

食物安全通訊

公眾篇

二零零八年 第三期

食物安全中心出版



目錄

專題特寫

- (I) 食物安全日
- (II) 食物安全「誠」諾
- (III) 食物安全中心網頁—消費者資訊天地

讀者園地

- (I) 飯盒含微生物的情況
- (II) 遵從五大要點、享用安全自助餐
- (III) 食物中的硝酸鹽
- (IV) 西洋菜與寄生蟲病感染

食物新知

飽和脂肪知多少

活動介紹

- (I) 食物安全中心在美食博覽推廣食物安全五要點
- (II) 消費者聯繫小組

食物安全計劃園地

製作乾炒牛河的重點控制

法例淺釋

- (I) 食物內有害物質規例
- (II) 《2008年食物內染色料(修訂)規例》

食物安全日

專題特寫 (I)



「民以食為天」，我們在享用食物的同時，也要注意食物安全，防止疾病傳播。食物安全中心(中心)每年夏季都會舉辦一系列大型宣傳運動，推廣食物安全信息。



今年活動的主題是「食物安全五要點」，序幕活動「食物安全日2008」由中心與香港電台第一台攜手合辦，於六月二十九日於屯門市廣場舉行。主持活動啟動儀式的嘉賓包括食物環境衛生署署長卓永興先生、立法會食物安全及環境衛生事務委員會主席張宇人議員、

食物安全中心食物安全專員陳漢儀醫生、香港電台第一台節目總監陳耀華先生、食物安全專家委員會主席關海山教



授、消費者委員會署理總幹事林婉梅女士、香港餐飲聯業協會主席陳永安先生、香港餐務管理協會有限公司主席楊位醒先生、香港飲食業聯合總會副會長胡珠先生、香港食品委員會理事長劉耀輝先生，以及香港食品科技協會會長陳伯南先生。

「食物安全五要點」包括：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)、煮熟食物(徹底煮熟食物)及安全溫度(把食物存放於安全溫度)。現場設有展板和攤位遊戲，讓市民加深認識「食物安全五要點」。

活動的表演環節由多位演藝人士包括Harry哥哥、劉玉翠、鄭子誠、薛凱琪、謝安琪、麥家瑜、胡琳、官恩娜、周柏豪及鄭融等演出。他們透過魔術表演、遊戲和話劇，宣揚食物安全信息。

當日的活動很受歡迎，有三千多名市民到場參與。中心派發了約一萬八千份宣傳刊物及五千份紀念品。



食物安全「誠」諾

專題特寫 (II)



食物安全中心一直提倡透過政府、食物業界和消費者三方合作，以確保在本港出售的食物安全和適宜食用。為配合今年活動主題「食物安全五要點」，中心邀請食物業界簽署「食物安全『誠』諾」。簽署了「食物安全『誠』諾」的協會及食肆會致力向員工、會員及顧客推廣「食物安全五要點」的信息，並為同業樹立良好榜樣，保持高水平的食物安全。



中心於七月三日舉辦「食物安全『誠』諾」簽署儀式，食物業協會及其屬下持牌食物業處所七十多名代表共同簽署「食物安全『誠』諾」。食物環境衛生署署長卓永興先生、立法會食物安全及環境衛生事務委員會主席張宇人議員、副主席李華明議員、食物安全專員陳漢儀醫生、食物安全專家委員會主席關海山教授及消費者委員會首席公共事務主任蘇偉生先生從百忙中抽空到場見證簽署儀式。卓署長致辭時表示，業界一直在保障食物安全方面負有把關的角色，由原材料至售賣的食品的貯存、處理和運送，每個細節都會留意。卓署長感謝業界踴躍簽署「誠」諾，與市民及政府攜手推廣及落實各項保障食物安全的措施。

除了食物業協會及其會員外，中心亦於七月下旬發信邀請其他持牌食物業處所簽署「食物安全『誠』諾」，與政府及消費者攜手建立一個以食物安全為本的城市。



直至九月初共有二十個食物業協會及逾七百家持牌食肆簽署「誠」諾。簽署『誠』諾的持牌食物業處所會於處所內展示「食物安全『誠』諾」證書及有關「食物安全五要點」的宣傳海報。市民亦可登入中心「食物安全『誠』諾」網頁，以便瀏覽簽署了『誠』諾的持牌食物業處所名單。



食物安全中心網頁 - 消費者資訊天地



為方便消費者在中心網頁內尋找食物安全資訊，我們特別開設新版面「消費者資訊天地」，把消費者感興趣的資訊按「食物安全」、「食物製品」及「教育資源」三大標題列出，加上強化的搜尋功能，消費者可更易找到所需的資訊。

「**食物安全**」：載有一些市民關注的項目，包括預先包裝食物上的標籤及營養資料、反式脂肪，以及一些常吃食物（例如街頭小食）的微生物測試及化學測試結果。

「**食物製品**」：食物分門別類，市民可輕鬆地找到不同食物的健康資訊。

「**教育資源**」：載有電子及印刷刊物、視聽資料，以及網上遊戲，方便市民在同一平台上取得所需資訊。

新版面內的「本週食物警報」和「誠意推薦」專欄定期更新內容，詳列最新的資訊及刊物。市民亦可在「消費者的意見」一欄上給中心留下寶貴的意見。想一睹這個嶄新又精彩的網頁，請即登入以下網址瀏覽http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/consumer_zone.html



(I) 飯盒含微生物的情況



中心在今年四月至五月間進行了飯盒含微生物情況的專項食品調查，從不同食物製造廠及食肆抽取300個飯盒樣本作微生物測試，包括致病菌：沙門氏菌、金黃葡萄球菌、產氣莢膜梭狀芽胞桿菌，以及蠟樣芽胞桿菌。當中有兩個樣本不合格。

有關的食品樣本含致病菌蠟樣芽胞桿菌達《即食食品微生物指引》中「不可接受」的評級，對消費者健康構成風險，中心已向有關處所發出警告及加強巡查。

給消費者的貼士：

- 向合乎衛生及可靠的供應商購買食物；
- 飯前及飯後須徹底清洗雙手；
- 飯盒應盡快食用；及
- 如發現食物有異樣，便不應食用。



(II) 遵從五大要點、享用安全自助餐

為了迎合市民的喜好，很多食肆都有供應自助餐，提供多元化的食物，除有傳統熟食外，更包括高風險的生吃食物，如生蠔及刺身。市民選吃自助餐時應提高警覺，並遵守「食物安全五要點」，以確保食物安全及防止食物中毒。

精明選擇

- ★ 光顧持牌及信譽良好的食肆，並注意食肆的環境衛生情況；
- ★ 留意食物是否新鮮，如發現食物味道有異，便不應進食。

保持清潔

- ★留意食肆員工的個人衛生及處理食物的衛生情況；
- ★留意食肆提供的用具是否衛生；
- ★每次拿取食物時要用清潔的碟，不要重複使用同一隻碟；
- ★拿取食物及進食前要用溫水及視液洗淨雙手。

生熟分開

- ★應使用食肆提供的食具，例如食物夾和碟等，分開拿取生和熟的食物，避免交叉污染。

煮熟食物

- ★進食肉類和家禽時，要確定其肉汁清澈，沒有呈紅色，切開已煮熟的肉時不應見血。

安全溫度

- ★選擇放在冷凍櫃內或冰面上的冷凍食物。
- ★選擇放在加熱保溫設備上的熱食。
- ★每次不應拿取過多食物，以免食物放於室溫下過久。

最後，長者、小孩、孕婦及免疫力較弱人士，應盡量避免進食風險較高的生吃或冷凍食物。遵從五大要點，確保食物安全。



(III) 食物中的硝酸鹽

早前有傳媒報道，一名九個月大的男嬰在進食莧菜粥後皮膚轉為藍色。他證實患上「藍嬰綜合症」，即嬰孩患上正鐵血紅蛋白血症。正鐵血紅蛋白血症是一種罕見的情況，會令血液中的血紅蛋白因氧化而未能把氧氣帶到各身體組織。有關的粥後來證實含有大量的硝酸鹽，在嬰孩體內可以轉化作亞硝酸鹽，可引致正鐵血紅蛋白血症。

硝酸鹽存在於環境、空氣、食物（特別是蔬菜和水果）及水，並可於生物體內製造。硝酸鹽可作防腐劑，主要用於乳酪製品和醃製肉類（例如臘腸、火腿）上。不同種類的蔬菜，其硝酸鹽含量均有很大的差別，有些蔬菜的硝酸鹽含量可處於高水平，不過，食物中的硝酸鹽含量對一般成人來說是可以安全食用的。

蔬菜提供膳食纖維、維他命和礦物質，對人體營養十分重要，有助預防癌症和其他慢性疾病。市民應保持均衡飲食，進食多種蔬果（即交替進食葉菜類蔬菜、果菜類蔬菜、根莖類蔬菜、花莖/葉球甘藍類蔬菜等），避免偏吃。

六個月或以下的嬰兒最容易受正鐵血紅蛋白血症影響，故應避免進食硝酸鹽含量偏高的蔬菜（例如菠菜、甜菜）及使用了硝酸鹽作為食物添加劑的加工食物（例如乳酪、醃製肉類）。

給公眾的建議

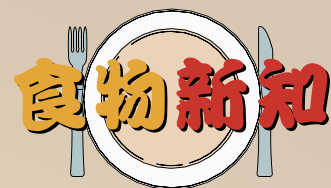
- 保持均衡飲食，切勿偏食。
- 為減少從進食蔬菜攝入硝酸鹽對健康所帶來的風險，市民可：
 - * 把蔬菜存放在雪櫃內；
 - * 烹煮前，先把蔬菜清洗、剝皮、去梗或焯水（視乎情況而定）；
 - 以及
 - * 蔬菜在切開或磨碎後，應盡早烹煮。

(IV) 西洋菜與寄生蟲病感染

近期有報章報道一名本港女子前往東南亞旅遊時因吃下未經烹煮的西洋菜，感染了由牛羊肝吸蟲或巨大肝吸蟲所引致的肝吸蟲病。這類肝吸蟲會在西洋菜等水生植物上棲息，人們若吃下未經烹煮的水生植物便很容易感染此病。在感染初期，患者的肝臟會受損和脹大，繼而感到右上腹劇痛或皮膚轉黃，部分患者會出現皮膚炎症狀。為免感染寄生蟲病，市民切勿進食未經烹煮的水生植物，尤其是西洋菜或馬蹄（荸薺）。

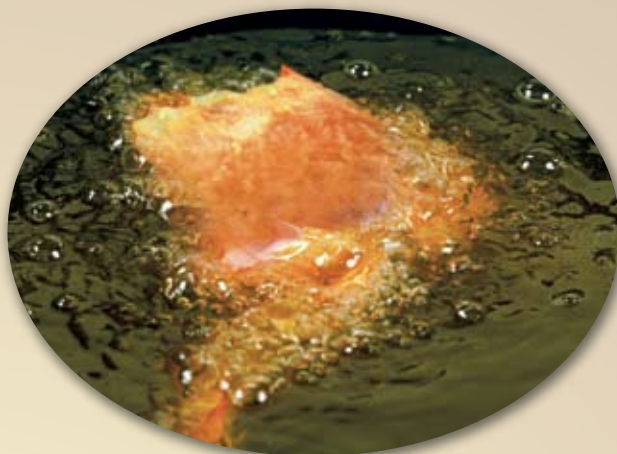


飽和脂肪知多少



飽和脂肪與反式脂肪大比拼

相信大家對於飽和脂肪一點也不陌生，並知道它對人體健康有不良影響，尤其是增加罹患心臟病的機會。近年，世界各地愈來愈關注食物中另一種脂肪——反式脂肪對健康的影響。究竟這兩種脂肪有甚麼分別、哪一種脂肪對健康造成更大的損害？大家看一看下表便自有分曉了。



	飽和脂肪	反式脂肪
來源	<ul style="list-style-type: none">• 大部分動物脂肪（例如牛油、豬油、雞皮、全脂奶、芝士）• 某些植物油（例如椰油和棕櫚油）	<ul style="list-style-type: none">• 主要在植物油的氫化過程中產生• 少量會天然存在於牛和羊的奶和脂肪• 極少量會在精煉植物油時產生
每天建議攝取限量	<ul style="list-style-type: none">• 少於每天所需能量的 10%（以每天攝取 2 000 千卡能量的人為例，應少於 22.2 克）	<ul style="list-style-type: none">• 少於每天所需能量的 1%（以每天攝取 2 000 千卡能量的人為例，應少於 2.2 克）
對健康的影響	<ul style="list-style-type: none">• 增加低密度脂蛋白膽固醇 (即壞膽固醇)• 增加罹患心血管系統疾病的風險	<ul style="list-style-type: none">• 增加低密度脂蛋白膽固醇• 降低高密度脂蛋白膽固醇 (即好膽固醇)• 增加罹患心血管系統疾病的風險• 較飽和脂肪對健康造成更大損害

作為健康飲食的一部分，大家選擇食物時就應選擇反式脂肪及飽和脂肪含量同樣偏低的食物了！

(I) 食物安全中心在美食博覽 推廣「食物安全五要點」

活動介紹

今年暑假節目多籬籬，除奧運及殘奧馬術比賽在香港舉辦外，由香港貿發局在八月十四至十八日舉辦的美食博覽，薈集了來自香港、內地及全球各地的海外食品製造商及供應商，展銷各式各樣的食物和飲料，供市民選購。為了提醒市民在享用美食之餘，要緊記食物安全和衛生，食物安全中心特別在博覽會內設有攤位宣傳「食物安全五要點」，透過遊戲和展覽活動，鼓勵市民緊記遵從五大要點，確保食物安全。



(II) 消費者聯繫小組

消費者聯繫小組提供一個平台讓中心就各項食物安全事宜與市民加強溝通，從而收集他們的建議和意見；以及了解市民對食物安全的知識、觀念和風險認知，藉以制訂適切的風險傳達信息，回應他們的需要。

過去兩年，中心舉行了十六次小組會議，並得到小組成員積極的參與及提出寶貴意見。新一輪的小組成員招募活動已完成，超過二百六十人報名參加。中心於八月二十三日舉行證書頒發儀式，並由食物安全專員陳漢儀醫生擔任主禮嘉賓。當日參加典禮的成員非常踴躍，大家聚首一堂，並即場就有關食物安全的議題作出交流和討論。

製作乾炒牛河的重點控制



牛肉和河粉，大家會聯想起甚麼？當然是香港的特色菜餚-乾炒牛河。大家除了出外用膳時會選擇乾炒牛河，亦可在家中烹調這款菜式與家人共享。這款菜式看來簡單，原來在烹調時，有一些安全重點是需要留意的。我們特意為大家提供烹調的安全貼士，讓你的家人可安心地享用這款美味的菜式。

材料

新鮮河粉 300克 (約8兩)、新鮮牛肉 150克 (約4兩)、銀芽 50克、韭黃 50克

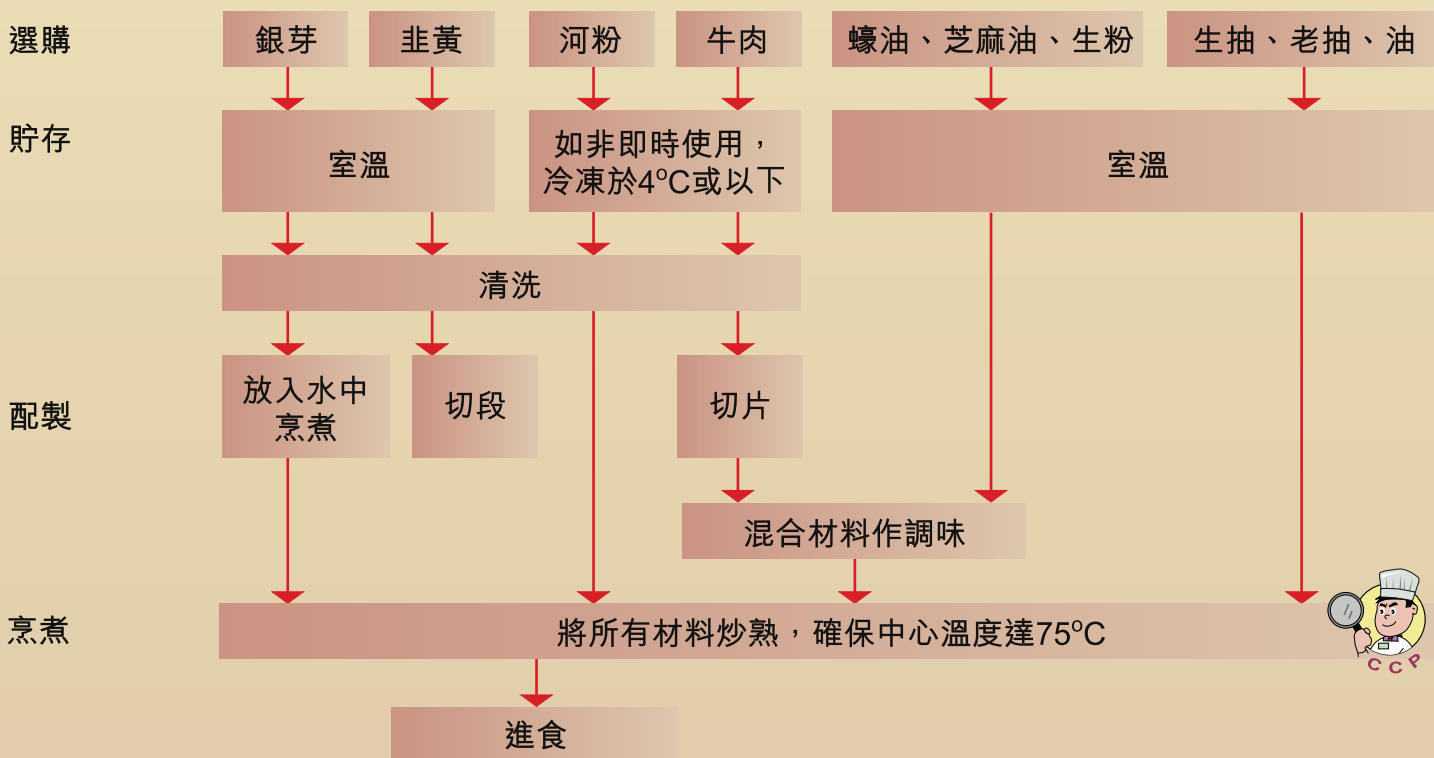
調味料

蠔油 2湯匙、芝麻油 1茶匙、生粉 1茶匙、老抽 1湯匙、生抽 1/2湯匙、油 2湯匙

做法

- 1.牛肉切片，加入蠔油、芝麻油和生粉醃15分鐘。
- 2.韭黃切段。
- 3.用滾水灼熟銀芽，盛起瀝乾水份。
- 4.鑊燒紅後加入2湯匙油，加經醃製的牛肉。待牛肉炒熟後加入河粉、韭黃、銀芽、生抽及老抽，炒勻至熟透。

烹調流程



烹調乾炒牛河的安全貼士

(一) 選購

- * 向可靠及衛生良好的店鋪購買食物材料。
- * 購買材料時要確保
 - 食物新鮮及衛生；
 - 向持有「新鮮糧食店」牌照的店鋪選購鮮牛肉；
 - 所有預先包裝食物(如油、生粉)均在食用日期之內。

(二) 貯存

- * 盡快將材料存放於安全溫度下
 - 非即時使用的新鮮牛肉及河粉應貯存於雪櫃內，雪櫃內的溫度應該定期用溫度計檢查，確保冷凍格保持在4°C或以下。
 - 生的牛肉應該放入有蓋的容器，並放於熟食或即食食物之下，以免交叉染污。
- * 按照先入先出的原則使用食物材料。

(三) 配製

- * 準備煮食物前，徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)。
- * 煮食前及處理食物過程中，用溫水梘液徹底清潔雙手。
- * 用兩套不同工具(包括刀、砧板及碗筷)分開處理生熟食物。
- * 煮食前，清洗河粉、牛肉，銀芽及韭黃。
- * 經醃製而非即時烹煮的牛肉應存放於4°C或以下的雪櫃內。

(四) 烹煮

- * 食物要徹底煮熟才可食用，烹煮牛肉至肉汁清澈，不呈現紅色。
- * 使用清潔的食物溫度計量度食物的中心溫度，確保達至最少75°C。



(五) 進食

- * 應盡快食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過兩小時。



(I) 食物內有害物質規例

公眾衛生及市政條例（香港法例第132章）附屬法例〈食物內有害物質規例〉規管食物含有的有害物質。規例訂明各有害物質在食物內的最高濃度標準及不准在食物使用的違禁物質，違例者最高可被罰款五萬元、監禁六個月及被吊銷食物牌照。

該規例列明黃曲霉毒素在花生產品及其他食品的最高准許濃度分別為每1000克含20微克及15微克。微量的黃曲霉毒素可能會存在於食物中。長期攝入黃曲霉毒素可能會引致肝癌。

規例亦列明鹽酸克崙特羅（瘦肉精）為違禁物質，商戶售賣含有鹽酸克崙特羅的豬肉或豬內臟，屬違法行為。市民進食了含有鹽酸克崙特羅的豬內臟及豬肉，可能會出現頭暈、頭痛、手震、心悸及精神激動等徵狀，對心臟病患者的影響更為嚴重。



(II) 《2008年食物內染色料(修訂)規例》

紅2G(又稱為CI食品紅10, 國際編碼系統128)是一種耐光、耐熱、耐酸及耐二氧化硫的合成色素，能令食物添上桃紅至血紅色。歐洲食物安全局(EFSA)最近再評估紅2G的安全性，總結認為紅2G影響食物安全。

紅2G在人體內會轉化成為苯胺，專家認為苯胺可能會令人患癌。有見及此，香港將禁止在食物內使用紅2G作為染色料，新規例將於今年十二月一日生效。

