

# 食物安全通訊

二零零七年 第三期

食物安全中心出版



## 目錄

### 專題特寫

- (I) 粵港澳深珠衛生檢疫、動植物檢疫與食品安全控制會議
- (II) 即食食品微生物含量指引
- (III) 認識甲醛
- (IV) 食物內的致敏物質

### 讀者園地

- (I) 食物研究化驗所
- (II) 正確處理蔬菜

### 食物安全計劃園地

製造三文治的重點控制

### 食物新知

認識反式脂肪

### 活動介紹

消費者聯繫小組  
食物安全日

### 法例淺釋

### 考一考你

## 專題特寫 (I)

# 粵港澳深珠 衛生檢疫、動植物檢疫 與食品安全控制會議

為期兩日的粵港澳深珠衛生檢疫、動植物檢疫與食品安全控制會議於六月二十一及二十二日在香港會議展覽中心舉行，透過五地專家的交流及討論，進一步推動五地在衛生、動植物檢疫及食品安全的合作。

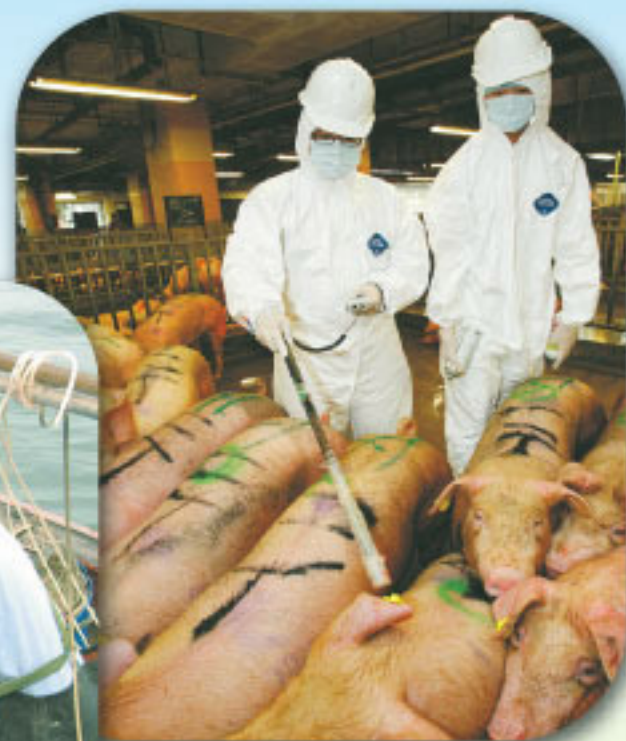
前衛生福利及食物局局長周一嶽致開幕辭時表示，廣東、深圳、珠海、澳門與香港是近鄰，人流物流極為頻繁。隨著區域經濟合作的深入發展，進一步加強內地與澳門及香港的衛生、檢驗檢疫部門的合作極為重要。他期望透過專家的研討，提高衛生、動植物檢疫及食品安全的技術水平、落實有關各地衛生及食品安全的規管措施，以及進一步完善現行的合作機制和促進資訊交流。

是次會議議題包括衛生檢疫；水果、蔬菜、水產、植物、動物以及食用禽畜檢驗檢疫；禽蛋食用安全管理、檢驗標準及技術等。





出席會議的港方代表包括前署理衛生福利及食物局常任秘書長卓永興、食物環境衛生署署長陳育德、食物安全專員麥倩屏醫生及其他政府部門代表；其他與會代表包括國家質量監督檢驗檢疫總局進出口食品安全局局長李元平、廣東出入境檢驗檢疫局副局長黃偉明、深圳出入境檢驗檢疫局副局長曲海峰、珠海出入境檢驗檢疫局副局長何宏愷，以及澳門特別行政區民政總署管理委員會副主席張素梅。



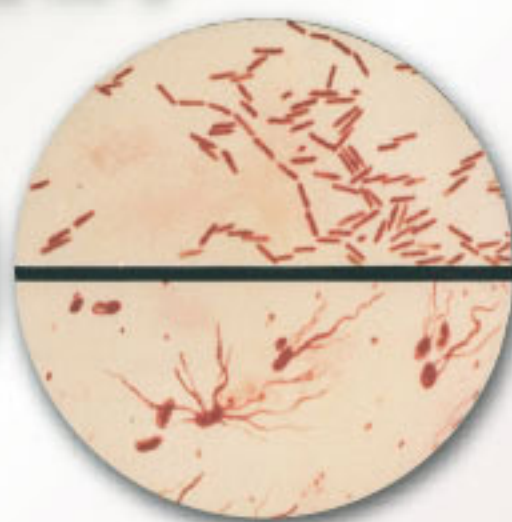
# 即食食品微生物含量指引

專題特寫 (II)

食品法典委員會是釐定食物標準的國際組織。該委員會認為微生物含量指引可用作設定食物業處所設施要求、訂出各類食品的規定和預期微生物含量狀況，以及驗證食物業處所實施的衛生守則是否有效。

二零零二年，食物環境衛生署根據食品微生物安全專家小組的建議，制定了《即食食品微生物含量指引》。

該小組負責向食物環境衛生署署長提出有關食品微生物安全的建議。該指引列明九類經由食物傳播的主要致病菌(例如沙門氏菌類、李斯特菌、大腸桿菌O157及霍亂弧菌等)的安全水平，並把即食食品的微生物質素分級，以反映食物的衛生情況。



鑑於需求改變和參考最新的專家意見，食物安全中心於二零零七年修訂該指引。修訂主要涉及一些文字改動，以及參考國際間做法，根據風險評估結果更新李斯特菌的微生物含量限值。

修訂後的指引清楚列明即食食品各類微生物的含量限值，食物業界可依據指引擬訂食物安全計劃，然後集中推行主要的監控措施。該指引亦有助有關當局監察及管制食物安全。

要確保食物安全，實有賴業界、市民與政府通力合作。業界加深認識即食食品微生物含量安全水平，可進一步提高食物衛生水平。中心希望經修訂的指引能切合業界的需要。



# 認識 甲醛

專題特寫 (III)

甲醛是一種化學物，室溫下是無色的氣體，極易溶於水及具強烈刺激性氣味，可以用作工業清潔劑、生產塑膠的原料及防腐劑。甲醛有時也會被不正當地用於食物製造過程中，作為食物防腐及漂白劑。



甲醛也會天然存在於環境之中。大部分生物在新陳代謝過程中都會產生少量甲醛。它天然存在於大部分食物，包括水果及蔬菜(例如梨、蘋果、蔥)、肉類、魚類(例如九肚魚、鱈魚)、甲殼類動物、乾菌類等，含量可達每公斤300至400毫克。



在部分海產(例如九肚魚)中，甲醛是由其體內一種名為“氧化三甲胺”的化學物自然分解出來。海洋生物死後，體內的氧化三甲胺會分解為數量相等的甲醛和二甲胺。某些海魚在冷藏期間以及一些甲殼類動物在死後，其體內會累積甲醛。有研究指九肚魚經冷藏後，其甲醛含量可達每公斤400毫克。有關當局根據九肚魚樣本是否驗出二甲胺來證明甲醛曾否被故意添加作防腐用途。此外，當局亦驗出部分白飯魚樣本含有甲醛(含量為每公斤160至620毫克)卻不含二甲胺，這表示在運送及貯存過程中，白飯魚可能被添加了甲醛作防腐用途。



世界衛生組織訂定甲醛的每日可容忍攝入量為每公斤體重0.15毫克。每日可容忍攝入量是指人一生中每天可攝取該物質的估計劑量(按體重而定)，而不致對健康構成明顯的風險。進食少量甲醛不會對身體造成急性的影響；但進食大量甲醛則會令人急性中毒，導致嚴重腹痛、嘔吐、昏迷、腎臟受損甚至死亡。然而，一般人主要是經呼吸攝入甲醛。

令人關注的是甲醛可能致癌。國際癌症研究機構認為有足夠證據證明工作時吸入甲醛會令人患癌。不過，世界衛生組織於二零零五年制定的《飲用水水質指引》中指出，沒有明確證據證明透過進食而攝入的甲醛會令人患癌。

根據《公眾衛生及市政條例》香港法例(第132章)的規定，在本港出售的食物必須適宜供人食用。如在食物中使用甲醛等違禁防腐劑，即屬違反《食物內防腐劑規例》的規定，違例者最高可被判罰款5萬元及監禁6個月。至於天然含有甲醛的食物，國際間對其含量的參考指標並沒有共識。食物安全中心的食物監察計劃包括測試食物是否含有甲醛，當懷疑有人在食物中添加甲醛，中心便會採取跟進行動。

## 給消費者的建議

1. 不論在香港或外地，應光顧可靠的食肆及食品零售商。
2. 選購新鮮的魚，避免購買有異味的；由於甲醛會令魚的肉質變韌，應避免購買肉質較韌的魚類。
3. 甲醛可溶於水，烹煮後會揮發，因此應清洗乾淨和徹底煮熟食物。
4. 應保持均衡飲食，以免因偏食而導致過量攝入化學物。



# 食物內的致敏物質

專題特稿 (IV)



## 1. 什麼是食物過敏？

食物過敏是指人體免疫系統對食物中某些物質（通常是蛋白質）產生的過敏反應，症狀一般包括皮膚敏感（例如出疹）、腸胃不適（例如噁心、腹瀉和嘔吐）、不停打噴嚏和呼吸困難。此外，可用作食物防腐劑的亞硫酸鹽可能會令哮喘患者或過敏症患者哮喘發作。過敏症狀和嚴重程度因人而異。食物過敏反應一般在進食後數分鐘至一小時內發生，症狀可持續數天甚至數週。

## 2. 什麼是食物致敏物？

食物致敏物是指會引致過敏的食物，最常見的包括奶、蛋、花生、木本堅果、大豆、小麥、魚、介貝類水產，以及含有濃度達到或超過百萬分之十的亞硫酸鹽的食物。超過九成的食物過敏個案是由這些食物引起。不過，還有很多其他食物對個別人士來說亦是致敏物。

## 3. 我有食物過敏嗎？

有些人每次飲牛奶後都肚瀉，但這並不代表他們真的對食物過敏，可能只是由於身體缺乏消化乳糖的酵素。事實上，對某種食物有不良反應的人當中，只有少數屬真正的食物過敏。世界衛生組織估計約有1至3%的成人，以及4至6%的兒童患有食物過敏症。如懷疑自己對某種食物有不良反應，應諮詢醫生意見。

## 4. 為什麼要在標籤上標示食物致敏物？

由於現時無法根治食物過敏症，而嚴重的食物過敏症可以致命。避免過敏反應的唯一有效方法是避免進食含有致敏物的食物。患有食物過敏症的人必須依靠準確的食物標籤選擇食物。因此，標示食物所含有的致敏物質是十分重要和必須的。

## 5. 法例規定標籤上必須標示哪些致敏物？

《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》規定，如預先包裝食物含有下列已知的致敏物，必須在配料表上列明：



- (1) 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）；
- (2) 甲殼類動物及其製品；
- (3) 蛋類及其製品；
- (4) 魚類及其製品；
- (5) 花生、大豆及它們的製品；
- (6) 奶類及其製品(包括乳糖)；
- (7) 木本堅果及其製品；



此外，如食物由濃度達到或超過百萬分之十的亞硫酸鹽組成或含有上述濃度的亞硫酸鹽，有關的亞硫酸鹽的作用類別及其名稱須在配料表中指明。

上述規定於二零零四年七月訂定，為期三年的寬限期已於二零零七年七月九日屆滿。



## 6. 食物致敏物的標籤是怎樣的？

如食物的配料含有法例所指明的致敏物，便須與其他配料一樣，在配料表上標示。各種配料須按其重量或體積，由大至小依次表列。



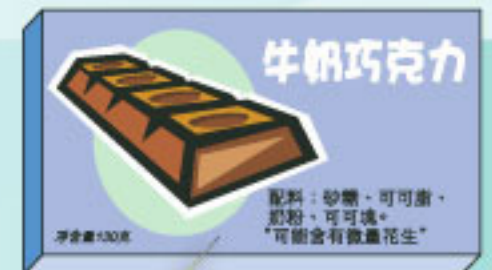
配料：小麥粉、糖、  
部分氫化大豆油、雞蛋。



配料：水、洋蔥、牛肉汁、粟米油、  
鹽、乳清蛋白質（奶類製品）。

一些難以讓消費者根據名稱來分辨是否屬致敏物的配料，其名稱旁邊應附加補充資料說明。

有些食物並沒有使用致敏物作配料，但若配製期間曾與含致敏物的產品共用一條生產線，或有關廠房亦有處理法例指明的致敏物，生產商應採取措施防止產品被致敏物污染。若採取了一切合理措施後仍無法排除交叉污染的可能性，生產商可在貼近配料表之處，加上警告字句。



配料：砂糖、可可脂、奶粉、  
可可塊。  
“可能含有微量花生”

## 7. 患有食物過敏症的人士應注意什麼？

患有食物過敏症的人士在購買食物時應細心查閱標籤。如對食物成分有疑問，應向食物供應商查詢。出外用膳時，應向食物供應者清楚說明你的情況和需要。進食後若感到不適，應立即求醫。

如欲查閱有關標籤食物致敏物的其他資料，請瀏覽食物安全中心網頁 [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)





# 食物研究化驗所



## 簡介

鑑於食物製造程序日趨繁複，食物科學的發展一日千里，世界衛生組織提倡採用以有充分科學論據為基礎，並以風險為本的積極監控模式，監管食物安全，以切合社會不斷轉變的需要。為配合推行世界衛生組織所提倡的食物安全監控模式，以及加強政府在食物安全管制方面的科學基礎，食物環境衛生署食物安全中心設有食物研究化驗所。

## 職能與服務範圍

食物研究化驗所專責化驗及研究本地食物，提供科學數據及資料，以便中心：

- 研究膳食攝取量，從而全面了解食物供應的安全情況；
- 評估食物所含危害物引致的風險和釐訂食物安全標準；及
- 評估地道食品的營養，並將資料上載食物安全中心網頁內的“營養資料查詢系統” ([http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/indexc.shtml](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.shtml))，供市民瀏覽。

食物研究化驗所的研究結果亦有助中心採取相應的措施、加強監控食物安全及保障公共衛生，例如：

- 計劃和制定合適的食物安全管制措施；
- 修訂法例，以切合食品科學及技術的高速發展；及
- 推行宣傳計劃，教導市民如何減低食物的潛在風險。

## 設備

食物研究化驗所面積約六百平方公尺，設有實驗室及儀器室，並配備一系列先進的分析儀器，包括：

- 電感耦合等離子體高分辨質譜儀，用來檢定食物的微量金屬及營養元素；
- 氣相色譜高分辨質譜聯用儀及液相色譜同步質譜聯用儀，為食物所含的有機污染物、添加劑和營養素等進行定性和定量分析。



# 正確處理蔬菜

蔬菜是均衡飲食中不可或缺的部分，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(例如癌症和心血管系統疾病)的風險。

除害劑是用作殺死或控制有害昆蟲、植物、真菌、老鼠或其他害蟲的物質。常用的除害劑包括除蟲劑、除草劑、殺鼠劑和除真菌劑。適當使用除害劑，可減少害蟲和真菌對農作物造成的破壞、減低因除草引致的水土流失，還可增加農作物的收成。市面上亦因而備有更多無蟲無病、安全有益、價錢合理的蔬菜供選擇，改善消費者的健康和生

活質素。不過，如不當地使用除害劑，消費者或會攝入過量的殘餘除害劑，影響健康。





## 蔬菜有殘餘除害劑的原因可能是：

- 在蔬菜上直接或過量使用除害劑；
- 沒有足夠時間讓除害劑分解至安全水平便收割；或
- 環境污染。

除害劑引致的急性中毒病徵包括嘔吐、腹瀉、肚痛、暈眩和身體麻木，嚴重者更會出現呼吸困難、視力模糊和抽筋等症狀；而慢性中毒則會損害神經系統、肝和腎等器官。有些除害劑可能會經胎盤或哺乳傳給胎兒或嬰兒，因而影響他們的發育。

受除害劑污染的蔬菜通常屬葉菜類，例如菜心、本地生菜、油麥菜、西洋菜和椰菜花。

## 在香港出售蔬菜的監管

食環署食物安全中心實施食物監察計劃，定期在進口、批發和零售層面抽取蔬菜樣本化驗。

在本港出售的蔬菜大部分是從內地進口，而所有內地進口的蔬菜必須由內地註冊菜場或收購站供應，並受內地有關機構監管。中心在文錦渡設有食品管制辦事處。蔬菜運抵文錦渡後，中心會檢查除害劑使用報告單、監管卡等文件；如有需要，亦會抽取樣本送往文錦渡食物化驗所檢測殘餘除害劑。此外，中心會在批發和零售層面抽取蔬菜樣本，送往政府化驗所測試殘餘除害劑，部分蔬菜樣本則會作重金屬測試。

中心現時參照食品法典委員會提出的“最高殘餘限量”來衡量蔬菜是否含過量殘餘除害劑。“最高殘餘限量”是指在“優良農務規範”下，食物中殘餘除害劑的最高容許量。“優良農務規範”訂明，業界如使用許可的除害劑防治害蟲，應只使用最少可行的分量，以保障消費者健康。訂定食物中除害劑的最高殘餘限量，主要是為保障公眾健康和為業界釐定作業指標。

如果食物的殘餘除害劑含量低於“最高殘餘限量”，便可供安全食用；但即使超出標準，亦不一定表示會對健康構成即時危害，市民無須過分擔憂。殘餘除害劑含量超標反映除害劑的使用不當或蔬菜已受污染，須在原產地加以改善。



## 給市民的建議

- 為免因進食受除害劑污染的蔬菜而損害健康，市民可以流動的清水沖洗蔬菜幾次，然後把蔬菜浸泡在清水中一小時或先用沸水把蔬菜焯一分鐘才烹煮，棄掉焯過菜的水。同時採取上述措施可減低有關風險。
- 如欲進一步減少除害劑攝入量，可去掉蔬菜的外葉或削去外皮。
- 蔬菜是健康飲食不可或缺的組成部分。市民應注意均衡飲食，進食各種蔬果，避免攝取過多的污染物。
- 如進食蔬菜後感到不適，應立即求醫。



# 製造三文治的 重點控制



三文治廣受小朋友歡迎，很多家長都喜歡親手製造“愛心”三文治作早餐或下午茶點。三文治的材料變化很多，兩片麵包中可以隨意加肉類、海鮮、雞蛋和蔬菜等，然後再混入醬料調配。

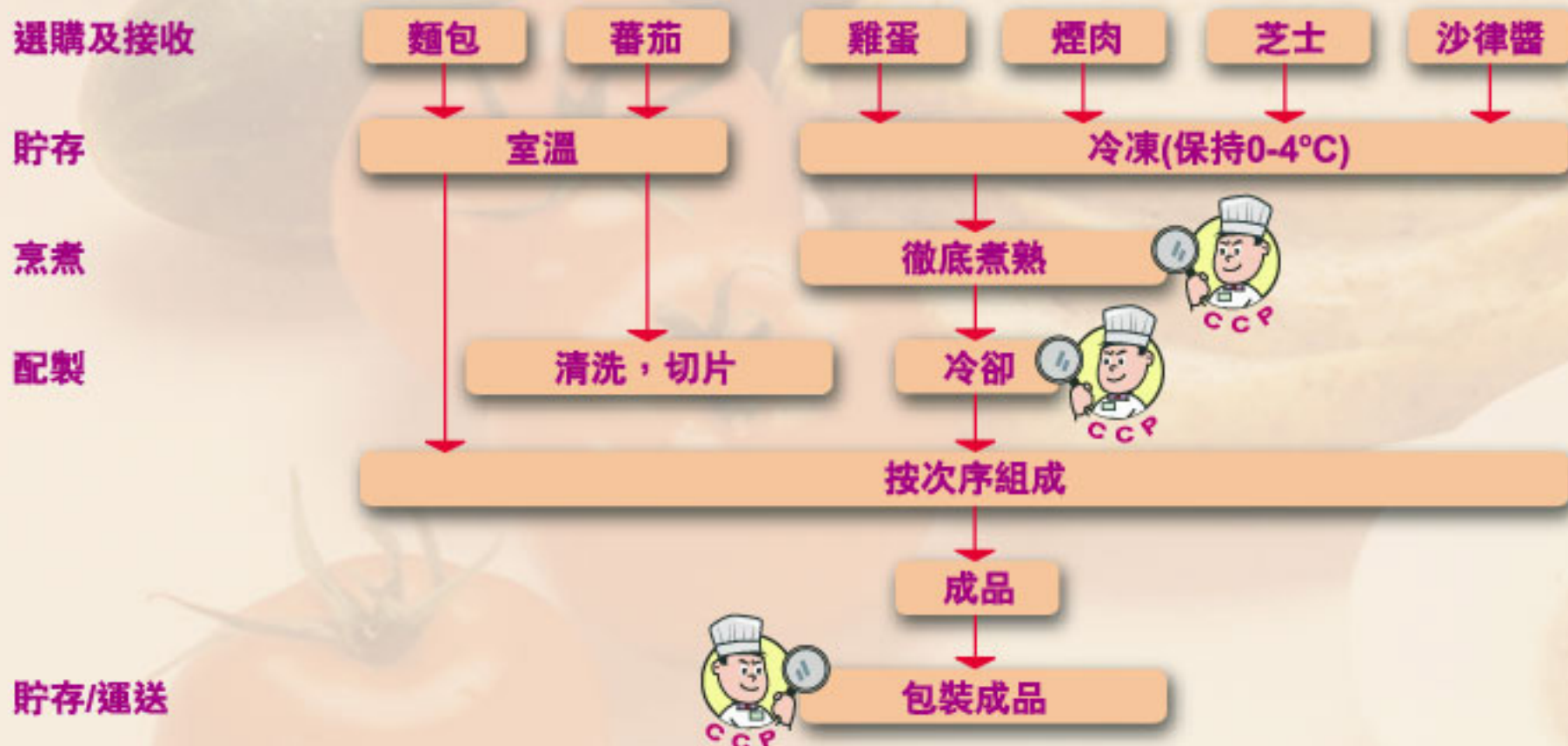
一般而言，三文治在製作過程時經多重人手處理，進食前大都不會翻熱，若處理不當，便會大大提高食物安全風險。為確保三文治的食用安全，市民必須在製作過程中的重點加以控制。現以製造“公司三文治”為例加以說明：

## 公司三文治 (2人份量)

材料	麵包	4片
	蕃茄	70克
	雞蛋	2隻
	煙肉	2片
	芝士	2片
	沙律醬	15克



## 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。





# 三文治的製造指引

## (一) 選購及接收

- 確定原材料沒有受污染或損壞，並在食用日期之內。
- 使用罐頭魚肉作為原材料時，應按照需要，購買大小合適的罐頭，以免因開罐後存放太久而產生大量組胺，引致食物中毒。

## (二) 貯存

- 盡快將材料存放於適當的溫度下。
- 按照「先入先出」的原則使用原材料。
- 分開存放未煮和可即食的原材料。

## (三) 配製 / 烹煮 / 冷卻

- 徹底煮熟需烹煮的原材料  
(例如雞蛋、雞肉、牛肉)  
至中心溫度達至75°C或以上，並維持30秒。



- 應盡快冷卻食物。食物須在2小時內由60°C冷卻至20°C，並在其後4小時內冷卻至4°C。



- 用不同的器具來處理須要烹煮和可即食的食物，以防止交叉污染。
- 避免在室溫下存放過量冷吃的三文治餡料及已開啟的醬料；餡料及醬料應蓋好並存放在4°C或以下，盡快用完。

## (四) 貯存/運送



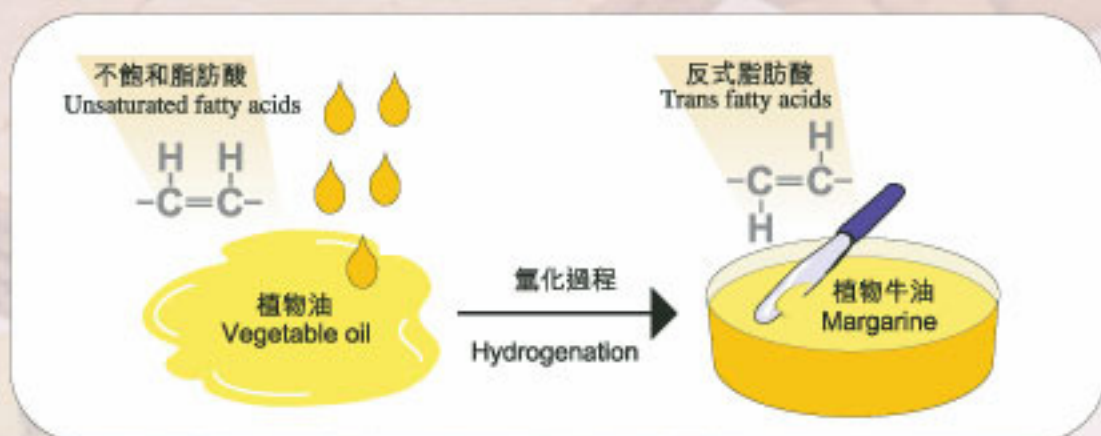
- 非即時進食的製成品，如果是冷吃的，就應盡快存放在4°C或以下；如果是熱吃的，就應盡快存放在60°C或以上，避免在室溫下存放超過兩小時。



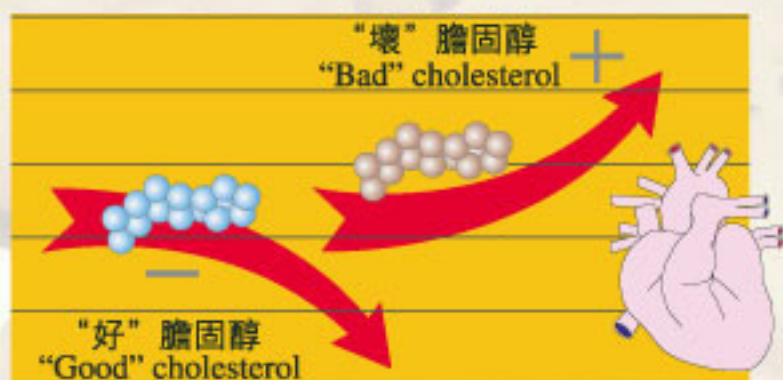


# 認識反式脂肪

反式脂肪酸（亦作“反式脂肪”）屬於不飽和脂肪酸，結構中帶有至少一個反式雙鍵。反式脂肪可少量存在於天然食物（例如牛和羊的奶和脂肪）中，但大部分是透過食品加工過程而產生的。為了延長食物的保質期和增加口感，食品製造商有時會將油從液體狀轉為半固體狀，例如製造起酥油和植物牛油等油脂類食品，反式脂肪便由此形成。這個程序稱為“氫化過程”。



我們從膳食攝取的反式脂肪主要來自以氫化植物油為材料或以其作烹調的食品，例如：植物牛油、餅乾、蛋糕、酥皮糕點、沙律醬、植脂奶粉、炸薯條等。



正如我們熟悉的飽和脂肪酸（亦作“飽和脂肪”）一樣，反式脂肪也會增加人體內低密度脂蛋白膽固醇（即“壞”膽固醇）。不過，反式脂肪更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。我們要吃得健康，就應選擇飽和脂肪和反式脂肪含量低的食物。

目前世界衛生組織建議，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卡路里熱量的人為例，反式脂肪的每日攝取量應少於2.2克。

## 要減少反式脂肪攝取量，市民可以：

- 少吃以氫化植物油、起酥油或植物牛油為材料的食品（尤其是烘培食品）。選購預先包裝食物時，可留意配料表上標示的有關成分。
- 如選購植物牛油，選擇較軟的產品為佳。
- 使用含較高單元不飽和脂肪酸成分的油（例如橄欖油、芥花籽油）或較高多元不飽和脂肪酸成分的油（例如粟米油、葵花籽油）烹調或配製食物。
- 保持均衡飲食，少吃油炸食品。



Nutrition Information 營養資料	
Energy / 熱量	
Protein / 蛋白質	
Fat, total / 脂肪總量	
- saturated fat / 飽和脂肪	
- trans fat / 反式脂肪	
Carbohydrate / 碳水化合物	
Carbohydrate / 碳水化合物	



# 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九次小組討論會議。透過此面對面的平台，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。最近一次消費者聯繫小組討論會議已於六月十五日舉行，主題為“食物安全中心網頁及小冊子《食物添加劑消費者指南》在發放健康／衛生信息方面的成效”。



各小組成員踴躍參與，並積極發表意見：

**成員黃小姐：**

★中心網頁設計吸引，指示清晰

**成員曾先生：**

★建議在小冊子中提供更多有關食物添加劑的資訊

**成員陳先生：**

★可以安排更多小組討論會議，加強市民與政府的溝通



如欲了解更多討論內容，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

食物安全中心與香港電台於八月十八日假九龍黃大仙龍翔中心合辦“食物安全日2007”以“食物安全，政府業界市民，攜手攞滿分！”為主題的活動。當日食物及衛生局局長周一嶽醫生蒞臨主禮，節目內容包括歌星表演、有獎攤位遊戲和資訊展覽，目的是要匯聚政府、業界及市民三方面的力量，推廣食物安全，加強業界與市民的食物安全知識及預防不衛生食物的技巧。





在本港輸入、製造及售賣冰凍甜點均受《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章) 第V部 (食物及藥物)所規管。根據該條例的附屬法例《冰凍甜點規例》，任何人未獲食物環境衛生署署長發出的書面准許，不得售賣任何冰凍甜點以供人食用。此外，任何人必須獲食物環境衛生署署長批出牌照及只可在該牌照所指明的處所內製造任何冰凍甜點。法例規定每克售賣的冰凍甜點不得含有多於50,000個細菌或多於100個大腸桿菌。貯存冰凍甜點的溫度不得高於攝氏零下2度。任何人士違反以上規例，即屬違法，一經定罪，最高可被判罰款5萬元及監禁6個月。

## 考一考你



### (1) 以下哪一項不是減少進食反式脂肪的方法

- (a) 多吃以氫化植物油、起酥油或植物牛油為材料的食品 (尤其是烘培食品)
- (b) 如選購植物牛油，選擇較軟的產品
- (c) 使用含較高單元不飽和脂肪酸成分的油 (例如橄欖油、芥花籽油) 或較多元不飽和脂肪酸成分的油 (例如粟米油、葵花籽油) 烹調或配製食物
- (d) 保持均衡飲食，少吃油炸食品

### (2) 根據《冰凍甜點規例》第10條，出售供人食用的冰凍甜點的處所，存放溫度不得超過攝氏幾度？

- (a) 攝氏零下4度
- (b) 攝氏零下2度
- (c) 攝氏0度
- (d) 攝氏2度

### (3) 為推廣食物安全，食物安全中心舉辦的食物安全日2007，目的是要匯聚政府、食物業界及哪一方面的人士共同參與？

- (a) 保險界
- (b) 市民
- (c) 勞工界
- (d) 醫護人員

### (4) 蔬菜有殘餘除害劑的原因可能是

- (a) 在蔬菜上直接或過量使用除害劑
- (b) 沒有足夠時間讓除害劑分解至安全水平便收割
- (c) 環境污染
- (d) 以上全部皆是

(答案見第五頁)