

專題特寫



“食物聲稱：真理與迷思” 區域研討會



食物及衛生局常任秘書長(食物)黎陳芷娟女士(中)及食物環境衛生署署長梁卓文先生與一眾官員及演講嘉賓大合照

一直以來，市面上有不同類型的食物，有些帶有食物聲稱，標榜食物的性質、成分和功效在營養和健康方面的各種好處。有些人覺得這些聲稱能方便有興趣的消費者掌握食物的成分和功效；有些人則質疑這些聲稱不過是為刺激銷量的誇大之辭，部分甚至可能有誤導成分。如何在保障消費者健康與鼓勵國際食物業界公平作業之間取得適當的平衡，似乎是目前最關鍵的問題。

為此，中心於十月二十九及三十日假九龍尖沙咀東部香港日航酒店舉辦了“食物聲稱：真理與迷思”區域研討會。藉着是次活動，食物科學專家、學者、食物業界食品研發人員、消費者及食品規管專業人士濟濟一堂，一同探討營養及健康聲稱的最新發展，以及市場及科學的研究方向，並就各種規管方法交換意見。

目錄

專題特寫

“食物聲稱：真理與迷思”
區域研討會

時令食品（火鍋）安全貼士

讀者園地

(I) 食物調味劑含危險藥物
γ-丁內酯的規管

(II) 李斯特菌與高危人士

(III) 基因改造食物的由來

你問我答

反式脂肪和飽和脂肪有何
分別呢？

新饌新知

開胃嫩口「糖醋魚塊」

食物安全計劃園地

糖醋魚塊-急凍龍利柳必須
徹底解凍

真相與謬誤

蔬菜「保鮮」紙直接以報紙
包裹新鮮的蔬菜才放雪櫃
內，是保持蔬菜新鮮的最好
方法？

適溫適食小貼士

活動簡介

食物安全巡迴展覽 2013

活動預告

公眾講座2013

動腦筋

是非題

查詢與訂閱

本研討會包括三大議題：

1. 何謂營養及健康? 如何規管? 規管對象?
2. 規管、實行及影響
3. 科學實證及溝通

是次研討會邀請了多位來自海外、內地和本地的食物安全專家作專題演講，分享他們的工作經驗、專業知識和心得。演講嘉賓包括歐盟委員會健康暨保障消費者總署Basil Mathioudakis博士、歐洲食物安全局膳食、營養與過敏專家組Albert Flynn博士、美國食物及藥物管理局食品安全暨應用營養中心Barbara O Schneeman博士、澳洲新西蘭食品標準管理局食物標準部Dean Stockwell先生、馬來西亞 TES NutriHealth Strategic Consultancy E-Siong Tee博士、日本消費者廳食品標籤組塩澤信良博士、中國疾病預防控制中心營養與食品安全所楊月欣教授、香港消費者委員會總幹事劉燕卿女士及食物安全中心顧問醫生(社會醫學)(風險評估及傳達)何玉賢醫生等。



是次研討會，與會者全神灌注地聆聽演講者的演說並積極投入地參與討論交流



與會者非常專注地聆聽演講嘉賓的演講

是次研討會十分成功，有超過四百人參與，包括政府部門代表、內地和海外有關當局代表、食物業界人士、醫生、營養師、學者和學生等。與會者大多給予研討會正面評價，認為有助於建立橋樑及加強聯繫，對保障公眾健康有莫大裨益。



此外，中心亦於十月三十一日假香港醫學專科學院總部2樓活動室舉辦了營養及健康聲稱的科學評估工作坊。工作坊旨在從消費者、業界及規管機構層面，探討與營養及健康聲稱的科學評估有關的原則及問題，並討論應用於相關科學評估的原理及實踐方法。



研討會上演講嘉賓和與會者的互動討論情況

時令食品（火鍋）安全貼士：

在烹煮火鍋的過程中，我們應謹記食物安全五要點，尤其是生熟分開。桌上不應擺放過多食物以免生熟食物互相接觸而導致交叉污染，應使用兩套款式不同的筷子和用具來分別處理生熟食物。另外，食物必須徹底煮熟。





食物調味劑含危險藥物 γ -丁內酯的規管

2012年5月，政府刊登憲報修訂《危險藥物條例》(第134章)(《條例》)，將 γ -丁內酯(γ -butyrolactone)(GBL)明確列為危險藥物，有關修訂《條例》已於2012年7月14日起生效。

γ -丁內酯是一種化學品，可用作食物調味劑、清除鐵銹或強力膠水的溶劑等。它亦可用以製造其他的化學品。由於 γ -丁內酯含有精神活性的特質，有機會被濫用。

根據文獻資料， γ -丁內酯進入人體後，可迅速轉化為 γ -羥丁酸(γ -hydroxybutyric acid)(GHB)(俗稱“迷姦水”)，這是一種《條例》附表1已列明的危險藥物。衛生署表示， γ -丁內酯並無任何已知的藥劑用途，但服用它可能產生與 γ -羥丁酸相若甚至相同的不良後果，如嘔吐、肌肉張力減退、顫抖、癲癇、侵略性行為、判斷力受損、昏迷、呼吸抑制、低溫症及心搏徐緩等。

據知有部份調味劑或含有 γ -丁內酯。不過，即使食物或飲品所使用的調味劑含有 γ -丁內酯，其製成的食品或飲品所含有的 γ -丁內酯的分量也極微，不會構成食物安全問題。

有見及此，有關修訂《條例》，除了將 γ -丁內酯明確列為危險藥物外，亦加入一項豁免條文，如食物含有合理分量可供人安全食用的 γ -丁內酯，便會獲得豁免。有關豁免條款列明， γ -丁內酯製劑內含不超過0.1%的 γ -丁內酯，並與一種或多於一種其他成分合成，而合成方式令該製劑沒有機會被濫用或被濫用的機會極微，且令該製劑內含的 γ -丁內酯不能以簡易可行的方法還原，或令還原所得的 γ -丁內酯的分量不會對健康構成風險。

有關《條例》的要求，可瀏覽以下雙語法例資料系統網頁：

<http://www.legislation.gov.hk/chi/home.htm>



李斯特菌與高危人士

根據衛生防護中心的資料，在二零零四至二零一一年間，本港每年錄得李斯特菌感染個案由三至十七宗不等。但由二零一二年一月至八月，已錄得二十一宗李斯特菌感染個案，是自零八年這病列為法定須呈報的傳染病後最高的紀錄。高危人士應特別注意食物衛生，避免感染李斯特菌。

李斯特菌是一種致病細菌，普遍存在於環境中，特別是泥土、植物、動物飼料和人類及動物糞便。這種細菌雖能在低至攝氏零度的溫度下生存及繁殖，但可在正常烹煮溫度下輕易被殺死。

進食受李斯特菌污染的食物可令人患上李斯特菌病，雖然大部分身體健康的人在感染後很少會出現病徵，但對於高危人士——孕婦、初生嬰兒、長者和免疫能力較低的人（例如愛滋病、糖尿病、癌症和腎病病人），食源性李斯特菌病是一種較罕見但死亡率高（20%至30%）的嚴重疾病。患者通常會在進食受污染食物後三至七十天（預計潛伏期中位數為三星期）內出現病徵，包括類似感冒症狀、噁心、嘔吐、腹部痙攣、腹瀉、頭痛、便秘及持續發燒，嚴重感染個案會出現敗血病和腦膜炎。

孕婦亦須特別留意避免受李斯特菌感染。因為即使症狀可能較輕微，但細菌或會透過胎盤傳染給胎兒，可能引致流產、死胎、圍產期敗血病和初生嬰兒腦膜炎。

要減低感染李斯特菌的機會，高危人士應避免進食保質期較長的冷藏即食食物，例如軟芝士、塗醬、經加工的冷吃肉類（如煙三文魚、火腿、燻雞）等，或未經煮熟的蔬菜或甜品如沙律、tiramisu等高危食物。

給消費者的建議：

- 保持食物及個人衛生。
- 查看食物包裝是否完好無缺，以及食物標籤上的食用日期是否已經過期，尤其是保質期較長的冷藏即食食物。
- 盡快進食容易變壞的預先煮熟即食食物。
- 徹底翻熱吃剩的食物，然後才進食。

給高危人士的其他建議：

- 避免進食高危食物（例如保質期超過五天的冷藏即食食物），除非這些食物已經徹底煮熟。



基因改造食物的由來

很久以前，人類已經懂得利用雜交繁殖的方法來改造食物，從而獲得具有預期特性(例如產量高及更適應生長環境)的植物和動物。隨著科技的發展，我們現時不再單靠需時較久的傳統雜交方式，轉為利用生物科技來挑選和改變基因，以便更迅速地繁殖出有所須特性的品種。

基因是遺傳物質的單位，由脫氧核糖核酸(DNA)構成，記載了一切用作製造細胞內蛋白質的資料，從而決定動物或植物的特性。透過基因改造，我們便可以改變其特性。我們現時的生物科技已經能夠把不同物種的基因互相轉移，及更迅速、更精確地改變不同生物的基因構造，從而得到有所須特性的品種。基因改造生物可直接作為食物(例如基因改造番茄)，又或製成產品作為食物添加劑或加工處理助劑(例如由基因改造細菌製成並用於汽水中的人造糖天冬酰胺(又稱“阿斯巴甜”))。

研發基因改造食物不僅能降低生產成本和增加產量，增強農作物對蟲害的抵抗力及減少在種植過程中使用的除害劑，亦能提高農作物的營養價值及改良其味道和口感，甚至除去某些可引致過敏的成分。

雖然基因工程的應用可為我們提供品質更佳的食物，但環保及消費者團體一直十分關注基因改造食物 / 農作物的可能存在風險，對其仍有不少疑慮：

- 1) 基因改造農作物的花粉和種子可能會意外地傳播到鄰近田野，令相近的傳統品種改變；
- 2) 基因改造農作物可能會擾亂生態平衡；
- 3) 種植基因改造農作物可能會導致「超級害蟲」的出現；
- 4) 應否把一些向來不雜交的動物或植物的基因轉移；
- 5) 有些人擔心所進食的食物中會含有一些他們因為宗教、健康(如過敏)或其他理由而不會進食的食物基因。

為控制基因改造食物的可能存在風險，現時生產基因改造食物國家的各有關當局已設有安全評估制度，以確保通過評估的新研發的基因改造生物對人類不會構成風險及適宜供人食用，才可推出市場發售。



問：反式脂肪和飽和脂肪有何分別呢？

答：脂肪主要可分為飽和脂肪及不飽和脂肪。飽和脂肪在室溫下呈固體狀態。牛油和豬油等動物脂肪，以及某些植物油(椰油和棕櫚油)都含有大量飽和脂肪。一般植物油(如粟米油和花生油等)則含不飽和脂肪，在室溫下呈液體狀。但當經過“氫化過程”後(即把氫加入不飽和脂肪)，液體狀便轉為半固體狀，並在過程中產生反式脂肪。食品製造商通常會採用此等氫化植物油作材料以延長食物的保質期和增加口感。

飽和脂肪及反式脂肪均會增加人體內“壞”膽固醇，增加患心臟病的風險，而反式脂肪更會減少“好”膽固醇。因而更加增加患心臟病的風險。

日常食物中的反式脂肪，主要來自以氫化植物油為材料或用氫化植物油烹調的煎炸和烘培食品。牛和羊的奶和脂肪及其製品(例如全脂牛奶及牛油)只含有少量天然的反式脂肪。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於極低水平 - 即少於人體每日所需熱量的 1%。以每日攝取 2 000 千卡熱量的人為例，反式脂肪的每日攝取量應少於 2.2 克。

給市民的建議：

- * 保持飲食均衡，少吃油炸及高脂肪的食物。
- * 細閱食物標籤，選擇含有較少反式脂肪的食物，避免進食以氫化植物油或氫化脂肪作配料的食物。如人造牛油、起酥油、餅乾、脆片、曲奇餅、炸薯條、蛋糕、沙律醬及植脂奶粉等。
- * 應選擇飽和脂肪及反式脂肪含量低的食物，因兩者均會增加心血管疾病風險。

建議少吃油炸及高脂肪食物



氫化過程可使植物油由液體轉為半固體狀



開胃嫩口： 「糖醋魚塊」

「糖醋魚塊」— 以外脆內嫩的魚塊配合青椒、蕃茄、菠蘿等做成的甜酸醬汁，是一道美味開胃的菜式。今期榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴「鴻星海鮮酒家」主廚何寶龍師傅親身示範這道菜色的做法。

外脆內嫩的糖醋魚塊



製作步驟

小心得，大智慧



收

首先向認可及可靠的供應商購買龍利柳及其他配料。

仔細驗收貨物以確保新鮮。收貨後，蔬菜應放入攝氏4度的雪櫃，而急凍龍利柳則要放在攝氏零下18度的冷藏格內待用。



洗

急凍龍利柳放在流動的水喉水下解凍；其他蔬菜則要沖洗乾淨。

放在流動的水喉水下解凍，可在短時間內為急凍食物解凍，避免食物長時間貯放在室溫或危險溫度，以免滋生細菌。除了使用流動的水喉水，亦可用雪櫃的冷凍格或微波爐為食物解凍。



切

將龍利柳(320克)切成骨排狀。配料:青椒(1/4個)、紅椒(1/4個)、蕃茄(1個)、菠蘿片(1片)及蔥適量切成粒狀。

龍利柳切成骨排狀的薄片，可以減少烹煮的時間，使魚柳容易徹底煮熟。



醃

加入鹽、糖及雞粉各半茶匙與龍利柳拌勻，再蘸上適量蛋漿及生粉。

雞蛋在未使用前應貯放在攝氏4度的雪櫃內。



煎

將龍利柳放入熱油中半煎炸約3至4分鐘，煎炸好的魚柳放在隔油紙上吸油，再放在碟上備用。

煎炸好的魚柳應避免放在室溫超過兩小時。



澆

鑊中注入少量清水，煮沸後將切好的配料倒入，再加入適量茄汁、糖醋及生粉埋芡，再經煮沸後淋澆在備用的龍利柳上，即可食用。

醬汁要煮沸並維持至少1分鐘才淋澆在龍利柳上，並應即時食用。

何師傅分享：

1. 糖醋可使用市面上現有的，濃度可隨個人喜愛而加入清水稀釋；如沒有茄汁只用糖醋亦可。此外，糖醋要最後才下鑊，因為醋會越煮越黑，影響餸菜外觀。另外不要用上湯或雞湯作醬汁，因為這樣會奪去蕃茄的鮮味。
2. 廚房內備有不同顏色或種類的用具，以識別不同用途，例如：黃色塑膠手套用於處理生肉；黑色塑膠手套供清潔時使用；即棄手套則用於處理即食食物，既衛生又方便。
3. 「鴻星海鮮酒家」嚴格遵從生熟分開原則，生熟食物分開雪櫃貯放，並用不同顏色的砧板、刀及用具來處理，以避免交叉污染。
4. 各用具的使用及貯放指示，圖文並茂貼在當眼處，時刻提醒員工，並方便參考。
5. 訂立監督系統，確保食物及環境清潔，並給予員工訂立各項衛生守則、工作指引以及在職衛生訓練。
6. 每個雪櫃由專人負責，而雪櫃門外貼上負責職員姓名、維修商名稱及其聯絡電話等，方便監察雪櫃溫度及作定期維修保養。

糖醋魚塊—急凍龍利柳必須徹底解凍

食材：

急凍龍利柳、紅椒、青椒、蕃茄、菠蘿片、蔥花、雞蛋

調味料：

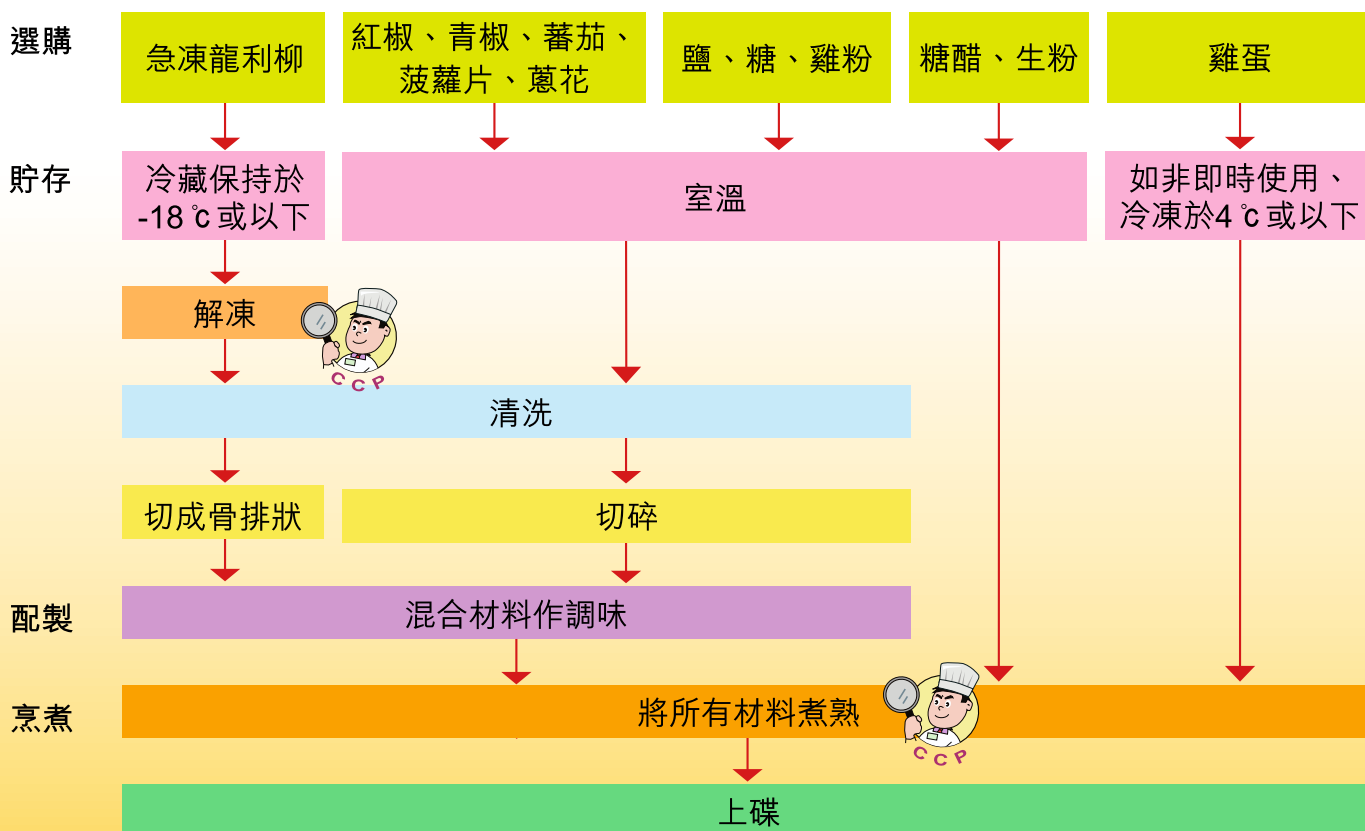
鹽、糖、雞粉、糖醋、生粉

做法：

1. 將急凍龍利柳解凍，切成骨排狀，加入鹽、糖和雞粉作調味。
2. 在龍利柳上塗上蛋漿並粘上生粉，煎熟備用。
3. 將紅椒、青椒、蕃茄、菠蘿片和蔥花切碎，煮熟後加入糖醋及生粉埋茨，將醬汁淋在龍利柳上。



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。



製作糖醋魚塊有兩個控制重點：
★急凍龍利柳必須徹底解凍，才可食用。
★食物要徹底煮熟才可進食



蔬菜「保鮮」紙

問：直接以報紙包裹新鮮的蔬菜才放雪櫃內，是保持蔬菜新鮮的最好方法？

答：坊間有很多人會使用報紙包裹新鮮的蔬菜才放雪櫃內，他們相信此舉可延長蔬菜保存的時間。大家也知道一般報紙上的油墨很易脫落，看完報紙也會發現手也沾上油墨。而報紙油墨的組成複雜，除了色料外，生產過程中亦可能會使用到不同工業的有機溶劑。此外，印刷報紙的油墨亦可能含有重金屬，包括鉛、鎘等。用報紙來包蔬菜時，油墨有可能沾到蔬菜上面，肉眼未必能察覺，長期攝入該等化學物，可能會對人體構成潛在的風險。因此，用報紙包菜並不見得是一種「保鮮」蔬菜的好方法。



給市民的建議：

1. 不要用報紙包菜。
2. 避免購買用報紙包裹的菜。
3. 菜買回家後不要弄濕，保持菜身乾爽才放進膠袋。
4. 用有孔的膠袋包裹菜，亦可用白布或抹手紙包裹菜再放進膠袋。
5. 煮菜前應該將菜先浸水一段時間，並徹底清洗。

適溫適食小貼士

應把食物存放在安全溫度內

所有煮好的食物應盡快進食，如非立即進食，在上桌前應熱存在攝氏六十度以上。翻熱食物時，中心溫度亦要達到至少攝氏七十五度。為避免細菌大量繁殖，應在兩小時內把剩餘的食物放進雪櫃內，以維持食物在攝氏四度或以下。不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。如發現食物可能因存放過久或貯存不當而變壞、出現異味或發霉，便應棄掉。



活動簡介



食物安全巡迴展覽 2013

中心每年都在各區的公共屋邨和屋苑商場舉辦多場主題展覽，內容包括展示以食物安全及營養等相關主題的展板和播放視聽節目，藉此提高市民對食物安全和選擇合適食物的認識。本中心定期公布展覽的最新安排，歡迎各位瀏覽中心網頁。

如有任何查詢，請致電2381 6096與本中心傳達資源小組聯絡。

活動預告



公眾講座2013

中心計劃派出屬下傳達資源小組經驗豐富的衛生督察，在二零一三年舉辦食物衛生講座，藉以提醒公眾注意飲食衛生，並加深他們對食物安全的認識。每場講座大約兩小時，以粵語主講，對象是各地區的公眾人士。本署人員將會在講座中派發有關“食物安全”的單張及紀念品。本中心會定期公布講座的最新安排，歡迎各位瀏覽中心網頁。



如有任何查詢，請致電2381 6096與本中心傳達資源小組聯絡

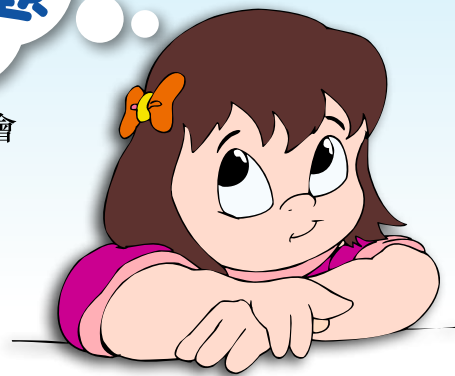
動腦筋



1. 用報紙包裹蔬菜沒有問題？
2. 反式脂肪對身體並沒有壞處？
3. 飽和脂肪會增加人體內“壞”膽固醇，反式脂肪更會減少“好”膽固醇？
4. 區域研討會“食物聲稱：真理與迷思”在2012年10月29至30日舉行？

是非題

(答案在第4頁)



查詢與訂閱

如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請蒞臨位於九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組或致電2381 6096查詢。市民亦可於中心網頁 (<http://www.cfs.gov.hk>) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 28680000

電子郵件 enquiries@fehhd.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk