眾及業界對食物溫度控制的認識及處理技巧，預防食物中毒；
- 推廣政府、市民和業界三方合作，提高食物安全水平；
- 團結各有關機構，攜手合力以確保食物安全。

上述活動歡迎業界及公眾人士蒞臨參與。



活動詳情

日期：二〇〇五年七月二十四日
(星期日)
時間：下午三時至五時
地點：九龍鑽石山荷里活廣場
主辦機構：食物環境衛生署、香港電台
出席嘉賓：議員、業界代表、名人及歌星等等
活動內容：歌星表演、有獎攤位遊戲及資訊展覽等

請多多支持！





對食物購買人的一般保障

根據香港法例第132章《公眾衛生及市政條例》第V部第52條，“任何人如售賣食物或藥物，而其性質、物質或品質與購買人所要求的食物或藥物所具有者不符，以致對購買人不利，即屬犯罪”。具體例子如下：

物質不符的例子：

- 在食肆內進食一碗羅宋湯時發現有甲由。
(因顧客購買的是“羅宋湯”，而不是“有甲由的羅宋湯”。)

品質不符的例子：

- 在士多購買一盒鮮奶，飲用時發現鮮奶已經變壞。
(因顧客購買的是“品質正常”的鮮奶，士多提供變壞了的鮮奶自然是“品質不符”。)

性質不符的例子：

- 在店舖購買魚肚，回家後發現並不是魚肚，而是豬皮。
(因顧客購買的是“魚肚”，而“豬皮”和“魚肚”的性質不同，所以屬“性質不符”。)



任何人士若觸犯上述法例，一經定罪，最高刑罰為罰款 \$10,000 及監禁3個月。

市民如發現所購買食物的性質、物質或品質與所要求的不符，可致電食環署投訴熱線2868 0000舉報。

考一考你

1. 想了解食物內可用的食用染色料，應參考哪一項法例？
(a) 食物業規例
(b) 食物內防腐劑規例
(c) 食物內染色料規例
(d) 食物及藥物(成分組合及標籤)規例

2. 從營養學的角度來看，要達致飲食均衡，最重要是留意食物的：
(a) 價錢和品牌
(b) 分量和配搭
(c) 味道和外觀
(d) 以上皆是



3. 任何人士違反香港法例第132章《公眾衛生及市政條例》第V部第52條，最高刑罰為：
(a) 罰款 \$10,000 及監禁3個月
(b) 罰款 \$5,000 及監禁1個月
(c) 罰款 \$20,000 及監禁6個月
(d) 罰款 \$8,000 及監禁2個月

4. 以下哪些蔬果含有天然毒素？
(a) 鮮金針
(b) 馬鈴薯
(c) 木薯和竹筍
(d) 以上皆是

(答案見第五頁)



食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department