

食物安全通訊

二零零九年 第三期

食物安全中心出版



目錄

專題特寫

- (I) 食物安全日2009
- (II) 食物中的「鋁」
- (III) 食物中的反式脂肪

讀者園地

- (I) 輻照食物的安全性
- (II) 大閘蟹安全秘笈
- (III) 食物中的鎘

食物安全計劃園地

製作西芹炒雞柳的重點控制

食物新知

轉轉 看看 食得更健康
營養標籤系列 — 食物參考量

活動簡報

- (I) 食物安全「誠」諾 2009
- (II) 食物衛生講座 2009

問與答

法例淺釋

《食物內甜味劑規例》



專題特寫 (I)

(I) 食物安全日2009

食物業界、市民和政府三方合作，才可確保本港的食物安全，因此食物安全中心每年均會舉辦一系列的宣傳活動，推廣食物安全，而本年的主題是營養標籤。

預先包裝食物營養資料標籤制度將於2010年7月1日生效，中心展開三階段的宣傳及公眾教育運動。第一階段的宣傳工作已於3月正式展開，目標提高市民對營養標籤的認知。

中心聯同香港電台第一台在7月11日於大埔超級城舉辦「食物安全日2009」，以營養標籤為主題，活動的口號是「轉轉看看 食得更健康」，目的是加強市民對營養標籤的認知和認識，並鼓勵市民使用營養標籤，選擇更健康的食物。



當日主持活動啟動儀式的主禮嘉賓包括食物及衛生局局長周一嶽醫生、立法會食物安全及環境衛生事務委員會主席李華明議員、副主席黃容根議員、食物環境衛生署署長卓永興先生、食物安全中心食物安全專員陳漢儀醫生、香港電台中文台台長周偉材先生、食物安全專家委員會主席關海山教授、消費者委員會總幹事劉燕卿女士、香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心總監李大拔教授、香港營養師協會會長林思為女士、香港醫學會副會長陳以誠醫生、香港營養學會外務主任張智良先生、香港護士協會中央執行委員蔡沛華先生及家庭與學校合作事宜委員會家校資訊工作小組委員余榮輝先生。

食物及衛生局局長周一嶽醫生致辭時表示，2010年7月1日開始生效的新營養資料標籤制度，有助消費者選擇更健康和合適的食物。要新的營養資料標籤制度發揮最大的效益，必須加強宣傳及教育工作。

活動現場設有攤位遊戲、營養標籤諮詢攤位和展覽，以加強大眾對營養標籤的認識，學習如何選擇健康的食物。出席活動的歌手包括方力申、陳柏宇、張繼聰、郭力行、官恩娜、郭穎橋及RubberBand，他們以輕鬆的手法向觀眾介紹營養標籤。此外，中心亦邀請了小朋友Chris與大家分享他利用營養標籤來減輕體重的經歷；兩位主禮嘉賓林思為女士及張智良先生更即場向大家講解健康飲食。

活動的精華片段已於7月12日在香港電台第一台轉播。如想重溫當日的熱鬧情況，可登入香港電台網站(<http://www.rthk.org.hk>)收聽。



(II) 食物中的「鋁」

專題特寫 (II)

為何食物會含鋁?

鋁是一種銀白色的金屬，是地殼中含量最豐富的金屬元素，天然存在於食水及食物中。在過去百多年，在食品製造和加工過程中亦會使用含鋁食物添加劑，例如一些固化劑、膨脹劑、穩定劑、抗結劑和染色料。現時，有很多國家仍准許使用這些食物添加劑。

本港食物含鋁的風險評估

食物安全中心進行了一項有關食物鋁含量的研究，目的是檢測各種在製造和加工過程中加入含鋁食物添加劑的食品的鋁含量，以及評估香港市民可能從食物攝入鋁的情況和相關的健康風險。研究進行期間，中心從本地零售市場抽取256個食物樣本，包括蒸包或蒸糕、烘焙食品、海蜇、有糖衣的甜點、小食（包括油炸小食）、其他食品（包括醃製食品、粉絲和乳酪製品）及食物混合配料粉、鹽和糖。另外，中心亦抽取了10個豆奶粉樣本（包括嬰兒豆奶配方奶粉），進行鋁含量的化驗分析。

結果顯示，蒸包或蒸糕、部分烘焙食品，如鬆餅、班戟/窩夫、椰撻和蛋糕，以及可即食的海蜇的鋁含量均偏高，證明這些食品普遍加入含鋁食物添加劑。豆奶配方樣本的鋁含量屬較低水平，因此，嬰兒因飲用豆奶配方奶粉以致受鋁毒性嚴重影響的機會不大。



含鋁的食物的安全性

研究亦顯示體重60公斤的成人平均每周從食物攝入鋁的分量，估計為每公斤體重0.6毫克，相等於聯合國糧食及農業組織 / 世界衛生組織聯合食品添加劑專家委員會新定的暫定每周可容忍攝入量的60%。不過，我們不能排除攝入量偏高的人會面對由鋁引致的健康風險的可能性。如有些市民進食大量蒸包或蒸糕、烘焙食品(如鬆餅、班戟 / 窩夫)和海蜇，或會面對一定程度的風險。

給市民的建議

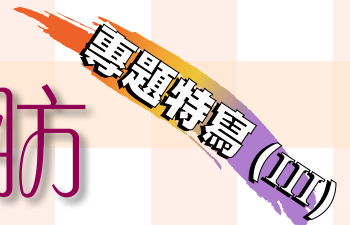
- 市民應保持均衡飲食，以免因偏食某幾類食物，特別是海蜇、蒸糕及鬆餅，而攝入過量的鋁。
- 參考食物成分表上的資料，包括所使用的食物添加劑及其食物添加劑國際編碼系統（國際編碼系統）編號，從而作出有依據的選擇。右表列出常用含鋁食物添加劑的例子及其國際編碼系統編號。

含鋁食物添加劑例子

國際編碼系統編號	食物添加劑
173	鋁
520	硫酸鋁
521	硫酸鋁鈉
522	硫酸鋁鉀
523	硫酸鋁銨
541	磷酸鋁鈉
541(i)	酸性的磷酸鋁鈉
541(ii)	鹼性的磷酸鋁鈉
554	硅酸鋁鈉
555	硅酸鋁鉀
556	硅酸鋁鈣
559	硅酸鋁
1452	辛烯基琥珀酸鋁澱粉



(III) 食物中的反式脂肪



阿姿：我要A餐，麻煩餐湯轉酥皮湯。

阿芳：嘩！你還選酥皮湯，你沒有留意食物安全中心最新公布的反式脂肪研究嗎？

阿姿：我近來忙得不可開交，那有時間看新聞，你說來聽聽吧！

阿芳：算你好運，遇到我，待我告訴你。食物安全中心的研究發現，酥皮食物的反式脂肪含量偏高。反式脂肪會提高人體內壞膽固醇，增加患冠心病的風險。

伙計：請問你們研究完沒有？那邊廂還有客人在等呢！

阿姿：請問你們有沒有供應沒加味精的中國湯……

何謂反式脂肪？

最近，市民對於食物中的反式脂肪含量，極之關注。究竟何謂反式脂肪呢？反式脂肪又稱為「反式脂肪酸」，屬於不飽和脂肪，結構中帶有至少一個反式雙鍵。為了延長食物的保質期和口感，食品製造商通常會透過氫化過程，將油從液體狀轉為半固體狀，反式脂肪便由此形成。

哪些食物可能含有反式脂肪？

氫化植物油，例如起酥油和人造牛油，通常含較高的反式脂肪。我們從飲食中攝取到的反式脂肪主要來自以氫化植物油配製的煎炸及烘焙食品。此外，反式脂肪亦會天然存在於牛和羊的奶和脂肪及其製品（例如全脂牛奶及牛油），但含量較低。可能以氫化植物油製成的食品包括：餅乾、脆片類零食、蛋糕、沙律醬、餡餅、植脂奶粉、麵包及薯條等油炸食品。

食物中的反式脂肪對健康有何影響？

反式脂肪會增加人體內低密度脂蛋白膽固醇（即「壞」膽固醇），同時又會減少高密度脂蛋白膽固醇（即「好」膽固醇），因而增加患心臟病的風險。要食得健康，就應該選擇反式脂肪含量低的食物。



目前世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議，反式脂肪攝取量應維持在極低水平，即少於人體每天所需熱量的1%。以每天攝取2000千卡熱量的人為例，反式脂肪的每天攝取量應少於2.2克。

本港反式脂肪含量的研究

食物安全中心最近從食肆和超級市場抽取6類共59款食物，包括零食、烘焙食物、其他即食食物、奶及奶製品、油脂和不含酒精飲品，檢測反式脂肪含量。

反式脂肪含量最高的食物組別是油脂，以每100克計算，平均含量為2.3克；其次為烘焙食物（平均含量為每100克0.48克）、奶及奶製品（平均含量為每100克0.3克）、其他即食食物（平均含量為每100克0.13克）、零食（平均含量為每100克0.073克）和不含酒精飲品（平均含量為每100克0.02克）。

研究結果顯示，酥皮食物的反式脂肪含量偏高，1碗酥皮忌廉湯連整塊酥皮含反式脂肪1.6克，相當於建議成人每日攝入限量的73%，當中約1.1克的反式脂肪來自酥皮，單是酥皮所含的反式脂肪亦已相當於每日攝入限量的50%。

另外，油脂及烘焙食物的反式脂肪含量普遍偏高，而檢測的液態植物油全部含反式脂肪。部分含奶或芝士的食物，不但反式脂肪含量高，飽和脂肪含量亦偏高。

給消費者的建議

1. 保持均衡飲食，避免過量進食某類食物。
2. 選擇食物時，應考慮食物的整體營養成分(包括反式脂肪和飽和脂肪的含量)。
3. 消費者可參考預先包裝食物的食物標籤(包括配料表和營養標籤)，以選擇較有益健康的食物。
4. 少吃反式脂肪含量高的食物，例如酥皮食物。
5. 以含單元不飽和脂肪的油類(例如芥花籽油和橄欖油)或多元不飽和脂肪的油類(例如大豆油、粟米油和葵花籽油)代替反式脂肪和飽和脂肪含量偏高的脂肪和油類。
6. 配製烹調食物時，應減少使用油脂。



(I) 輻照食物的安全性



什麼是食物輻照技術?

食物輻照技術是利用電離輻射加工處理食品，以控制食源性致病菌、減少食物的微生物數量和蟲害、抑制塊根類農作物發芽，以及延長容易腐壞的農產品的保質期。

食物輻照技術的應用

1. 減少致病微生物

研究證實電離輻射可減少不同食品(海產、新鮮農產品和冷藏肉類產品)的致病細菌數目(例如李斯特菌、O157:H7大腸桿菌、沙門氏菌、肉毒桿菌、副溶血性弧菌等)；食物可在包裝內進行電離輻照處理。

2. 淨化

香料、香草和蔬菜調味料的價值，在於其獨特的味道、顏色和香味。不過，環境及生產過程往往會令這類食品受到微生物污染，使用輻照技術可以有效地消除乾製食物配料中的微生物污染。

3. 延長保質期

輻照處理可大大延長多種水果、蔬菜、肉類、家禽、魚類和海產的保質期。只要電離輻射劑量適當，食物經輻照後在感官上幾乎沒有或只有輕微變化。低劑量輻照已證實可以減慢香蕉、芒果和木瓜的成熟速度、控制草莓因真菌引致腐爛的情況，以及抑制馬鈴薯、洋蔥球、蕃薯及其他會發芽的食用植物萌芽。

4. 殺蟲

輻照技術能有效解決保存穀物及穀物製品的蟲害問題，取代甲基溴這種最常用的殺蟲劑。

輻照食物的安全性問題

高能量的電離輻射會令食物的某些成分帶放射性。不過，由輻照所產生的感生放射性遠低於食物的天然放射性。因此，輻照食物對人類的食用風險極低。

食品法典委員會根據世界衛生組織、聯合國糧食及農業組織和國際原子能機構的實驗結果，訂定食物的最高輻射吸收劑量，避免食物在輻照後產生感生放射性。

另外，輻照會令食物產生營養成分的變化，與烹煮、裝罐、巴士德消毒、焯及其他加熱處理方式類似。輻照引致食物的營養價值改變取決於多項因素，如輻照劑量、食物種類、輻照時的溫度及空氣環境、包裝和貯存時間。一般來說，常量營養素(蛋白質、脂質和碳水化合物)不會因輻照而質量受損，礦物質亦證實在輻照後保持穩定。

本港對輻照食物的管制

雖然本港目前沒有食物輻照處理設施，但香港法例第132章《公眾衛生及市政條例》內的《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》載有輻照食物標籤規定，訂明所有貯存經輻照食物的容器均須清晰地用英文大楷列明「IRRADIATED」或「TREATED WITH IONIZING RADIATION」及用中文列明「輻照食品」。

食物安全中心會進行定期檢查，在進口和零售兩個層面收集食品樣本，檢查經電離輻射處理的食品是否已加上適當的標籤。在2000年，當局抽取了69個食物樣本，進行電離輻射檢測，其中6個樣本呈陽性反應，由於這些食品沒有適當的輻照標籤，當局向有關銷售商發出警告信，要求他們從市面回收這些產品或在產品加上適當標籤。有關食品已全部回收。其後在2001至2008年進行的監察行動，並無發現不符合規定的食品。

給市民的建議

- 食用輻照食物對個別營養素的總攝取量影響輕微，對人類健康亦不會構成較大風險。
- 可細閱食物標籤，以選擇沒有經過輻照處理的食物。
- 保持均衡飲食，切勿偏食。



(11) 大閘蟹安全秘笈

秋天是不少人喜歡的季節，除可享受郊遊的樂趣，亦可品嚐到大閘蟹等時令美食。每年中秋便是大閘蟹當造之時。其肉鮮膏甘，令愛蟹之人食指大動。

為何會叫大閘蟹？

大閘蟹外型上與一般螃蟹最大的不同在於體型方圓，而且蟹腳上有黑絨毛，通常穴居在江、河、湖泊的泥洞中，因此也有河蟹之稱。

至於何以稱牠為大閘蟹？據說以前江蘇人在湖中捉蟹時，知道蟹群貪光，因此便先以竹枝及草築成大閘，在天黑時便在大閘的一邊點燈，令湖中的蟹群步向燈光處，乖乖走入閘中，故以「大閘蟹」為名。

給市民的建議

市民在購買、貯存、配製及烹煮大閘蟹時，應運用簡單而有效的「食物安全五要點」，以確保食物安全。

精明選擇

- 應向可靠和衛生的店舖或食肆選購大閘蟹。
- 不要選購已死的大閘蟹，因大閘蟹含豐富營養，細菌會在死蟹內大量繁殖。
- 要選擇外殼完整、有光澤及沒有異味的活蟹。

保持清潔

- 在烹煮前，應先用刷子及清水把蟹身、爪和鉗清洗乾淨，並徹底擦去蟹身上的泥，尤其是蟹鉗上的毛，易藏污垢。
- 進食大閘蟹前，要用梘液和溫水將雙手清洗乾淨。
- 清除大閘蟹的內臟才進食。

生熟分開

- 如非即時食用，應先把活的大閘蟹用清潔的有蓋容器盛載，然後放進雪櫃內。
- 緊記要把生和熟的食物分開擺放，熟的食物放在雪櫃上層，大閘蟹等生的食物則要放在雪櫃下層，避免交叉污染。

煮熟食物

- 每次蒸蟹的數量不宜過多，亦不應把蟹重疊擺放，以確保大閘蟹各部分都能徹底煮熟。
- 不要誤信鹽、醋、酒或日本芥辣等調味料可除去寄生在蟹內的細菌和寄生蟲。只有徹底煮熟才是安全進食大閘蟹的不二法門。

安全溫度

- 煮熟的大閘蟹應盡快進食，不應將已煮熟的大閘蟹存放於室溫超過 2 小時。



除了注意食物安全，大家亦應保持均衡飲食，避免進食過多大閘蟹，尤其含高膽固醇的蟹黃及蟹膏，長期病患者更須節制進食數量。



(III) 食物中的鎘

什麼是鎘及人類從哪些途徑攝取鎘？

鎘是天然存在於地殼表面的金屬元素。鎘在工業上用途廣泛，例如電鍍、製造塑膠穩定劑及顏料、鎘鎘電池等。由磷礦生產的肥料，以及採礦和礦物提煉等工業活動是鎘污染環境的主要來源。

對不吸煙的人士來說，食物是他們攝取鎘的主要來源。在受污染的環境（土壤、空氣、水、肥料、飼料等）中生長的植物和動物會攝取到鎘。而吸煙者攝取鎘的主要來源則是香煙的煙霧。

食物中的鎘對健康造成甚麼影響？

從飲食中攝取鎘絕少會引致急性中毒，而現有證據並無顯示這種攝入途徑會令人患癌。從飲食中攝取鎘的主要問題是慢性鎘中毒，尤其會損害腎臟，導致蛋白尿、葡萄糖尿、氨基酸尿等病症。



本港如何監察在食物中的鎘含量？

食物安全中心一直透過食物監察計劃監察食物中的鎘含量。食物中准許的鎘含量受《食物攙雜（金屬雜質含量）規例》（第132V章）所規管。

給市民的建議

1. 向可靠的供應商購買食物。
2. 保持均衡飲食，有節制地進食鎘含量可能偏高的食品，例如貝類、腎臟和肝臟。
3. 在烹煮前，用清水浸透和徹底洗淨蔬菜，特別是葉菜。
4. 不要吸煙。

製作西芹炒雞柳的重點控制



西芹含有豐富的鉀質，而鉀有助控制血壓。將其配搭雞肉，就會成為一道既美味又健康的菜式—西芹炒雞柳。為家人準備這款菜式時，可參考我們提供的安全貼士，以確保食物安全，讓家人食得開心又放心。

材料

冷藏雞柳 200克 (約5兩) · 西芹 300克 (約8兩)

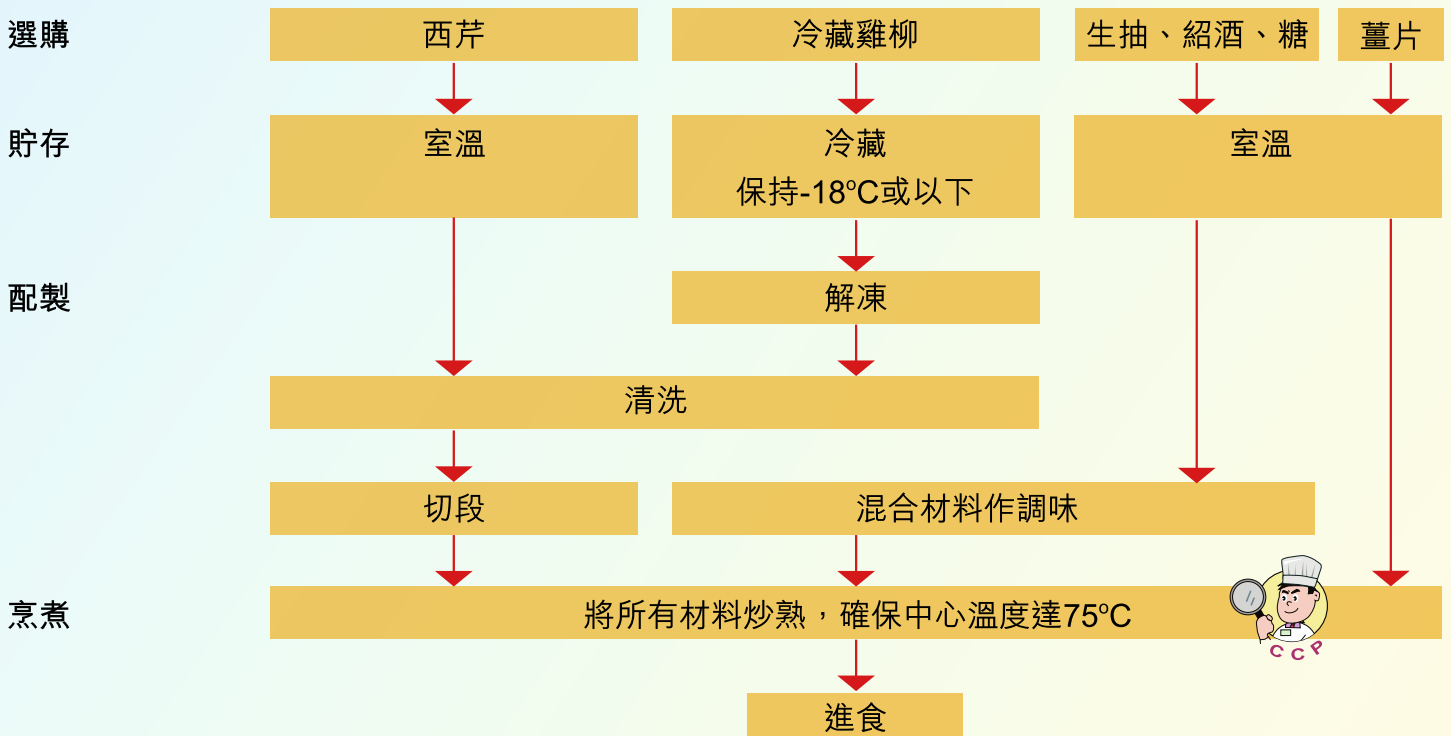
調味料

薑片 5 克 · 紹酒 1茶匙 · 糖 1茶匙 · 生抽 1茶匙

做法

1. 西芹洗淨，切段。
2. 雞柳解凍後洗淨，切成粗條，加入生抽、糖及紹酒醃15分鐘。
3. 將西芹放入已下油的鑊炒熟備用。
4. 鑊燒紅後加入半湯匙油，加入薑片爆香，再放入雞柳。待雞柳炒熟後加入西芹，炒勻上碟。

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。



製作西芹炒雞柳的安全貼士

(一) 選購

- 向可靠及衛生良好的店鋪購買食物材料。
- 購買材料時要確保
 - ★ 食物新鮮及衛生。
 - ★ 西芹無破損或表面無瘀傷。
 - ★ 冷藏雞柳貯存於-18°C或以下的冷藏櫃中。
 - ★ 所有預先包裝食物(如紹酒、生抽)均在食用限期之內。



(二) 貯存

- 盡快將材料存放於安全溫度下
 - ★ 冷藏雞柳貯存於-18°C或以下的冷藏櫃中，冷藏櫃內的溫度應該定期用溫度計檢查，確保保持在-18°C或以下。
 - ★ 冷藏雞柳應該放入有蓋的容器，並放於熟食或即食食物之下，以免交叉污染。
- 按照先入先出的原則使用食物材料。

(三) 解凍

- 使用正確方法將冷藏雞柳解凍，包括
 - ★ 放在4°C或以下的雪櫃內；
 - ★ 放在流動而清涼的自來水中；或
 - ★ 使用微波爐。

(四) 配製

- 準備煮食前，徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)。
- 準備煮食前及處理食物過程中，用溫水和梘液徹底清潔雙手。
- 用兩套不同工具(包括刀、砧板及碗筷)分開處理生熟食物。
- 煮食前，清洗西芹及雞柳。西芹經清洗後，應浸泡在水中1小時，或用沸水焯1分鐘，以減少殘餘農藥。
- 經醃製而非即時烹煮的雞柳應存放於4°C或以下的雪櫃內。

(五) 烹煮

- 食物要徹底煮熟才可食用，雞柳的肉汁要清澈，不可呈現紅色。
- 使用清潔的食物溫度計量度食物的中心溫度，確保達至最少75°C。

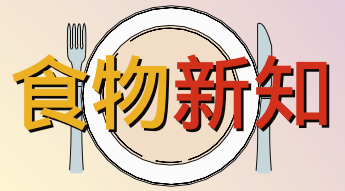


(六) 進食

- 應盡快食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過兩小時。

轉轉 看看 食得更健康

營養標籤系列一 食物參考量



上兩期分別解答了能量及營養素含量單位的問題，今期則為大家介紹營養標籤上一些跟「量」有關的資料——「食物參考量」。

究竟營養標籤上所提供的營養素含量資料是根據多少食物分量標示的呢？這個食物分量正正就是「食物參考量」。

一般而言，營養標籤上的「食物參考量」有三種不同的標示方式：

- (一)每100克 / 毫升
- (二)每食用分量
- (三)每包裝食物



- 將於2010年7月生效的營養資料標籤制度規定，使用第二種方式作標示時，「食用分量」如以件數、杯數、湯匙、茶匙等作為單位，又或使用第三種方式「每包裝食物」標示時，製造商須同時以十進制計算單位（例如：克 / 毫升）提供食物重量或容量的資料。
- 若包裝內只有一個食用分量，食品可以「每包裝食物」作為食物參考量標示營養資料。

三種不同標示「食物參考量」的方式各有優點及缺點，了解其不同之處有助我們靈活運用營養標籤的資料。

1. 以「每100克 / 毫升」標示

優點：消費者可直接比較同樣以每100克 / 毫升方式標示的不同食品的營養成分。

缺點：消費者難以用肉眼估計100克 / 毫升食物的分量，因此消費者難以衡量食物進食量（例如：100克餅乾相等於多少塊？）及較難得知能量及營養素的攝取量。

2. 以「每食用分量」標示

「食用分量」的概念是基於一次慣常進食的分量（例如：一般成年人每次進食四塊餅乾，一般兒童每次飲用半杯果汁）。

優點：消費者可較易憑食用分量得知能量及營養素的攝取量。

缺點：由於將實施的營養資料標籤制度並沒有為不同食物設定食用分量的標準，各產品的食用分量可有不同（例如梳打餅A以三塊（共重45克）為一食用分量，而梳打餅B以四塊（共重40克）為一食用分量），消費者或不能直接比較不同食品營養標籤上的資料。

3. 以「每包裝食物」標示

優點：消費者可較易憑進食分量得知能量及營養素的攝取量（例如：進食一整包餅乾，便是攝取了營養標籤上所標示的營養素含量；若進食半包餅乾，便是攝取了一半所標示的營養素含量）。

缺點：「每包裝食物」的分量亦是沒有標準。因此消費者或不能直接比較不同食品營養標籤上的資料。

總的而言，無論是使用營養標籤比較不同食物的營養成分或是計算能量和營養素的攝取量，最重要是留意能量和營養素數值是以哪一種「食物參考量」方式來標示（即「每100克 / 毫升」、「每食用分量」或「每包裝食物」），才可明白這些數字的真正含意。

(I) 食物安全「誠」諾 2009

活動簡報

食物安全中心於2008年舉辦「食物安全『誠』諾 2008」，希望與業界攜手推廣「食物安全五要點」。「食物安全五要點」，即「精明選擇」、「保持清潔」、「生熟分開」、「煮熟食物」及「安全溫度」，是世界衛生組織推廣的五個簡單而有效的要點，以預防由食物傳播的疾病。



今年，中心繼續邀請食物業協會及持牌食物業處所簽署「食物安全『誠』諾2009」，共有21個食物業協會及逾1500間持牌食物業處所/超級市場/便利店參加，一起推廣及實踐「食物安全五要點」，確保食物安全，保障市民健康。



在簽署「食物安全『誠』諾2009」後，承諾人會致力推廣及實踐「食物安全五要點」，以預防由食物傳播的疾病，提升食物安全，從而提高顧客對食肆的信心。



市民可瀏覽中心網頁(<http://www.cfs.gov.hk>)，查詢「食物安全『誠』諾2009」承諾人名單。另外，該名單亦會在中心於9月至12月舉行的「食物安全五要點」巡迴展覽中展示，場內並會提供電腦予市民尋找與家居及工作地點相近的承諾人。市民亦可透過承諾人在處所展示的食物安全「誠」諾證書和標貼，及其員工佩戴的食物安全「誠」諾襟章，得知其承諾人的身份。

(II) 食物衛生講座 2009

食物環境衛生署食物安全中心於本年7月至12月期間舉辦2009年度以「食物安全五要點」為主題的食物衛生講座。這一系列的講座主要是向食物業從業員、院舍職員、老師及市民大眾宣傳正確處理食物的方法。透過政府、業界及市民三方面的通力合作和積極參與，確保食物安全。此外，講座亦會介紹新的營養資料標籤制度，讓市民認識營養標籤並運用營養標籤作出有依據的食物選擇，從而實踐健康飲食。

為數22場的食物衛生講座會於全港各區舉行，其中兩場講座會開放予公眾報名參加。第一場已於8月份舉行，而另一場將於12月7日假牛池灣文娛中心舉行，詳細資料及報名詳情請留意中心網頁(www.cfs.gov.hk)。

講座以粵語進行，費用全免。參加者會獲頒發出席證書及獲贈精美紀念品乙份。





1. 在超級市場內，不同牌子的豆奶的保質期可以有很大差別。這是否表示保質期較長的豆奶含較多防腐劑，我們應避免飲用？

不同牌子的豆奶在生產過程中採用的加熱程序可能有所不同，引致保質期會有差異。例如：經超高溫處理的產品因當中的微生物幾乎已遭完全消滅，其保質期可長達數月，但在營養及其他品質特性方面與採用其他加熱程序的產品未必有明顯分別。

經超高溫處理的產品可能在包裝上印有“U.H.T.”（全名為Ultra Heat Treated）。一般而言，經超高溫處理的產品無須加入防腐劑，而且在開封前亦無須冷藏。

2. 我為什麼要看營養標籤？

營養標籤可幫助消費者作出有依據的食物選擇。你可透過營養標籤比較不同的食物，並根據個人膳食需要作出選擇，例如糖尿病患者可查看有關食物的碳水化合物及糖含量，以了解是否符合醫生或營養師的膳食建議。

3. 我的母親有一天在超級市場買了一包低鹽(low salt)穀類早餐。這是否代表此穀類早餐的鈉含量低？

是，鹽又稱為氯化鈉。鈉可用作食物添加劑（如硝酸鈉或亞硝酸鈉），而部分食物（包括奶類）天然含有鈉。根據營養標籤規例，在2010年7月1日之後食物如作出“低鹽”的聲稱，每100克食物必須含不多於120毫克鈉。

法例 淺釋

《食物內甜味劑規例》

根據香港法例，甜味劑是指任何帶有甜味的化合物，但不包括糖或其他碳水化合物或多羥醇。它可分為天然提煉和人工合成兩類。天然提煉的甜味劑主要從植物中提取，而人工合成的甜味劑是指利用化學方法製成。部分甜味劑的甜度較蔗糖高出數十倍，所以只需在食物中加入少量的甜味劑便可產生甜味，但所提供的熱量卻遠低於蔗糖。甜味劑與其他食物添加劑一樣，必須經過嚴格的安全評估，才能獲准在食物中使用。

根據《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)附屬法例《食物內甜味劑規例》，本港只准許在食物中加入以下八種甜味劑：

1. 醋磺內酯鉀
2. 縮二氨基酸酰胺
3. 天冬酰胺
4. 天冬酰胺 - 醋磺內酯鹽
5. 環己基氨基磺酸 (和鈉、鉀、鈣鹽)
6. 糖精 (和鈉、鉀、鈣鹽)
7. 三氯半乳蔗糖
8. 索馬甜