

目錄

專題特寫

糖衣陷阱：食物中的糖分知多少？

讀者園地

供生吃魚類中的寄生蟲

新誕新知

「香料紅扁豆濃湯」

食物安全計劃園地

「香料紅扁豆濃湯」

活動簡介

第 51 屆工展會

活動預告

衛生教育展覽及資料中心
歡迎你

你問我答

如何安全處理蔬菜？

真相與謬誤

鈉的事實與迷思

動腦筋

是非題

專題特寫

糖衣陷阱： 食物中的糖分知多少？

市面上林林種種的食物和飲品中，作為精明消費者的你，究竟如何正確地選擇較低糖的食品，免墮「糖」衣陷阱呢？

糖（包括單糖和雙糖）是簡單碳水化合物，可為身體提供能量（1 克糖提供 4 千卡能量）。含糖的食物來源可劃分為兩種：

- 1) 天然含糖的食物（例如：蜂蜜（含有葡萄糖），奶類（含有乳糖），水果（含有果糖））及
- 2) 添加糖的食物（例如：汽水，糖果糕餅）。

在 2015 年 3 月，世界衛生組織發出一套新指引，提出了兩項強烈建議：

- (i) 在整個生命歷程中減少攝取游離糖；以及
- (ii) 成人和兒童的游離糖攝取量應減至每日能量總攝取量的 10% 以內。

以每日攝取 2000 千卡能量的人為例，游離糖的每日攝取量應少於 50 克（約 10 粒方糖）。

游離糖是指由製造商、廚師和消費者加入食物中的所有單糖和雙糖，以及蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分。



不少市民都會揀選一些果汁飲品或乳酸飲品，認為此類飲品會比汽水含較低糖分。以下是衛生署衛生防護中心，比較香港常見飲品之糖含量分佈，讓大家參考一下。



資料來源：
好心情 @ 健康工作間網頁 <http://www.joyfulhealthyworkplace.hk/zh/health.php>

有些果汁飲品也含有大量糖分。只要看看營養標籤，可能會發現果汁飲品所含的糖分其實不遜於某些汽水，如果大量飲用便有機會攝取過量的游離糖，導致蛀牙和能量過剩，增加超重、患肥胖症和二型糖尿病的風險。

此外，一般人認為吃起來非常甜的食物才會含高糖量，其實只是味蕾被蒙騙。例如茄汁這類酸味的醬料，製作時須要加入不少糖分來中和蕃茄的酸味。就以一湯匙海鮮醬及泰式辣醬為例，它們各分別含有12.5克及9.1克糖，已經佔一般成年人每天糖的攝入上限(50克)約兩成。



要避免吸收過量糖分，我們須留意預先包裝食物上的營養標籤。產品印有「少甜」、「微甜」或「無糖添加」等字眼，未必能真正反映該產品的糖含量，消費者應查看食物上的營養標籤，找出食物營養成分的詳細資料。此外，即使食品印有「無糖」或「低糖」等凸顯糖含量的營養聲稱，這些食物有可能含有較高的其他營養素如高脂肪或高鈉等，所以營養聲稱只能用作簡單的參考。

「低糖」及「無糖」聲稱的規定

根據本港的營養資料標籤制度，聲稱「低糖」或「無糖」的一般預先包裝食物，必須符合以下條件：

- 「低糖」：每 100 克固體或每 100 毫升液體食物含不超過 5 克糖。
- 「無糖」：每 100 克固體或每 100 毫升液體食物含不超過 0.5 克糖。

給業界的建議：

- 1) 提供食物的營養資料(例如能量、糖)讓食客參考。
- 2) 在餐桌上盡量不擺放含糖的調味品。
- 3) 在配製飲品時，糖或糖水分開奉上。
- 4) 在奉上飲品時，每杯飲品只提供一包砂糖。
- 5) 在宴會酒席菜單中提供低糖或無糖飲料讓食客選擇。
- 6) 確保樓面和廚房有良好的溝通，使食客的「減糖」要求獲得適當的處理。
- 7) 參與「食物安全『誠』諾」之「減鹽、糖、油，我做！」計劃。

1. 糖 2. 油 3. 鹽 4. 糖



供生吃魚類中的寄生蟲

我們對食物的要求越來越高，追求食物的色香味之餘亦不忘口感上的享受；進食生或未經煮熟的魚類已變成我們的飲食文化之一。正所謂『病「蟲」口入』一詞正好應用於本文中，原來進食生或未經煮熟的魚類存在有寄生蟲的風險。

去年八、九月期間，分別有媒體報道香港某超市售賣的一款魚壽司有蟲狀異物及新英格蘭醫學期刊報告日本一名女子吃下生的三文魚兩小時後，開始胸腹疼痛，檢查時發現有多條異尖線蟲幼蟲正在鑽進她的胃黏膜。

水產食物中常見的寄生蟲

水產食物中常見的寄生蟲包括有吸蟲和蛔蟲。大多數寄生蟲會令人有輕微至中度不適，但一些較嚴重的個案中，寄生蟲可進入患者主要器官，引致嚴重的併發症。



中華肝吸蟲（吸蟲）

中華肝吸蟲是一種食源性寄生蟲，一般情況下，人類透過進食生的或未徹底煮熟的食品而感染寄生蟲。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（花鱸或鱖魚）。

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可引致食慾不振、腹瀉、發燒、膽管梗阻、肝硬化；嚴重者可造成慢性黃疸，甚至出現膽管癌。本港的腸道寄生蟲感染個案大部分是由中華肝吸蟲所致。

肺吸蟲（吸蟲）

淡水蟹可能受污染而引致有衛氏並殖吸蟲（又稱肺吸蟲）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。



異尖科線蟲（蛔蟲）

異尖科線蟲寄生在海魚、甲殼類（例如蝦）和頭足類（例如魷魚）的海產體內，是其中一種人類經進食魚類而感染的重要蛔蟲。人類如進食了生或未經煮熟而又受寄生蟲感染的魚或漁產品，有可能感染如異尖線蟲病。

蛔蟲寄生在腸壁內，可造成噁心、嘔吐、腹瀉和劇烈腹痛，有時甚至會穿透腸壁。

常見寄存於水產食物中的寄生蟲

寄生蟲	外形特點	例子	寄生蟲存在的食物例子
吸蟲	身體扁平，長約 1 至 2 厘米	中華肝吸蟲	生的鮭魚片
		衛氏並殖吸蟲	醉蟹
蛔蟲	身體呈圓形，可長達 20 厘米	廣州管圓線蟲	福壽螺

本港情況

根據《公眾衛生及市政條例》（第 132 章），任何在香港出售擬供人食用的食物，不論進口或本地生產，必須適宜供人食用。

給業界的建議

- 如欲配製及／或售賣壽司和刺身，必須向食物環境衛生署領取相關的牌照／許可證。
- 為減低寄生蟲風險，應採取控制措施，把供生吃的魚類在 -20°C 或以下冷凍七天；或在 -35°C 冷凍約 20 小時。
- 應向可靠供應商購入附有原產地有關當局簽發的衛生證書的魚類。
- 售賣生的魚類和海產的店鋪可在店內展示列有產品已按照若干規定（如歐洲委員會第 853/2004 號規例、《魚和漁業製品操作規範》等）進行處理及加工證明的相關衛生證書副本。
- 本港禁售中式魚生（淡水魚魚生），業界不得向消費者供應中式魚生。
- 使用專門用具分開處理生的食物和即食食物，以防交叉感染。
- 把生的淡水魚切成薄片，以便徹底煮熟火鍋和粥品中的魚片。
- 養魚戶應奉行良好水產養殖管理方案，切勿使用受家居或禽畜廢水污染的水道，並採用食物安全重點控制系統控制水產養殖活動受寄生蟲污染的風險。
- 把水產徹底煮熟是預防寄生蟲致病的方法。



適溫適食小貼士

烹煮介貝類食物時

- ✓ 應加熱至內部溫度達攝氏 90 度並維持 90 秒
- ✓ 烹煮前去除外殼，因外殼阻礙熱力滲透，否則，在沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮 3 至 5 分鐘



「香料紅扁豆濃湯」

潮濕的天氣，可能令人鬱悶沒有胃口。或許一碗香料濃湯所散發出的香氣，能令你食慾大增。今期我們邀請到「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴——「慧食堂」的廚師韓俊玉小姐親身示範「香料紅扁豆濃湯」的做法。



圖為廚師韓俊玉小姐（左）

收



向認可及可靠的來源購買食材。

仔細驗收貨物以確保新鮮。未用前，蔬菜等應存放於攝氏4度或以下的雪櫃；乾貨、香草應貯存於有蓋的容器內，並存放於適當的溫度和環境下。

洗、切



將紅扁豆沖洗乾淨；將蘆筍、南瓜皮沖洗乾淨後切碎

以流動的水清洗蔬菜可有效地減低攝入除害劑的風險。將材料切碎可以減少烹煮的時間。

煮、炒



將清水煮滾，然後加入紅扁豆。

香草、香料等經過炒的程序，以致能釋放其獨特的香氣。

另外用鑊燒熱少許米糠油，炒香芥末籽、孜然、芫茜籽，再加入南瓜皮和蘆筍，炒數分鐘。

煮



將炒好的材料放進紅扁豆鍋中。蓋上鍋蓋，以小火繼續烹煮約兩小時。最後加入牛至和少許鹽，攪拌即成。

如未能即時食用，應盡快將之冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。擺放於室溫超過四小時的食物則不宜食用。

「香料紅扁豆濃湯」

製作濃湯的材料：

紅扁豆、蘆筍、南瓜皮

香料：

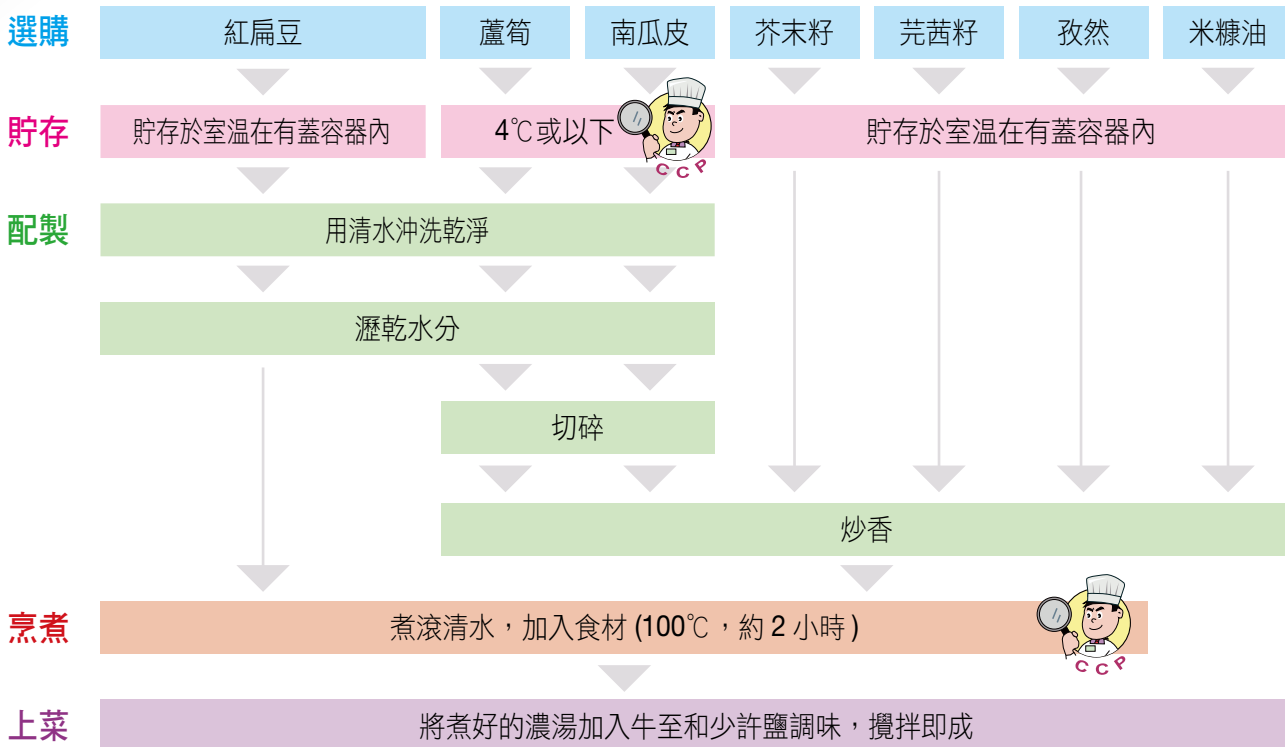
芥末籽、芫荽籽、孜然、米糠油

做法：

1. 取出妥善貯存於有蓋容器內的乾製紅扁豆，以及存放於攝氏 4 度或以下備用的蘆筍和南瓜皮。
2. 將紅扁豆、蘆筍及南瓜皮沖洗乾淨，並瀝乾水分。
3. 切碎蘆筍及南瓜皮。
4. 將清水煮滾，然後加入紅扁豆。
5. 用鑊燒熱少許米糠油，炒香芥末籽、芫荽籽、孜然，再加入已切碎的南瓜皮和蘆筍，炒數分鐘。
6. 將炒好的材料放進紅扁豆鍋中。
7. 蓋上鍋蓋，以小火繼續烹煮約兩小時。
8. 最後加入少許鹽，攪拌即成。



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「香料紅扁豆濃湯」的控制重點：

- ★ 蔬菜屬於易腐壞的食材，必須貯存於攝氏 4 度或以下
- ★ 徹底煮滾濃湯



第51個工展會

一連二十四天由香港中華廠商聯合會主辦的第 51 屆工展會已於 2017 年 1 月 2 日在銅鑼灣維多利亞公園圓滿結束。在這大型的展覽場地，大家除了忙於選購心水貨品外，又有否留意到食物安全中心的攤位呢？

食物安全中心的攤位每年都設有不同主題的展覽，今年的主題內容包括「食物安全五要點」、「營養標籤」及「給懷孕婦女的食物安全建議」等。攤位亦提供相關的單張及小冊子以供取閱，而中心職員會在現場向市民講解及派發紀念品，藉此互動的接觸，更有效向市民宣傳食物安全及健康飲食的訊息。

本年度食物安全中心以推動「全城減鹽減糖——健康煮意從小起」為目標，當中的「從小起」有兩個意思——包括「從小處做起」以及「從小朋友做起」。中心向公眾及業界推廣減少食物中鹽和糖的好處及一些簡單實用的方法，特別是鼓勵和協助兒童從小建立少鹽少糖的健康飲食習慣。中心亦於會場的攤位播放短片及在表演台舉行遊戲，希望能以更互動的方式，協助市民更容易掌握及實踐「全城減鹽減糖——健康煮意從小起」的主題。

食物安全
五要點

營養標籤

全城
減鹽減糖 ——
健康煮意
從小起

給懷孕婦女
的食物安全
建議



衛生教育展覽及資料中心歡迎你

為提高市民與業界對食物安全的認識，食物安全中心定期於各區食環署街市、公共屋邨及商場舉辦主題展覽。此外，位於港鐵尖沙咀站 A1 出口旁的衛生教育展覽及資料中心，設有以「食物安全、環境衛生與你」為主題的大型展覽，並採用糅合先進多媒體展示技術的展覽設施。內容包括

- 食物環境衛生署
- 食物安全中心
- 食物添加劑
- 食物標籤
- 基因改造食物
- 高風險食物
- 食物安全計劃



無論你是注意飲食健康的市民或注重食物安全的食物業業界人士，歡迎你在中心開放時間內蒞臨參觀，費用全免。

地址：九龍尖沙咀九龍公園 S4 座

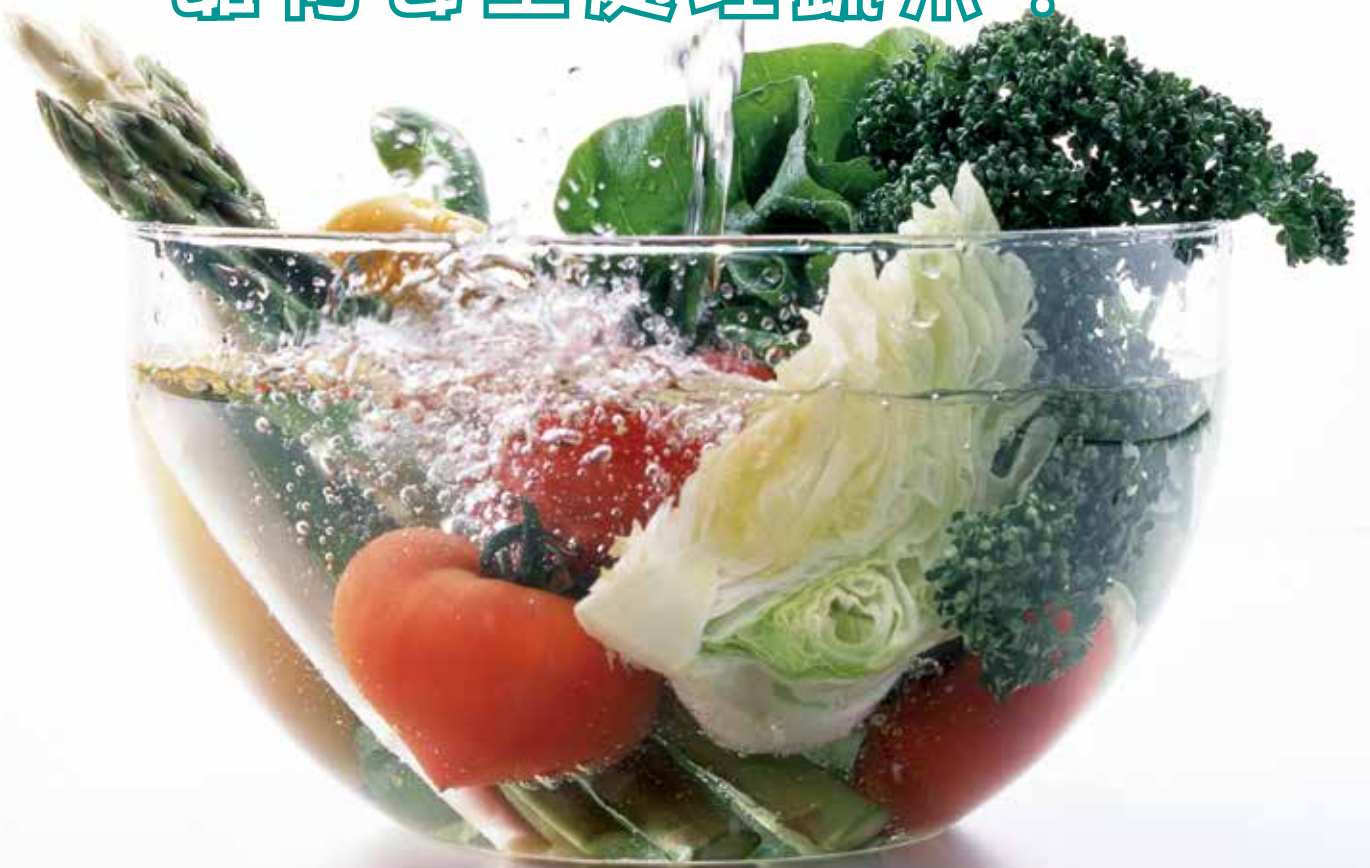
開放時間：星期二、三、五及六 8:45am – 6:15pm
星期日 11:00am – 9:00pm

休息：星期一、四及公眾假期





如何安全處理蔬菜？



蔬菜是均衡飲食中不可或缺的部分，它是膳食纖維、維他命和礦物質的主要來源，不但有助促進腸胃健康，還可減低患上一些慢性疾病（例如心血管系統疾病和部分癌症）的風險。

農民種植蔬菜時，一般會使用除害劑以減少害蟲和真菌對農作物造成的破壞，以增加農作物的收成；市面上亦因此而有更多品質良好，價錢合理的蔬菜供選擇。

可是，如不當地使用除害劑，例如在蔬菜上過量使用除害劑或沒有足夠時間讓除害劑分解至安全水平便收割，消費者於進食後或會因攝入過量的殘餘除害劑而影響健康。

給業界的建議：

1. 使用除害劑時應遵從“良好農業規範”，包括：只使用當局准許的除害劑；使用最低可行的分量控制害蟲；以及應在施用除害劑後至少兩星期才收割農作物。
2. 從信譽可靠的供應商輸入蔬菜
3. 用流動的清水徹底沖洗蔬菜以減少殘餘除害劑和污染物。
4. 如適合，用清潔的刷子刷洗表層堅硬的農產品，以去除表面及縫隙中的污垢和其他物質（包括除害劑和污染物）。



鈉的事實與迷思

事實

鹽和鈉這兩字經常被當作同義詞使用。技術上來說，食鹽是一種名為氯化鈉的化合物，每 1 克食鹽含有 400 毫克鈉。世界衛生組織（世衛）建議，一般成年人每日的鈉攝取量應少於 2,000 毫克，即略少於一平茶匙食鹽。

鈉是維持人體機能正常運作的必需元素，但鹽的攝取量若過高，會增加患上高血壓的風險，從而可引致中風和心血管疾病。

鈉是一種礦物質，天然存在於大部分食物及飲用水中。在食物中添加鹽，可改變食物的味道，亦有助阻止微生物生長和改善產品質感。雖然食鹽是我們從膳食中攝取鈉的主要來源，但並非唯一來源。除了食鹽外，我們從膳食攝取的鈉主要來自含鈉的佐料及醬料，例如豉油和蠔油等。此外，煙肉和香腸等加工食品通常都添加了含鈉的防腐劑。鈉亦可能以食物添加劑的形式，存在於味道一般較清淡的食物中，例如麵包、餅乾及穀類食物。

迷思

迷思 1：沒有任何非傳染性疾病或較年輕的人士無須在意從膳食中攝取多少鈉。

事實 1：無論是什麼年齡的人士，如果攝取過多鈉，都會引致血壓升高。世衛指出，成年人無論是否有高血壓，減少鈉的攝取量都能達到降低血壓的效果，因而減低患上心臟病和中風的風險。

迷思 2：海鹽的鈉含量以重量計低於一般食鹽，是較為健康的選擇。

事實 2：海鹽亦是食鹽的一種，鈉含量以重量計是一樣的。不過，海鹽是較大的結晶體，包裝較一般食鹽鬆散。因此，若以一茶匙計算，海鹽的重量可能較一般食鹽為輕，總鈉含量亦可能會較低。

迷思 3：味道不鹹的醬料和佐料中沒有鈉。

事實 3：並非所有鈉含量高的食物都是鹹味的，因為食物如加入了其他配料（例如糖分），鹹味可能會被中和。不少我們常用的醬料和佐料都含有甚高的糖分，所以只有通過細心閱讀營養標籤，才能真正了解各種食物的鈉含量。





是非題

(答案在第 2 頁)

1. 預先包裝食物上的營養標籤如標示或聲稱「不含糖分」即表示該食物完全不含糖分？
2. 「不含味精」是否營養素含量聲稱？
3. 過了「此日期前最佳」的預先包裝食物是否已經肯定不能安全食用？
4. 有潛在危害的食物應保持在 4°C 或以下，或 60°C 或以上，避免細菌於危險溫度範圍內快速繁殖？



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

政府物流服務署印