

# 食物安全通訊

## 公眾篇

二零零七年 第二期

食物安全中心出版



## 目錄

### 專題特寫

- (I) 《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》修訂你要知
- (II) 認識油魚
- (III) 李斯特菌知多少

### 讀者園地

- (I) 食物安全中心網頁簡介
- (II) 預防諾沃克病毒感染

### 食物新知

熱量知多少

### 食物安全計劃園地

製作沙律要小心  
慎防細菌易滋生

### 活動介紹

- (I) 消費者聯繫小組
- (II) 食物安全日



# 《食物及藥物 （成分組合及標籤） 規例》修訂你要知

為了保障消費者權益及讓他們選擇適當的預先包裝食物，政府已於二零零四年七月九日制定《2004年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》，擬定標籤指引。為了讓食物業界有充分時間適應新規定，當局給予業界36個月的寬限期至今年七月九日。

修訂法例將要求食物標籤須標示八種已知可能引致某些人士敏感的物質，包括含有麩質的穀類（即小麥、黑麥、大麥、燕麥、裂穀小麥、它們的混合變種及它們的製品）；甲殼類動物及甲殼類動物製品；蛋類及蛋類製品；魚類及魚類製品；花生、大豆及它們的製品；奶類及奶類製品（包括乳糖）；木本堅果及堅果製品，以及濃度達到或超過百萬分之十的亞硫酸鹽。



配料：小麥粉、糖、部分氫化大豆油、雞蛋。

配料：小麥粉、糖、  
部分氫化大豆油、雞蛋。

配料：水、洋蔥、牛肉汁、粟米油、鹽、  
乳清蛋白質（奶類製品）。



修訂規例亦要求食物標籤須同時列明所使用**添加劑的確實名稱**（或它在食品法典委員會採用的**食物添加劑國際編碼系統中的識別編號**）及**作用類別**。

## 切片火腿



配料：  
火腿、水、鹽、糖、葡萄糖、水分保持劑（乳酸鈉、磷酸鈉類）、抗氧化劑（乙酸鈉、異抗壞血酸鈉）、防腐劑（亞硝酸鈉）

配料：  
火腿、水、鹽、糖、葡萄糖、水分保持劑（乳酸鈉、磷酸鈉類）、抗氧化劑（乙酸鈉、異抗壞血酸鈉）、防腐劑（亞硝酸鈉）



配料：  
切達乾酪（牛奶、鹽、乾酪培養物、酵素）、  
卡達乾酪（脫脂牛奶、乾酪培養物、酵素）、  
非脂乳固形分、乳化劑（339）、  
酸度調節劑（270、331、341）、防腐劑（200）、  
色素（160b）、牛凝乳酶、維他命D3、水

配料：  
切達乾酪（牛奶、鹽、乾酪培養物、酵素）、  
卡達乾酪（脫脂牛奶、乾酪培養物、酵素）、  
非脂乳固形分、乳化劑（339）、  
酸度調節劑（270、331、341）、防腐劑（200）、  
色素（160b）、牛凝乳酶、維他命D3、水

此外，為了讓消費者更清楚知道食物標籤上關於“此日期前最佳”或“此日期前食用”的日期標示，**食物的保質期須以中英文字清楚標示其日、月和年的次序。**

此日期前最佳：(日/月/年)

30·06·08

Best before：(DD/MM/YY)



除上述修訂內容外，食物製造商擬定預先包裝食物的標籤時還須遵守下列要求：

### (1) 適當語文

預先包裝食物的標籤須以**中文**或**英文**，或**中英文**兼用列出資料。

### (2) 食物名稱

食物名稱須能讓消費者充分了解食物的性質和類別。

### (3) 食物配料表

各種配料須按其用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。

### (4) 特別貯存方式或使用指示的陳述

如預先包裝食物須以特別方法貯存以保存其品質，或使用時須遵從特別指示，須在標籤上清晰陳述該等方法或指示。

### (5) 製造商或包裝商的名稱及地址

製造商或包裝商的全名及其地址須清楚列明。

### (6) 食物的數量、淨重量或淨體積



如欲得悉本標籤指引的詳細資料，請登入食物安全中心網頁

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/food\\_leg/food\\_leg\\_lgfa.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_lgfa.html)



異鱗蛇鯖

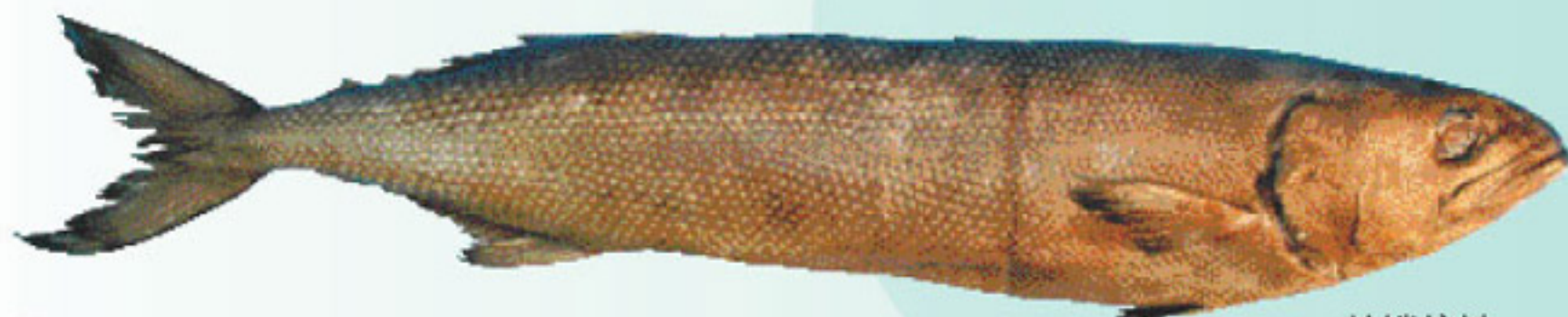
# 認識油魚



油魚又名“異鱗蛇鯖”或“棘鱗蛇鯖”，含有極豐富的脂肪，根據美國農業部公布的食物營養資料，每100克油魚含有20克脂肪，其中包括一種天然蠟酯。由於蠟酯在人體內難以消化，因而會囤積在直腸，導致排油腹瀉現象，令人非常不適，但並非所有人均會受該蠟酯影響。受影響人士一般會在進食油魚後30分鐘至36小時內出現胃痙攣、急性腹瀉等症狀，並在24至48小時內痊癒。

## 給市民的建議

- (1) 選購食物時，應考慮進食油魚和相關品種後可能出現的症狀。消費者如首次吃這類魚，應只進食小量以看看會否出現不適。
- (2) 保持飲食均衡，進食不同種類食物。
- (3) 如出現腸胃不適等症狀，應找醫生診治。
- (4) 如對某種魚的類別有疑問，購買前應先向賣方查詢和要求澄清。



棘鱗蛇鯖

# 李斯特菌知多少

李斯特菌 (*Listeria monocytogenes*) 常見於水和泥土等自然環境，亦可存在於一些食物內。雖然這種病菌可在低至攝氏零下0.4度的環境中生存和繁殖，但一般的烹煮溫度可將其消滅。

## 病徵

感染李斯特菌後的病徵因人而異，視乎個人的抵抗力而定，一般只會出現發熱、頭痛、嘔吐及腹瀉等感冒般的病徵，但卻可嚴重危害孕婦、新生嬰兒、老人和低免疫力人士的健康。受感染的孕婦還可將病菌傳到胎兒，導致流產、胎兒夭折、早產或令新生嬰兒患上嚴重疾病。

## 預防方法

孕婦、老年人及低免疫力人士應避免進食高風險的冷存即食食物，包括軟芝士、肉醬、預製沙律、生吃的海產（如刺身及生蠔）及未經殺菌處理的牛奶等。

## 注意食物及個人衛生

要徹底煮熟生的食物及翻熱吃剩的食物，如廁後及配製食物前後應徹底洗淨雙手。



# 食物安全中心網頁簡介

讀者園地



食物安全中心 (Centre for Food Safety) 的網址是 <http://www.cfs.gov.hk>，當你選擇語言後，一面嶄新及製作精美的網頁便出現在你的眼前。中心透過此網頁發放最新消息、食物警報、食物安全貼士等資料。你亦可重溫中心所舉辦的活動及其概覽。

當你點擊“常見的問題”一項，你將會發現有很多豐富的資料，令你目不暇給。如欲提出意見，或作出投訴及查詢，你亦可點擊“聯絡我們”一項，然後循適當途徑與中心職員聯絡。



# 預防諾沃克病毒感染

諾沃克病毒屬非細菌性食物中毒的主要致病原，是一種比細菌還細小的過濾性病毒，可引致腸道傳染病，病徵包括噁心、嘔吐、腹瀉及肚痛等。

## 傳播途徑

1. 進食受污染的食物和水
2. 接觸患者的嘔吐物或糞便
3. 接觸受污染的物件
4. 人與人之間經氣霧或噴沫傳播

## 高危食物

由於諾沃克病毒多存在於污水內，若貝類海產生長於受污染的水域，或蔬菜經受污染的水源灌溉，便很容易受此病毒污染。進食這些生的或未經煮熟的食物（包括貝類海產、沙律及蔬菜）會較易受諾沃克病毒所感染。

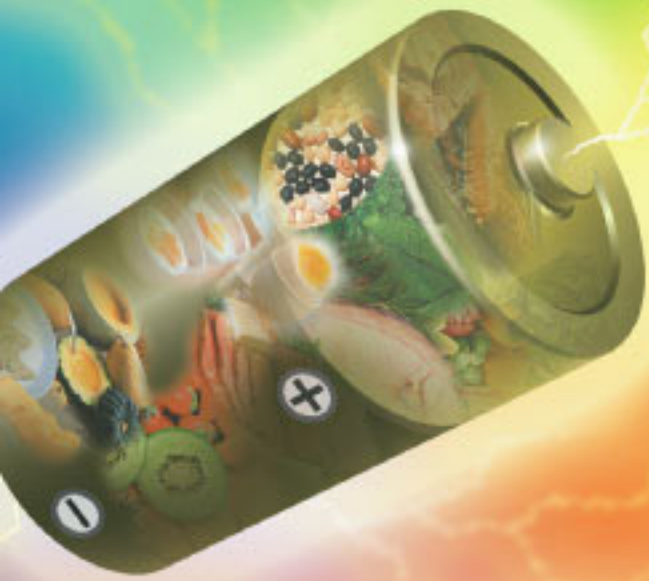
## 預防方法

- ★ 應光顧持牌及可靠的店鋪；
- ★ 所有食物（特別是貝類海產、生蠔）均要徹底煮熟；



- ★ 生吃或用作沙律的蔬菜應徹底洗淨、包裹好及貯存於溫度在攝氏4度以下的雪櫃內；及
- ★ 如廁後、處理食物或進食前，應用肥皂及清水徹底洗淨雙手。





## 熱量知多少

人體活動都需要熱量來支持，正如汽車引擎需要燃料一樣。卡路里和焦耳都是量度熱量的單位，1卡路里 (calorie) 大約等於4.2焦耳 (joule)。1,000卡路里 (1,000 calories) 等如1千卡 (1 kcal)，又可稱為1大卡 (1 Calorie)。健康人士每日所需的熱量，要視乎年齡、性別、體重及活躍程度等因素而定。我們若長期從膳食中攝取多於每日所需的熱量，剩餘的熱量便會轉化為脂肪聚積於體內，引致體重上升。

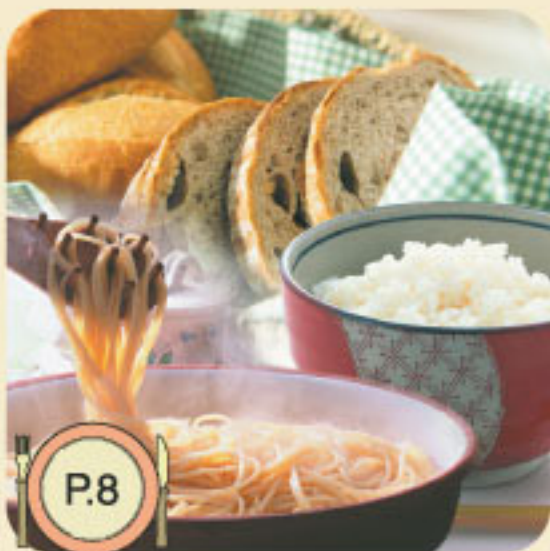


從膳食中攝取的熱量主要來自碳水化合物、蛋白質和脂肪。每克碳水化合物或蛋白質可釋放4千卡熱量，而每克脂肪則可釋放9千卡熱量。此外，每克酒精亦能釋放7千卡熱量。故此，多喝啤酒或其他酒精類飲品的人會較常出現所謂“啤酒肚”的身型。



肥胖是現代社會的流行病，香港亦不例外。本港一些研究結果明確指出，過重或肥胖的人越來越多，主因是飲食習慣不良和缺乏運動。要控制體重，最有效的方法是控制由膳食中攝取的熱量總和，以及多做運動以促進體內的新陳代謝和熱量消耗。

世界多國已規定在預先包裝食物的營養標籤上列明熱量、碳水化合物、蛋白質和脂肪等營養素含量的資料。市民從營養標籤上便可了解食物含有多少熱量，從而懂得如何避免攝取過量熱量導致肥胖和培養健康的飲食習慣。





# 製作沙律要小心

## 慎防細菌易滋生

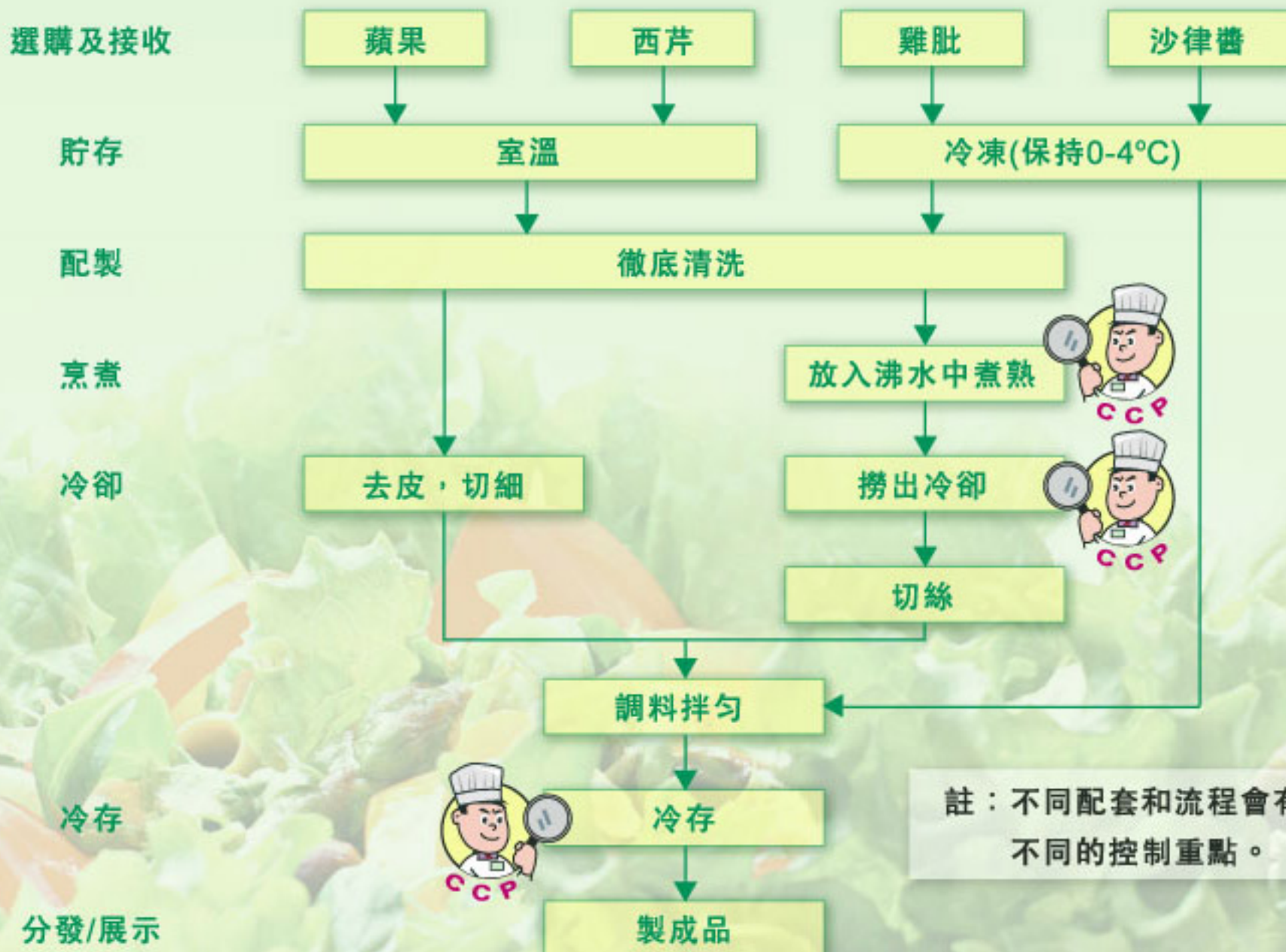


### 沙律製作的重點控制

沙律一般以可即食的蔬菜及水果調配，常用的材料包括家禽、肉類、海鮮、雞蛋和果仁等。由於沙律都是凍食的，而且大部分材料都不會經烹煮，製作過程中又會經多重人手處理，因此若處理不當，便會大大提高食物安全風險。

為確保沙律的食用安全，市民必須在製作過程中的各項重點加以控制，就以雞絲沙律為例：

### 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。

# 沙律製作指引

## (一) 良好製作措施

- ◆ 保持良好個人衛生，在處理食物前或如廁後，用梘液洗手最少20秒。
- ◆ 所有設備和用具均須保持清潔及妥善保養。
- ◆ 用清潔及準確的溫度計量度食物的中心溫度。



## (二) 選購原材料

- ◆ 應確定原材料沒有任何受污染或損壞的痕跡，並在食用日期之內。
- ◆ 選購時要注意食物的貯存溫度：冷凍食物（例如肉類）應存放在4°C或以下，而冷藏食物要完全在凍結狀態，並且沒有溶雪的跡象。



## (三) 貯存

- ◆ 盡快將材料存放在適當的溫度：冷凍食物應存放在4°C或以下，冷藏食物則要在-18°C或以下。
- ◆ 應將所有原材料覆蓋或包裝好。
- ◆ 分開存放未煮和可即食的原材料。

## (四) 配製 / 烹煮 / 冷卻



- ◆ 需烹煮的原材料（例如肉類）須徹底煮熟至中心溫度達75°C或以上，並維持30秒。



- ◆ 食物應盡快冷卻：食物須在2小時內由60°C冷卻至20°C，其後4小時內冷卻至4°C。
- ◆ 徹底清洗用作即食的蔬菜及水果。
- ◆ 醬料包裝開啟後，便應貯存在4°C或以下的冷凍櫃內。
- ◆ 選用不同的用具及器皿來處理須烹煮和可即食的食物，以防止交叉污染。



## (五) 享用



- ◆ 冷凍的製成品應貯在4°C或以下的冷凍櫃內，以防變壞或受到污染。
- ◆ 棄掉在室溫下已擺放超過2小時的沙律。
- ◆ 應盡快享用食物，並盡量把食物一次過吃完。



# 消費者聯繫小組

## 活動介紹

消費者聯繫小組自二零零六年八月成立至今共舉行了八次小組討論會議。透過這個面對面的平台，食物安全中心更能深入了解消費者對食物安全的認識，並可就各項食物安全事宜與市民溝通。

二零零七年所舉行的專題小組會議包括：

一月	禽蛋事件的風險認知及在香港的監管
三月	正確處理蔬果的方法
四月	食物標準的最新發展

如欲得悉會議的討論內容，請瀏覽以下網頁：  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/committee/committee\\_clg.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_clg.html)



## 食物安全日

食物安全中心將於本年八月舉辦“食物安全日”，目的是要滙聚政府、業界及市民三方面的努力，推廣食物安全，並透過遊戲讓大家更深入了解食物安全的知識。活動詳情將於稍後公布。

