

食物安全通訊

公眾篇

二零零七年 第四期

食物安全中心出版



目錄

專題特寫

- (I) 食物安全日2007
- (II) 食物安全，政府業界市民，攜手擺滿分

讀者園地

- (I) 食物內的防腐劑
- (II) 規管紅2G
- (III) 食物內殘餘除害劑

食物安全計劃園地

食物安全重點控制 — 烤雞

食物新知

膽固醇知多少

活動介紹

- (I) 食物衛生講座
- (II) 消費者聯繫小組

考一考你

專題特寫 (I)

食物安全日 2007

食物安全大使孫耀威表示，每次到不同的餐廳用膳時，都會不自覺地留意餐廳的衛生情況，他認為香港食肆的環境衛生真的不錯。



而另一位食物安全大使盧

巧音喜歡吃魚生、壽司等食物，但因為這一類食物較容易引起食物中毒，所以她特別注意飲食安全。



今年暑假，食物安全中心(中心)與香港電台第一台攜手合辦了「食物安全日2007」，

邀請了不少知名人士及歌手，分享食物安全的心得。藝人盧巧音及孫耀威更擔任是項活動的食物安全大使。

「食物安全日2007」在今年八月十八日假黃大仙龍翔中心舉行，由港台DJ邵國華、蔡浩樑、張婉君擔任司儀，主題為「食物安全，政府業界市民，攜手擺滿分！」。



當日嘉賓眾多，包括食物及衛生局局長周一嶽醫生、食物環境衛生署署長陳育德太平紳士、署理食物安全專員陳漢儀醫生、署理助理廣播處長(電台)周偉材先生、立法會食物安全及環境衛生事務委員會副主席李華明議員，以及食物業界和市民代表。今年已是中心第二次舉辦「食物安全日」，周局長在開幕致辭時表示，中心自二零零六年成立以來，致力與食物業界及市民溝通，聽取他們的意見。他呼籲食物業界應遵守法例和規定，採購安全的食品，而市民亦要注意食物衛生，並向可靠的店鋪購買食物。



其後一眾嘉賓進行了揭幕儀式，「食物安全日2007」活動亦正式展開。

食物安全大使孫耀威先生及盧巧音小姐，聯同多位歌手及樂隊與現場觀眾透過遊戲『食物安全責任知多D』、『控制重點CCP』、『最緊要睇標籤』等，帶出食物安全的訊息。現場市民亦踴躍參與攤位遊戲及瀏覽展覽內容，深入了解政府、業界和市民在推廣食物安全方面的角色。



食物安全，政府業界市民， 攜手擺滿分

專題特寫 (II)

食物安全，「你」好重要。要食物安全一百分，政府、業界和市民要積極合作。你的角色是非常重要。

你的角色

1. 購買安全及衛生的食物

- ◆ 向持牌及環境衛生的店鋪購買食物
- ◆ 留意食物標籤及保質期
- ◆ 留意食物安全中心發出的資訊

2. 配製、存放及進食食物時

- ◆ 注意個人及食物衛生
- ◆ 妥善貯存食物
- ◆ 徹底煮熟食物

3. 如對購買的食物有疑問

- ◆ 購買前先向賣方查詢和要求澄清
- ◆ 在有需要時向食物環境衛生署呈報食物異常的情況，以便調查和跟進



政府會做好監管食物的角色，制訂和推行有效的食物安全措施，與世界各地食品監管機構緊密聯繫及溝通，致力提升食物安全水平。業界須依循優良製造規範，並遵守相關的法例和規定，以及向可靠的供應商採購食物及配料。



食物內的防腐劑

讀者園地



食物如沒有妥善保存，便容易變壞。食物變壞不但破壞很多它的良好特質(例如：味道、色澤及營養等)，還會讓微生物滋生，可能會產生有毒物質，影響食用者健康。

人類自遠古以來就懂得使用防腐技術延長食物保持可食用狀態的期限，多種防腐方法應運而生，這些方法包括風乾、煙薰、醃製和採用防腐劑等。但不正當使用防腐劑，會導致食物不適宜人類食用。

中心的恆常食物監察計劃，已包括防腐劑的使用情況。中心近日就醃製水果和蔬菜中的防腐劑(包括二氧化硫、苯甲酸及山梨酸)使用情況，進行專項食品調查，

有關結果已於九月二十七日公布。在測試的460多個樣本中，有40個(佔樣本總數9%)不合格，

其中絕大多數涉及防腐劑(包括二氧化硫、苯甲酸及山梨酸)超標，極少數則因有關食品使用了非准許的防腐劑。二氧化硫、苯甲酸及山梨酸屬於常用及毒性低的防腐劑，在正常食用情況下，不會對市民健康構成影響。

中心已作出跟進行動，包括追查有關食物來源、要求有關店鋪停售及銷毀有問題食物，再抽取樣本化驗，及向有關販商發出警告信，如有足夠證據，便會提出檢控。中心並呼籲業界在使用防腐劑時要遵從相關的法例規定。



給消費者的建議

- ★ 向可靠的店鋪購買食物
- ★ 保持均衡飲食，避免因偏吃少種類食物而過量攝入防腐劑
- ★ 患有敏感的人應參閱預先包裝食物的標籤，以免攝入某些可致敏的防腐劑，例如對二氧化硫敏感的哮喘病人應避免攝入二氧化硫。



規管紅2G



紅2G (又稱為CI食品紅10，國際編碼系統編號128)是一種耐光、耐熱、耐酸及耐二氧化硫的合成色素。根據現時《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)附屬法例H《食物內染色料規例》，**紅2G**是一種准許使用的染色料，可以添加在食物內。

歐洲食物安全局最近再就紅2G的安全性作出評估，認為**紅2G**會影響食物安全。有見及此，歐洲委員會於二零零七年七月二十六日立法停止在食物內使用**紅2G**。

根據最新的科學研究結果以及食物安全專家委員會的建議，食物安全中心正草擬修訂《食物內染色料規例》，採取預防措施，在准許染色料的名單中剔除**紅2G**。

食物內殘餘除害劑

讀者
園地



什麼是除害劑 (俗稱農藥)？

除害劑是用來殺死或控制有害昆蟲、植物、真菌、老鼠或其他害蟲的物質。常用的除害劑包括除蟲劑、除草劑、殺鼠劑和除真菌劑。

為何要使用除害劑？

除害劑殺死或控制害蟲，減少了因害蟲入侵而導致的食物損失，相對地增加了食物的供應和減低了製造食物的成本。與其他控制害蟲的方法比較，除害劑能於合理的成本下，更快地控制害蟲。

為何除害劑會出現於食物內？

食物內含有殘餘除害劑，可能是因為以下的原因：

- 在農作物上使用除害劑；
- 動物曾被餵食含有除害劑的飼料；或
- 來自環境的污染。

為什麼我們需要規管食物中殘餘除害劑？

過度攝入某些除害劑，可能有損市民健康。香港在規管因施用除害劑以致食物含有殘餘除害劑方面，《公眾衛生及市政條例》(第132章)訂明，所有售賣的食物都必須合乎衛生、無雜質和適合人類食用。不過，香港現時並無特定附屬法例規管食物中的殘餘除害劑。

建議的規管方案

為加強保障公眾健康，提高規管工作的成效，以及促使本地與國際規管標準一致，政府建議制訂新的附屬法例，規管食物中的殘餘除害劑。

建議的規管方案主要包括確定規管「除害劑」的範圍，清楚列明食物中准許除害劑殘餘量的標準，以國際食品機構《食品法典委員會》所制定的標準作為香港標準的骨幹，釐定違法的準則等。



徵詢意見

政府已於十一月十三日正式開始諮詢，市民可於食物安全中心網頁（<http://www.cfs.gov.hk>）下載，或於下列地點索取諮詢文件：

- 九龍旺角花園街123號A
花園街市政大廈8樓
食物安全中心傳達資源小組
- 分區環境衛生辦事處
- 民政事務總署轄下各民政事務處

市民和業界對建議的規管方案的意見是非常重要的。請你們於二零零八年一月三十一日前，以郵寄、傳真或電郵方式，把意見送交食物安全中心：

香港金鐘道66號
金鐘道政府合署43樓
食物環境衛生署
食物安全中心
風險評估組
傳真號碼：(852) 2893 3547
電郵地址：pesticide_consultation@fehd.gov.hk
查詢電話：(852) 2867 5699



提交意見人士請注意，除非事先要求把所提交意見的任何部分或其身分保密，否則政府或會以其認為適當的方式，公布所接獲的全部或部分意見，並可披露提交意見人士的身分。



製造烤雞的重點控制



聖誕節快到了！很多家長都喜歡在家中舉行聖誕聯歡會，讓小朋友可以交換聖誕禮物，並且享用一頓美味的聖誕大餐。在設計聖誕大餐的食譜時，聖誕烤雞可謂是其中一項最受歡迎的美食。

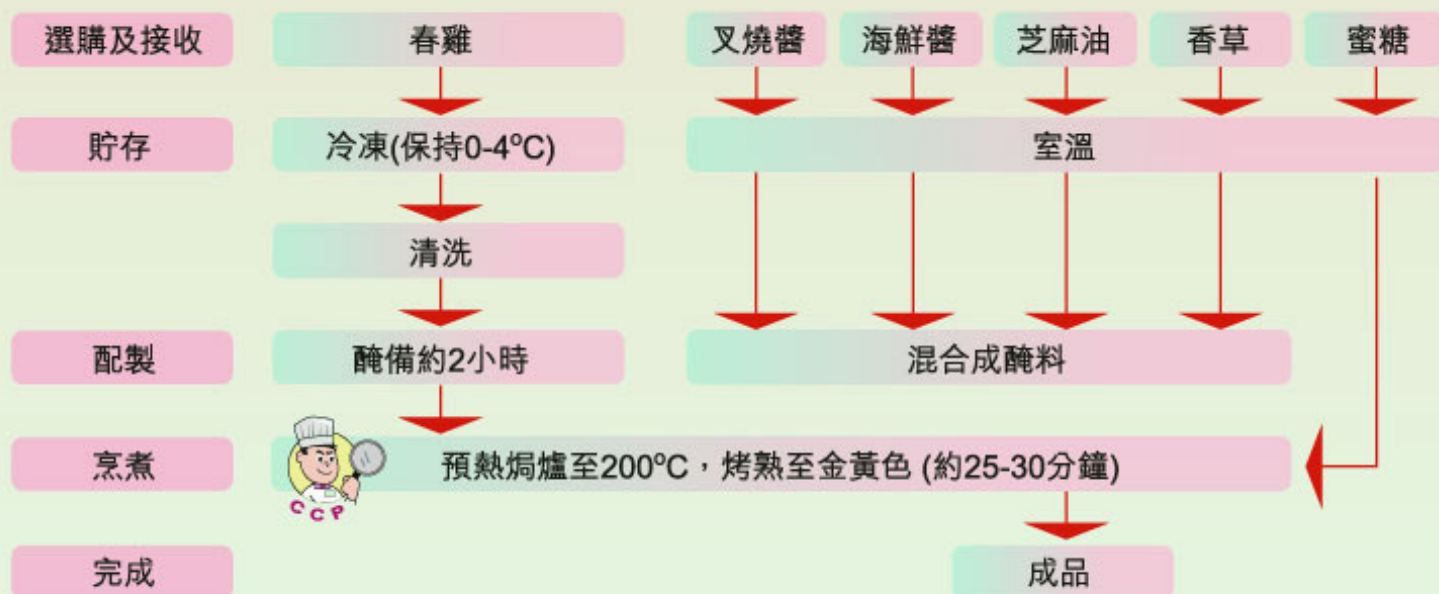
一般而言，烤雞的製作過程並不太複雜。但由於烤烘時是把整隻雞放入焗爐，要確保禽肉每一部份都是熟透便是安全製作烤雞的關鍵控制點。現以「蜜糖烤春雞」為例加以說明：

蜜糖烤春雞

材料 春雞 …… 2隻 [約 675 克/1.5 磅]
叉燒醬 …… 3 湯匙
海鮮醬 …… 2 湯匙
芝麻油 …… 1 湯匙
香草 …… 1 茶匙
蜜糖 …… 2 湯匙



製作流程



控制重點 (Critical Control Point簡稱CCP)

是食物製造過程中的一個步驟或程序，予以監控，就可以防止或消除對食物安全的危害。

烤雞的製造指引

(一) 選購及接收

- ◎ 向持牌及衛生良好的店鋪購買食物材料。
- ◎ 購買時要檢查材料的質量。選擇那些沒有受污染或損壞，並在食用日期之內的材料。

(二) 貯存

- ◎ 盡快將材料存放於適當的溫度下。
- ◎ 未經烹煮的禽肉須存放於有蓋容器內，才放在雪櫃下格貯存。即食食物及熟食則應放在雪櫃上格，以免交叉污染。
- ◎ 按照「先入先出」的原則使用食物材料。

(三) 配製 / 烹煮

- ◎ 徹底清洗所有曾經用作處理禽肉的工作枱面、器皿及設備。
- ◎ 由於禽肉醃製的時間較長(約2小時)，因此應在冷凍櫃內醃製。
- ◎ 將食物放入焗爐烹煮前，應預留時間把焗爐加熱至適當溫度。

- ◎ 禽肉必須徹底煮熟才可食用。檢查禽肉的中心或最厚部分，確保禽肉及流出的肉汁不會呈紅或粉紅色。否則應再烹煮至熟透。



- ◎ 如禽肉在烹煮後仍有粉紅色肉汁流出或骨的中心部份呈紅色，應再烹煮直至熟透



不少人當聽到「膽固醇」三個字便會聯想起一些不利健康的東西。其實膽固醇的主要功用是建造細胞膜、製造膽汁和某些荷爾蒙，我們每個人都需要適量的膽固醇以維持身體健康。不過，血液裏有太多膽固醇則可能積聚於血管內壁，增加患上心臟病和中風的風險。以下的問答題希望可幫助你對膽固醇有更深入的了解。



問題一：我們血液裏的膽固醇都是從膳食而來的嗎？

答案一：錯。我們血液裏的膽固醇其實只有小部分是直接源自食物，大部分都是由

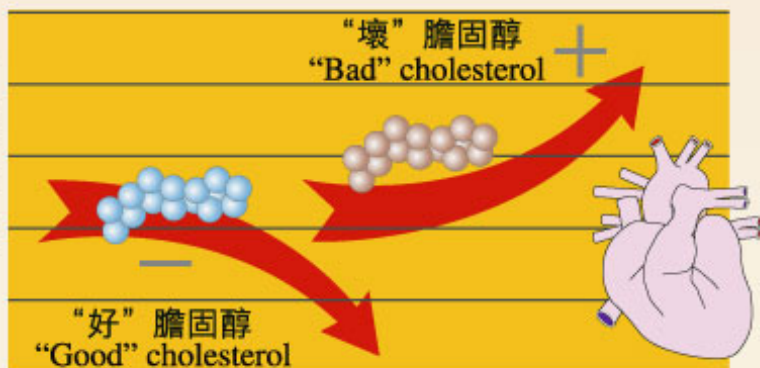
我們的身體（主要是肝臟）製造出來的。高膽固醇的食物包括蛋黃、動物內臟、魷魚、墨魚、豬油和動物脂肪等，如果我們日常食用含有大量高脂肪（尤其是飽和脂肪及反式脂肪）和高膽固醇的食物，都會增高血液裏的總膽固醇水平。

問題二：膽固醇有「好」、「壞」之分嗎？

答案二：對。人體內的低密度脂蛋白膽固醇屬於「壞」膽固醇，它在血液裏的濃度愈高，患上心臟病和中風的機會就愈大。相反，高密度脂蛋白膽固醇則屬於「好」膽固醇，它有助預防心臟病。膳食裏的飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇，都會增高血液裏的「壞」膽固醇水平。另一方面，多吃高纖維（尤其是水溶性纖維）食物可有助減少血液裏的「壞」膽固醇，而定期做運動則可有助增加血液裏的「好」膽固醇。

問題三：是否肥胖人士才會有膽固醇過高的問題？

答案三：錯。膽固醇過高並不局限於過重或肥胖的人。膽固醇過高可能是與家族遺傳或其他因素有關。我們每個人都應保持均衡飲食和良好生活習慣及多做運動，以保持身心健康。



(I) 食物衛生講座

為配合食物衛生運動，中心於二零零七年六月至九月期間舉辦了一連二十二場以「食物安全好重要、業界市民齊參與」為主題的食物衛生講座。目的是向食物業從業員，老人/幼兒院舍職員，老師及市民大眾宣傳正確處理食物的方法，並推廣採用「食物安全重點控制」系統及在食物製造過程中實施「食物安全計劃」，從而提高食物安全水平。講座亦強調政府、業界及市民三方面通力合作和積極參與的重要。



(II) 消費者聯繫小組

消費者聯繫小組已成立一週年，迄今共舉行了十次小組討論會議，中心透過有關活動，能夠深入了解消費者對食物安全的認識、觀念和風險認知，並提供一個面對面的平台就各項食物安全事宜與市民溝通。最近一次小組討論會議於二零零七年八月三十一日舉行，主題是組員對《食物安全通訊(公眾篇)》季刊及《食物安全焦點》電子月刊在發放食物安全信息方面的意見。會議期間出席的組員踴躍發言，提出一些改善《食物安全通訊(公眾篇)》及《食物安全焦點》的意見，包括發放途徑、題目的取材、表達方法等。



考一考你



(1) 「食物安全日2007」於二零零七年八月十八日在什麼地方舉行？

- (a) 沙田新城市廣場
- (b) 屯門市廣場
- (c) 黃大仙龍翔中心
- (d) 太古城中心

(2) 「食物安全日2007」的主題是什麼？

- (a) 食物安全，政府業界市民，攜手攞滿分！
- (b) 交叉污染你要知，生熟分開最明智
- (c) 食物衛生，人人有責
- (d) 確保食物安全，慎防食物中毒

(3) 下列哪項關於膽固醇是正確的？

- (a) 只有肥胖人士才會有膽固醇過高的問題
- (b) 膽固醇分為「好」膽固醇和「壞」膽固醇
- (c) 人體內的低密度脂蛋白膽固醇屬於「好」膽固醇
- (d) 血液裏的膽固醇大部分是直接源自食物

(4) 下列哪項是在食物內使用防腐劑的主要用途？

- (a) 增加食物鮮味
- (b) 提供營養素
- (c) 令食物變得柔軟
- (d) 防止或減慢霉菌、酵母菌和細菌生長

(答案見第五頁)

本中心恭祝各位讀者新年進步，身體健康。