

目錄

專題特寫

生吃海產的風險

讀者園地

- 吃魚對健康的好處
- 味精

新誌新知

「百花釀茄子」

食物安全計劃園地

「百花釀茄子」

活動簡介

食物安全研討會 2015

活動預告

食物業界講座及「食物安全重點控制工作坊」

你問我答

如何安全地使用塑膠類食物包裝及容器？

真相與謬誤

甜味劑全都是人工化學物嗎？

動腦筋

選擇題

專題特寫



生吃海產的風險

香港人喜愛追求食物的鮮味，生吃食物也因此十分之流行；當中最常吃的有生蠔、刺身等。近年深得港人歡迎的韓國菜及泰國菜，菜式當中包括有著名的「醬油蟹」及「生蝦刺身」，都是屬於生或半生不熟的海產。大家在嚐鮮之餘，其實有否認識到生吃海產的存在風險呢？海產可能會受致病原污染，大家對相關的致病原又知道多少呢？

寄生蟲

寄生蟲是指居於宿主身上或體內以求本身得益或損害宿主利益的生物；肉類、海產等不同種類的食物本身都可能有寄生蟲。海產中可以找到的寄生蟲包括有衛氏並殖吸蟲（又稱肺吸蟲）和中華肝吸蟲。

淡水蟹可能受污染而引致有衛氏並殖吸蟲寄生。人類如進食了未經煮熟而又受肺吸蟲感染的生蟹，吸蟲便有機會從腸道進入肺部，引致肺吸蟲病。患者初期會出現腹瀉和腹痛，幾日後可能會發燒、胸痛、昏眩，有時會咳血。肺吸蟲甚至會侵入腦部，導致腦膜炎的症狀。

至於中華肝吸蟲，它可寄生在淡水魚體內，當中主要為鯉科魚類，例如鯪魚（草魚）及大頭（花鱸或鱸魚）。人類若進食未經徹底煮熟而又受中華肝吸蟲寄生的淡水魚後，亦會被感染。感染小量中華肝吸蟲可全無症狀或只出現輕微症狀，但感染大量中華肝吸蟲則會令患者受到長期嚴重感染，引致食慾不振、腹瀉和發燒。此外，中華肝吸蟲亦會造成膽管梗阻和肝硬化，嚴重者可造成慢性黃疸，繼而較容易出現膽管癌。

細菌

除了寄生蟲以外，海產中還有什麼生物危害呢？眾所周知，細菌是食源性疾病最主要的致病媒介，而在海產中最常見的致病細菌便是副溶血性弧菌。副溶血性弧菌天然存在於熱帶至溫帶的沿岸和河口，可附在當地生長的水產（例如蝦、青口和生蠔），繼而在合適的條件下迅速繁殖。人類若進食這些受污染未煮熟的海產，便會感染副溶血性弧菌。常見症狀包括腹瀉、嘔吐、輕微發燒及腹痛，患者通常可於數天內康復。雖然嚴重症狀並不常見，但較常出現於幼童、長者和免疫力較低的人身上。

另一種可在海產中找到的病原體是霍亂弧菌，它可污染雙殼貝殼軟體動物、甲殼類動物和魚類等，令人感染霍亂，引起嚴重腹瀉及嘔吐等症狀，患者若未能及時接受適當治療，便有可能因嚴重脫水而死亡。



病毒

最後要提及在生吃海產中的生物危害是病毒。病毒是結構非常簡單的細小生物，存在於受污染的食物和水源，或產自受污水污染水域的貝介類水產。大部分病毒只需極少量便可傳播疾病，其中諾如病毒是本港最常見的食源性病毒之一。它可存在於污水中，貝類海產若生長於污水區或其鄰近水域，受污染的機會就會大大提高。諾如病毒可引致腸胃病，一般病徵包括噁心、嘔吐、肚瀉及腹部痙攣。

在香港，生蠔被認為是最常見引起諾如病毒食物中毒事故爆發的食物。病毒會依附在蠔的消化系統，可以濃縮到周圍海水的 99 倍，因此很難透過清洗去除蠔體內的病毒，淨化處理效果也不大。

經過上述介紹，相信大家對生吃海產中的生物危害會有一定了解，業界如有供應這類食物，應考慮相關的風險。由於生吃食物不會經過高溫烹煮，故此在整個食物處理過程中，包括在購買原材料，以及用具和個人衛生等方面，都必須非常審慎，才可以確保食物安全和衛生，減低感染食源性疾病的風險。



注意要點

- 以酒、醋、豉油、蒜頭及／或辣椒等醃製生蟹都不能消滅蟹體內的寄生蟲。只有把蟹徹底煮熟，才可避免染上寄生蟲所引致的疾病。
- 本港禁售傳統中式魚生（即供生吃的淡水魚），切勿出售生或未經徹底煮熟的淡水魚。酒、醋、日式芥辣、黃芥辣及香料等均不能殺死包括中華肝吸蟲在內的寄生蟲。此外，淡水魚如用作火鍋及粥品等食物配料時，避免將魚片切得太厚，要特別注意魚肉必須徹底煮熟。
- 不論是泰國菜中的「生蝦刺身」，或是日本菜中的「海鮮刺身」，由於不經高溫烹煮，因此無法消滅當中的食源性致病菌。在購入刺身作原材料時，必須確定是完好、衛生和品質優良的，並由可靠和商譽良好的供應商所提供。
- 諾如病毒耐酸。如果蠔隻受到污染，即使配以檸檬汁、醋或酒精，都不能預防被病毒感染。

吃魚對健康的好處

魚類是本港市民常吃的食物。不過，早前食物安全中心(中心)公布有關非二噁英樣多氯聯苯的風險評估研究結果，其中指魚類有較大機會含有該組化學污染物。研究結果引起公眾對吃魚，尤其是三文魚的關注。究竟吃魚是利多於弊，還是弊多於利？

魚類除了含豐富的奧米加-3 脂肪酸和優質蛋白質外，還含有多種營養素，例如碘質、硒質、鈣質、鐵質，以及維他命 A 和 D 等。每種魚都含有 DHA 和 EPA 等奧米加-3 脂肪酸，其中以油脂較多的魚類(例如三文魚和黃花魚)的含量較高。奧米加-3 脂肪酸有助預防冠心病及中風，而且有利於胎兒生長和腦神經發育。鈣質和維他命 D 是牙齒和骨骼健康生長的必要元素。而碘質則是製造甲狀腺激素的必需營養素，人體缺乏碘質可引致甲狀腺腫和發育遲緩。

可是，我們在吃魚的同時，亦無可避免地攝入了魚體內的二噁英、二噁英樣多氯聯苯和汞等污染物。

二噁英和二噁英樣多氯聯苯是持久性有機污染物，它們對人體多個系統(包括內分泌和免疫系統)以及發育中的神經系統產生毒性作用，並可能會致癌。不過，中心以往的研究已確定本港市民健康受食物中二噁英和二噁英樣多氯聯苯，包括非二噁英樣多氯聯苯影響的機會不大。此外，不少海外研究均指魚類體內的這些污染物含量近年來有所下降。

至於另一類可經由進食魚類而攝入的金屬污染物汞(有機形態為甲基汞)，對胎兒發育中的神經系統會有不良影響。研究顯示，捕獵性魚類的汞含量可能較高，育齡婦女應有所警惕。此外，幼童的腦部仍在發育中，比成人更易受甲基汞影響，甲基汞可造成幼童智力下降。

不過，魚類的汞含量多寡，視乎其食物來源和生活水域而定。一般來說，體型較小(一斤以下)的魚、養殖魚、淡水魚和非捕獵性魚類的甲基汞含量較低。因此，育齡婦女和幼童應適量進食多種魚類，但避免進食體型較大的捕獵性魚類，如吞拿魚(特別是某些品種如大眼吞拿魚和藍鰭吞拿魚)、金目鯛、鯊魚、劍魚、旗魚、橘棘鯛和大王馬鮫魚等，以避免攝入過量甲基汞，對發育中的神經系統造成損害。

此外，糧食及農業組織和世界衛生組織指出，對正值生育年齡的婦女來說，在奧米加-3 脂肪酸的益處與甲基汞的害處兩相比較之下，懷孕期間吃魚比不吃魚，更能減低胎兒的神經系統發育不健全的風險。而歐洲食物安全局亦有報告表示，相對於沒有吃海產的孕婦，有吃海產的孕婦所生孩子的神經系統機能發展更佳。

總括而言，只要適量進食多種魚類，便可在風險和益處之間取得平衡。魚類含有人體成長和發育所需的多種營養素，吃魚的益處明顯超過風險，而適量進食多種魚類是均衡及多元化的飲食的重要部分。不過，孕婦和兒童較易受汞毒性影響，故應避免進食汞含量可能偏高，即體型較大的捕獵性魚類。



味精



使用味精的好處與壞處，是消費者關注的話題。討論之前，我們應首先了解味精的成分、特性、應用和安全等事項。

二十世紀初，一名日本化學教授發現，從海帶分離出穀氨酸，味道與甜味、鹹味、酸味和苦味截然不同，並將這味道命名為「鮮味」(umami)。穀氨酸以結合態(與其他氨基酸結合成蛋白質)或游離態(不與其他氨基酸結合成蛋白質)存在，只有游離態的穀氨酸才能提高食物的鮮味及有增味的作用。

味精(穀氨酸一鈉)是穀氨酸的鈉鹽。穀氨酸是大自然中最豐富的氨基酸之一，是組成蛋白質的重要成分。包括味精在內的各種穀氨酸鹽和穀氨酸的離子形態都稱為穀氨酸。其實，我們的身體會自行製造穀氨酸，例如母乳中也天然含有這種物質。事實上，水解蛋白、自溶酵母、酵母萃取物、大豆萃取物等食物配料亦天然含有大量穀氨酸。味精與食物中天然存在的穀氨酸並無化學上的區別，這些穀氨酸在我們身體內的代謝過程都是一樣的。

除了味精外，穀氨酸本身和多種穀氨酸鹽都可用作食物增味劑，可以增添或改良食物味道及／或氣味。這些食物添加劑在食物標籤上的名稱分別是穀氨酸(620)、穀氨酸一鈉(621)、穀氨酸一鉀(622)、穀氨酸鈣(623)、穀氨酸一鉍(624)和穀氨酸鎂(625)。味精和其他增味劑多用於製作湯羹、炆炖類食物、高湯、肉類醬汁、混合調味料和小食。

有些人可能自覺對味精敏感或在食用含有味精的食物後出現輕微和短暫症狀(頭痛、頸後麻木／刺痛、面色潮紅、肌肉緊張及全身乏力等綜合症狀)。但是，多個國際和國家食品安全機構曾多次評估味精的安全性，結論是目前的證據不足以支持食用味精和這些綜合症狀之間存在任何因果聯繫。以我們平時在食物中加入的味精分量，加上我們從膳食中的蛋白質攝入的穀氨酸分量，食用味精是安全的。

鹽是人們攝入鈉的主要途徑之一。為了減低身體攝入過量的鈉而增加患上高血壓、中風和心血管疾病的風險，我們必須控制添加在食物中的鹽分。要減少攝取鈉，其中一個可行方法，是使用味精這種增味劑來取代食物中部分的鹽。

雖然鹽和味精這兩種化合物都含有鈉，但味精的鈉含量只是鹽的三分之一。味精這種增味劑能帶給食物鮮味和鹹味，在配製食物時加入味精，據稱能減少菜式的鈉含量 20% 到 40%。此外，有研究顯示用味精取代湯中部分的鹽，既可減少整體的鈉含量，又能保持食物美味可口。

給業界的建議

- ✓ 改良食品配方，使用較少鹽和含鈉的調味料。
- ✓ 如使用味精以減少鹽的分量，便應按照優良製造規範，使用達到增味效果所需的最低分量。
- ✓ 按照本港的法例規定，在標籤上妥為標示味精等食物添加劑。



「百花釀茄子」

提起茄子，你會想起什麼菜式？「魚香茄子煲」？「煎釀三寶」？其實茄子是一種百變的食材，只要略花心思，即可烹調出各式各樣的美味菜式。今期我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃伙伴，同時亦是提供就業機會予聽障人士的社會企業「樂農」的廚師團隊親身示範一道以茄子為主，色香味全的素菜「百花釀茄子」。



如何配製

小心得大智慧

**收**

向認可及可靠的來源購買茄子、豆腐、粟米、紅蘿蔔、唐芹及其他配料。

仔細驗收貨物以確保新鮮。蔬菜及豆腐須存放於攝氏4度或以下的雪櫃。

**洗**

所有食材須沖洗乾淨。

以流動水清洗蔬菜或把蔬菜浸泡在水中一小時可有效地減低攝入除害劑的風險及清除表面沙泥雜質。

**切**

將茄子部份去皮，切去頭部及尾部再切段（約2吋長）。另將配料包括紅蘿蔔、唐芹及粟米切成粒狀。

切成粒狀的配料可以減少烹煮的時間，使食材容易徹底煮熟。

如何配製

小心得大智慧



混和

將豆腐壓乾水分，加入雞蛋、紅蘿蔔粒、唐芹粒、粟米粒、少量生粉及調味料，拌勻。把每件茄子的一邊切口抹上適量生粉及已拌勻的配料，然後放入蒸爐蒸熟，需時約 8 分鐘。



蒸

用蒸的煮食方法可減少高溫油炸的時間，以減低高溫煮食時產生有害物質的風險。



炸

將蒸熟的茄子放入鑊中炸至淺金黃色，再放在碟上備用。西蘭花焯熟作伴碟用途。

炸至淺金黃色即可，不應炸至深褐色，以縮短高溫烹煮時間，避免產生有害物質。



澆

鑊中注入少量清水，煮沸後加入適量大紅醋、鎮江醋、糖及生粉水勾芡，煮沸變稠，淋澆在茄子上，即可食用。

調味汁煮沸變稠，才淋澆在菜式上，並應即時食用。

「樂農」廚師團隊包括總經理魏香舟先生、總廚張偉良先生、大廚李耀江先生、助廚黃俊傑先生、幫廚劉榮昌先生及冼延壽先生。



「樂農」廚師團隊分享

為向市民大眾推廣健康素食及環保的飲食文化，「樂農」素食餐廳嚴格遵從五大宗旨：少油、少糖、少鹽、無味精及不使用加工食材，盡量做到保持食物的原汁原味。他們會向信譽良好的供應商採購食材，並會預計當日的使用量才訂購，以確保每天使用新鮮的食材。食材會存放於攝氏 4 度或以下的雪櫃備用，待客人點餐後才製作，以保持新鮮及食用安全。

茄子像海綿一樣容易吸油。先蒸熟，再用滾油去輕炸，就可以減少茄子的吸油量，吃起來更有口感。這就是炸茄子不油膩的祕訣。

豆腐要壓乾，瀝出多餘水分，以免令茄子吸收太多水分變得軟趴趴。

「百花釀茄子」

材料：

茄子、粟米、紅蘿蔔、唐芹、豆腐、雞蛋、西蘭花

芡汁：

大紅醋、鎮江醋、糖、生粉

做法：

1. 取出存放於攝氏 4 度或以下的蔬菜及豆腐。
2. 把蔬菜浸泡在水中一小時，並以流動水清洗乾淨。
3. 將茄子部份去皮，切去頭部及尾部再切段（約 2 吋長）。
4. 將配料包括紅蘿蔔、唐芹及粟米切成粒狀。
5. 將豆腐壓乾水分，加入雞蛋、紅蘿蔔粒、唐芹粒、粟米粒、少量生粉及調味料，拌勻。
6. 把每件茄子的一邊切口抹上適量生粉及已拌勻的配料，然後放入蒸爐蒸熟（約 8 分鐘）。
7. 將蒸熟的茄子放入鑊中炸至淺金黃色，再放在碟上備用，西蘭花焯熟作伴碟用途。
8. 鑊中注入少量清水煮沸，加入大紅醋、鎮江醋、糖及生粉水勾芡煮沸，淋澆在茄子上，即可食用。



製作流程

選購

茄子

粟米

紅蘿蔔

唐芹

豆腐

雞蛋

西蘭花

貯存

冷藏保持於 4°C 或以下

配製

浸泡、清洗及去皮（如適用）

浸泡、清洗及切件

切段

切粒

壓乾水分

加入生粉及調味料拌勻

於茄子的切口抹上生粉及已拌勻的配料

烹煮

蒸熟後再炸至淺金黃色

焯熟

淋澆已煮沸的芡汁（大紅醋、鎮江醋、糖及生粉水）上碟

上碟

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「百花釀茄子」有一個控制重點：

★ 所有食材要徹底煮熟才可進食。

食物安全研討會 2015

Food Safety Seminar for Trade



食物安全研討會 2015 已於 9 月 15 日在香港科學館演講廳順利完成。中心希望透過這次研討會，讓業界人士及政府就本港當前重要食物的安全議題，分享資訊並交換意見。

會議當日，先由中心代表向業界簡介有關《食物安全條例》、《食物內除害劑殘餘規例》及預先包裝食物的營養素含量及致敏物檢測在香港的執行情況。接著是推廣食物安全的環節，包括介紹「食品安全五大要點」、「食物安全重點控制」以及「如何減低即食食品受李斯特菌污染的風險」。午膳過後，中心繼續與業界討論有關最新實施或建議的食物法例，當中有嬰幼兒配方產品和食品相關的規例和建議規管架構，以及《進口野味、肉類、家禽及蛋類規例》。最後，為了推動食物業界製作更安全健康的食物，中心再次鼓勵各與會者參與「全城減鹽減糖」行動和「減鹽、糖、油，我做！」計劃，並由食物安全中心顧問醫生（社會醫學）（風險評估及傳達）何玉賢醫生主持，與眾多小組成員討論如何以較少鹽糖製作更健康的食物，作為是次研討會的總結。

有興趣重溫這次研討會的內容，可參閱已上載至本中心的網頁 (www.cfs.gov.hk) 的資料。



食物業界講座及 「食物安全重點控制」工作坊

食物安全中心將於 2016 年舉辦新一年的食物業界講座及「食物安全重點控制」工作坊，藉此向食物業從業員宣傳正確處理食物的方法，並推廣業界採用「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」，使食物安全水平得以提升。部份講座更會針對專題食物，例如盆菜及燒味滷味，作深入的講解。

各食肆將會陸續收到邀請信及報名表格，詳列各場講座的日期、時間及地點。有關詳情亦會於中心網頁 www.cfs.gov.hk 內公布，歡迎各位瀏覽。

精明選擇 (選擇安全的原材料) () 保持清潔 (保持雙手及用具清潔) () 生熟分開 (分開生熟食物) () 安全溫度 (把食物存放於安全溫度) () 煮熟食物 (徹底煮熟食物) ()

營養



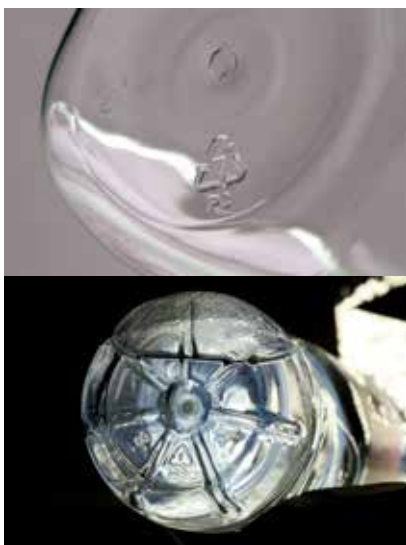
如何安全地使用塑膠類食物包裝及容器？



以塑膠物料製成的食物包裝和容器為我們帶來便利。隨著社會對食物安全的關注，消費者或會擔心塑膠物料作食物包裝及容器的安全性。其實只要了解各種塑膠物料的特性，正確使用塑膠食物包裝及容器，便不會對消費者的健康構成風險。

如何識別不同類別的塑膠物料？它們有何特性？

最經常用於食物包裝和容器的塑膠物料包括聚對苯二甲酸乙二醇酯 (PET 或 PETE)、高密度聚乙烯 (HDPE)、聚氯乙烯 (PVC 或 V)、低密度聚乙烯 (LDPE)、聚丙烯 (PP)、聚苯乙烯 (PS) 和聚碳酸酯 (PC)。塑膠物料類別會以一個數字的塑膠材料編碼，印於以箭咀組成的三角形標誌內，而物料的英文簡稱則印於三角形標誌之下(見下表)，有關編碼是用作識別所使用的塑膠物料，以方便塑膠回收再造。不同塑膠物料都有不同的特性如耐熱性、抗酸鹼能力、耐油程度等。



標誌	塑膠種類	耐熱程度	耐酸程度	耐鹼程度	耐醇程度	耐油程度	常見的食物接觸產品例子	
	聚對苯二甲酸乙二醇酯 (PET / PETE)	~攝氏 80 度	☺	☺	☺	☺	用後即棄飲料瓶、油瓶	
	高密度聚乙烯 (HDPE)	~攝氏 75 度	☺	☺	☺	☺	奶類飲料瓶、酸乳酪飲料瓶	
	聚氯乙烯 (PVC / V)	~攝氏 80 度	☺	☺	☺	☺	玻璃瓶的金屬蓋墊片、商用保鮮紙、手套	
	低密度聚乙烯 (LDPE)	~攝氏 70 度	☺	☺	☺	☺	保鮮紙、食物袋	
	聚丙烯 (PP)	~攝氏 140 度	☺	☺	☺	☺	適合於微波爐用的容器、可再用的餐具	
	聚苯乙烯 (PS)	~攝氏 95 度	☺	☺	☹	☹	用後即棄外賣容器和餐具、酸乳酪容器	
	其他	視乎塑膠或合成塑膠而定						
	例子	聚碳酸酯 (PC)	~攝氏 140 度	☺	☹	☺	☺	可再用飲料瓶
		三聚氰胺甲醛樹脂 (MF)	~攝氏 120 度	☺	☺	☺	☺	餐具
		丙烯腈-丁二烯-苯乙烯 (ABS)	~攝氏 80 度	☺	☺	☹	☺	筷子、匙、叉

資料來源：塑膠工業協會、新西蘭塑膠業協會、日本塑膠工業聯盟、英國塑膠業協會、PlasticsEurope、American Chemistry Council 和製造商提供的產品規格。以每種塑膠物料製成的食物接觸物品的特性或會因配方和加工方法不同而有差異。

塑膠的食物包裝和容器有何安全問題？

用以製造塑膠的化學物如添加劑可能會在使用期間遷移至食物。塑膠的化學物遷移量受多項因素影響，包括所盛載食物的特性、食物接觸包裝和容器的溫度和時間。如正確使用塑膠，化學物遷移量只會是微不足道，對消費者的健康不會構成風險。另外，樽裝水和飲料在開啓後，細菌和真菌會在樽內潮濕或載有液體的環境下滋生，如果重用膠樽盛水，所盛載的水便會受到污染。不過，安全處理及妥善清潔能防止細菌滋生。





如何正確使用或重用塑膠類食物包裝及容器？

1. 用完即棄塑膠容器

- 在選擇用完即棄塑膠容器時，應考慮所盛載食物的特性（例如食物是否高脂肪、油性或酸性）、食物的溫度，以及與容器的接觸時間。如盛載超過攝氏 100 度的食物（例如剛炸好的食物、生滾粥及湯粉麵），應選擇一些較耐熱的容器如聚丙烯 (PP)，或應待食物冷卻一會兒才放入容器內。聚丙烯 (PP) 容器不適宜盛載超過攝氏 120 度的食物。盛載攝氏 120 度以上的食物，則應選用其他更耐熱的容器如錫紙盒。
- 避免把食物過早入盒，以縮短食物接觸即棄式塑膠容器的時間，從而減低容器釋出的有害物質污染食物的風險。
- 不宜再用盛載過外賣食物的微波爐適用的即棄式塑膠容器作微波爐翻熱之用，因為這些容器通常只可使用一次。
- 如要重用即棄塑膠水樽，應檢查膠樽有否破損，並徹底清潔膠樽，待樽內完全風乾，才可使用。此外，再用包裝和容器應以類似原來用途為原則。舉例說，膠樽在購買時是載水的話，在再用時不要用作盛載其他液體或飲料。



2. 塑膠餐具及容器

- 使用塑膠食物容器時，應遵從製造商的指示，特別是有關溫度上限和在微波爐和冷藏格使用的指示。
- 切勿使用含砂質的清潔劑、可刮花餐具的清潔用具或強力化學物，以免損毀餐具表面。
- 避免以塑膠容器長時間貯存油膩或強酸食物。

3. 保鮮紙和食物袋

- 以微波爐加熱食物時，確保保鮮紙不會接觸到食物。除非製造商另有說明，否則保鮮紙和食物袋不可用作接觸高脂食物。高脂食物，包括某些種類的芝士、帶有一層脂肪的肉類、煎炸食物、酥皮糕點、蛋糕和朱古力。
- 切勿將食物放在外賣食物袋內加熱。

甜味劑全都是人工化學物嗎？



阿明：今天工作累透，我們不如來個飯後甜品來獎勵一下自己！

阿白：



甜品？我們剛才的晚飯已經吃得夠飽！而且甜品一般的糖分含量較高，例如一碗 390 克的紅豆沙約有 26 克糖，大約是 5 粒方糖的份量。以每日攝取 2000 千卡能量的人為例，每日糖分的攝取上限是 50 克，吃一碗即已經等於超過一半！



阿明：我知道進食過多糖分可能增加會超重和患上肥胖症的機會，除此之外還會對健康有其他影響嗎？

阿白：



進食過多糖分會增加蛀牙的風險。牙痛慘過大病呢！



阿明：但我最愛吃甜食…我知道部分食品以甜味劑取代糖？但什麼是甜味劑？甜味劑全都是人工化學物嗎？

阿白：



根據香港法例，甜味劑是任何帶甜味的化合物，但不包括糖或其他碳水化合物或多羥醇；現時經准許使用的甜味劑共有 10 種。很多人不認識甜味劑，單看名字以為全都是人工化學物，但其實有些甜味劑也是天然的植物提取物。例如甜菊醇糖苷 (Steviol Glycosides)，它的來源就是原產於南美洲甜葉菊植物。數百年來，巴西人及巴拉圭人一直以甜葉菊的葉子作為茶和食物的甜味劑。直至 70 年代，甜菊醇糖苷這種甜葉菊提取物才首度作為甜味劑在日本出售。甜菊醇糖苷亦是現時本港准許使用的甜味劑之一。



阿明：太好了！我可以繼續多吃我最愛的甜品。

阿白：



你忘了健康飲食原則是均衡及多元化嗎？我們不如嘗試改變飲食習慣，減少進食添加大量糖的食物，多選擇清淡一點的，讓味覺慢慢適應較低的甜度。下次當我們購買預先包裝食物時，還可以參考包裝上的營養標籤，選擇糖分含量較低的食物。至於你喜歡的甜品…

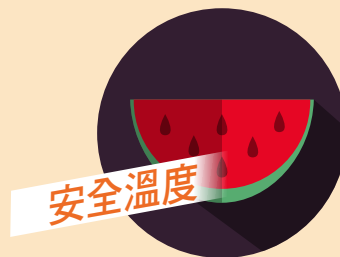


阿明：明白！甜品還是淺嚐好了。



選擇題

想食得開心又安心嗎？遵從世界衛生組織推廣的「食物安全五要點」，就可以有效預防由食物傳播的疾病。試找出這 5 個要點：



查 詢 與 訂 閱

如欲索取 <食物業安全廣播站> 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 (www.cfs.gov.hk) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 enquiries@fehd.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk