

食物安全通訊

公眾篇

二零一零年季刊 第三期
食物安全中心出版

專題特寫

食物安全日2010

與世界各地一樣，食物安全一向為本港市民所關注。為保障市民健康，香港已推出營養標籤制度，要求預先包裝食物必須附有營養標籤，列明能量及七種指定標示的營養素的含量。有了營養標籤，再加上食物標籤上的其他資料，如配料表及食用期限等，消費者便可以作出更精明的選擇，亦可避免被有欺詐成分的標籤誤導，逐步實踐健康飲食生活！

不過，儘管營養標籤資料如何詳盡，最重要的是我們要懂得怎樣解讀及運用有關資料。為了讓市民大眾認識營養標籤，食物安全中心(中心)訂定了一系列

目錄

專題特寫

食物安全日2010

食物新知

轉轉看看 食得更健康
營養標籤系列一
營養聲稱全面睇

真相與謬誤

清洗帶子

食物安全計劃園地

製作粉絲蒸扇貝的重點控制

讀者園地

使用發泡膠盒盛載食物是否安全？

活動簡介

食物安全巡迴展覽

動腦筋

查詢與訂閱





有關的宣傳及推廣項目，希望以互動教育及與眾同樂的方式，達致營養標籤知識普及化的目標。

《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》已於七月一日正式實施。食物安全中心亦於六月二十八日於灣仔修頓室內場館舉行與香港電台、教育局及家庭與學校合作事宜委員會合辦「食物安全日2010」，以「健康有計 營養標籤 1+7」作為主題，為營養資料標籤宣傳及公眾教育運動第三階段揭開序幕。

中心為了將營養標籤的資訊更深層次地推廣至社會各階層，今年的食物安全日邀請了數百名中學師生及嘉賓參與，透過精彩的活動鼓勵青少年善用營養標籤，以達致健康的生活。

主持活動啓動儀式的嘉賓包括食物及衛生局局長周一嶽、立法會食物安全及環境衛生事務委員會主席李華明、副主席黃容根、食物環境衛生署署長卓永興、食物環境衛生署食物安全專員陳漢儀醫生、香港電台中文台台長周偉材、教育局課程及質素保證科課程發展處首席教育主任(課程發展)譚貫枝、家庭與學校合作事宜

委員會委員余榮輝、食物安全專家委員會主席關海山教授、消費者委員會總幹事劉燕卿、香港營養師協會會長林思為、香港營養學會會長丁浩恩和「食物安全日」大使李克勤。眾嘉賓將五彩繽紛的營養標籤放進主禮台的預先包裝食物上，標誌着香港營養標籤的新時代正式展開。



活動的主題為「健康有計 營養標籤 1+7」，周一嶽局長與出席藝人分享其健康飲食習慣。嘉賓、藝人及學生代表更分成健康隊和營養隊兩組對壘，透過輕鬆的競技及問答遊戲，認識預先包裝食物必須附有的「1+7」營養標籤以及標籤上的營養聲稱。兩位擔任主禮嘉賓的營養師更現場講解健康飲食的基本原則，示範如何閱讀及運用營養標籤，選擇比較低脂、低糖和低鈉的食物。



當日出席活動的學校亦以隊制形式參與「營養標籤創

意T恤設計」及「營養標籤團體照片」比賽。在「Catwalk Show」環節中，學生們親身示範其學校的創意T恤參賽作品，他們的精彩演出令在場觀眾掌聲雷動及報以歡呼。活動亦包括一眾年輕歌手及組合的表演環節，他們以歌聲及互動遊戲宣揚營養標籤訊息。



為配合新營養標籤制度的實施，讓業界及公眾對制度加深認識，中心將會進行一連串多元化的推廣活動，包括於社區會堂、文娛中心及圖書館，舉辦多個有關營養標籤制度的講座及工作

坊，及於多個屋苑及商場舉行巡迴展覽，向市民介紹及推廣營養標籤。除此之外，中心製作了多條電視及電台宣傳短片和聲帶，以及廣播劇，讓市民即使安坐家中，亦可獲知營養標籤的訊息。中心亦利用公共交通工具展示廣告，並製作一系列宣傳單張、海報、小冊子及贈品派發予各行業及機構如醫院、診所、學校等。最後，中心特設的營養資料標籤制度網頁 (www.nutritionlabel.gov.hk) 亦不斷更新，加入相關的資料及網上遊戲，供市民瀏覽。

食物安全中心希望業界及市民透過參與中心舉辦的不同活動，認識預先包裝食物的營養標籤，並在日常生活中加以運用，更精明地選擇預先包裝食物。中心希望在業界、市民和政府三方共同努力下，有「營」生活能在香港進一步實踐。





轉轉 看看 食得更健康

營養標籤系列一

營養聲稱全面睇



已於七月一日生效的營養標籤規例，除了規管預先包裝食物上的營養標籤外，還規管預先包裝食物的營養聲稱。今期將為大家介紹不同種類的營養聲稱、對營養聲稱的一般規管及如何運用營養聲稱。

三大類的營養聲稱

「營養聲稱」是指一些涉及能量及營養素的陳述，這些陳述可述明、指出或暗示某食物含有特定營養特質。在營養標籤規例下，營養聲稱分為三大類：營養素含量聲稱、營養素比較聲稱及營養素功能聲稱。

1. 「營養素含量聲稱」是與食物的營養素含量有關。這些聲稱說明食物中某種營養素的含量水平，例如「低脂」。
2. 「營養素比較聲稱」亦是與食物的營養素含量有關。營養素比較聲稱並非說明營養素的含量水平，而是比較兩種或以上同類食品的營養素含量，例如「較低脂」即脂肪含量較同一牌子的一般產品少25%。
3. 「營養素功能聲稱」則是說明某種營養素對人體生長、發育及維持身體正常功能所擔當的生理角色，例如「鈣有助鞏固骨骼生長」。

營養聲稱的一般規管

- 營養聲稱的規管並不局限附載於預先包裝食物標籤上的營養聲稱，任何宣傳品中的營養聲稱均涵蓋在內。

- 營養標籤須列出涉及營養聲稱的營養素的含量，例如聲稱「高鈣」，便須在營養標籤上列明鈣的含量。另外，如營養聲稱涉及脂肪（例如總脂肪、飽和脂肪及反式脂肪），則須在營養標籤上同時標示膽固醇含量。

如何運用營養聲稱

營養聲稱只可作快速參考之用。消費者不應只專注於涉及聲稱的營養素，而是要查看營養標籤，以取得整體營養特性的詳細資料，從而選擇較健康的食物。

例如，雖然聲稱為「低脂」的食品的脂肪含量低至符合作出該聲稱的條件，但消費者可查看營養標籤，以確定該食品並非高糖或高鈉，這樣做才可選取較健康的食物。



真相與
謬誤



清洗帶子

誤解

女兒：媽，你看，我買了又大又新鮮的帶子回來加餸。不過你記得在烹煮前要清除所有內臟，並在食用前棄掉烹煮的汁液。

媽媽：帶子不是徹底清洗及煮熟，便不會引致食物中毒嗎？

真相

女兒：當然不是啦。因為除細菌之外，受污染的貝類海產會含有耐熱毒素，尤其是內臟，即使徹底清洗及煮熟亦不能清除毒素。同時，蒸煮時的汁液亦不要食用，因為毒素可能會溶於當中。謹記，我們應避免進食貝類海產的內臟。

媽媽：好，妳就負責幫我徹底清洗帶子啦！



製作粉絲蒸扇貝的重點控制

海鮮味道鮮甜，營養豐富，其中的扇貝深受市民歡迎。扇貝為貝類海產，容易受到水中的細菌(如副溶血性弧菌)、病毒(如諾如病毒)和毒素(如麻痺性貝類毒素)污染。我們這次為大家提供製作粉絲蒸扇貝的安全貼士，以確保食物安全，讓家人可放心享用。

什麼是麻痺性貝類中毒？

麻痺性貝類中毒是由進食含有麻痺性貝類毒素的貝類所致。中毒症狀在人們進食受污染雙貝類(如扇貝)後數分鐘至數小時內出現，徵狀主要與神經系統有關，包括刺痛、麻痺、口部四周出現灼熱感覺、發燒、出疹和踉蹌等，並有腸胃病症狀。患者通常在數天內康復，嚴重者可能出現癱瘓、呼吸停頓，甚或死亡。

材料

- 新鮮扇貝 6隻
- 粉絲 50克 (約2兩)

調味料

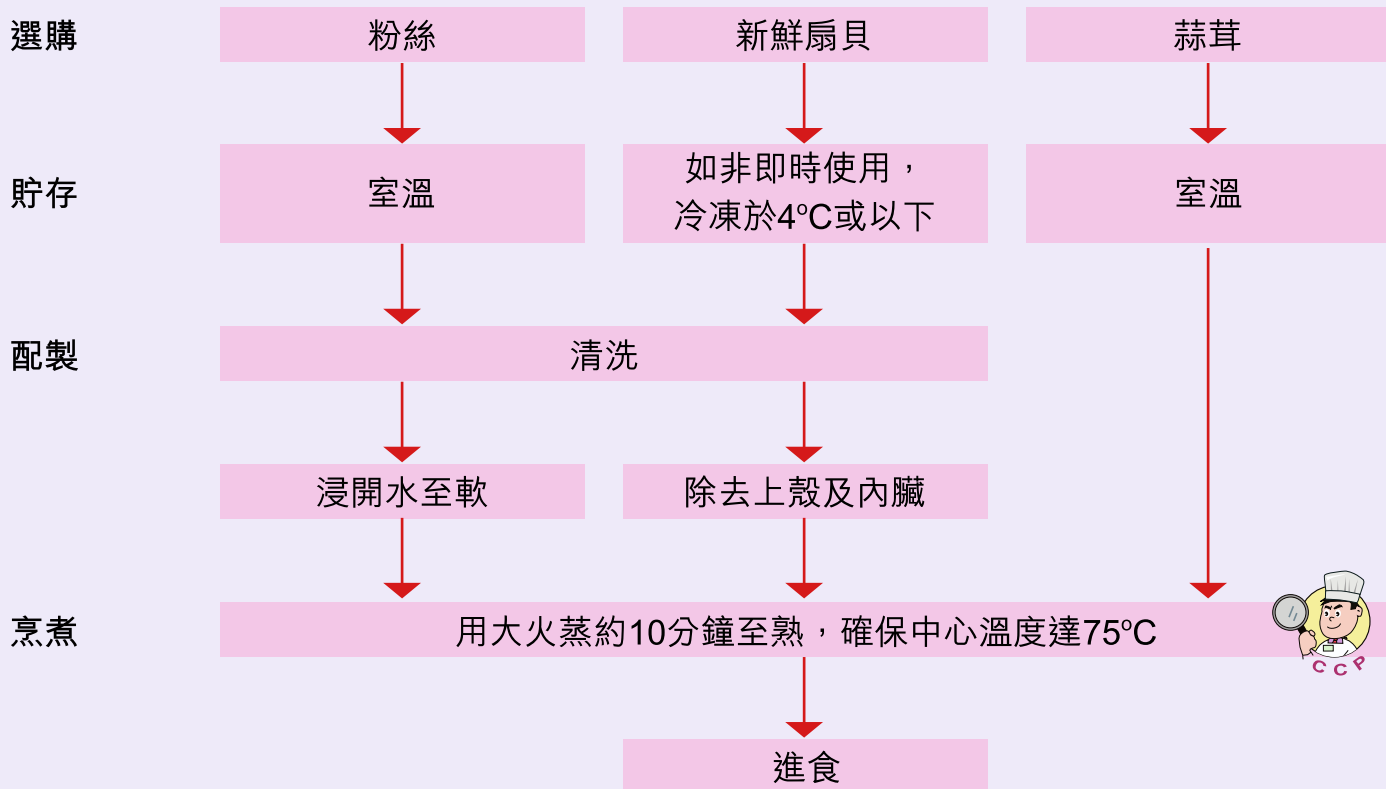
蒜茸 5克

做法

1. 洗淨扇貝，刷洗其外殼，除去其上殼及其內臟，瀝乾水份。
2. 粉絲浸開水至軟，瀝乾備用。
3. 將粉絲及蒜茸放在扇貝肉上，用大火蒸約10分鐘至熟。



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。



鐵	鈉	脂肪	糖	蛋白質	碳水化合物	纖維	總脂肪	乙式脂肪	脂肪	鐵
量	量	量	量	量	量	量	量	量	量	量
3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2

製作粉絲蒸扇貝的安全貼士

(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。
 - 選擇外殼無破損及微張，用手輕碰便隨即緊閉，甚至噴出水花的新鮮扇貝。
 - 所有預先包裝食物(如粉絲)均在食用限期之內。



(二) 貯存

- 盡快將材料存放於安全溫度下
 - 非即時烹煮的扇貝應放入有蓋的容器，貯存於雪櫃的冷凍格內，並放於熟食或即食食物之下，以免交叉染污。

(三) 配製

- 準備煮食前，徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)，並徹底清潔雙手。
- 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，清洗扇貝及粉絲，刷洗扇貝的外殼，並除去其內臟。

(四) 烹煮

- 食物要徹底煮熟才可食用，扇貝必須烹煮至不呈透明狀，並確保中心溫度達至最少75°C。

(五) 進食

- 食用前應棄掉烹煮的汁液。
- 應盡快食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過兩小時。
- 每次只宜進食適量的扇貝。



預防麻痺性貝類中毒

- 麻痺性貝類毒素，非常耐熱，不能透過烹煮清除。
- 烹煮前先摘除扇貝的內臟，以及食用前棄掉烹煮的汁液，均可大大降低麻痺性貝類毒素水平。



使用發泡膠盒盛載食物是否安全？

當使用發泡膠盒盛載食物時，大家都認同是十分方便的，但它是否安全呢？

一般而言，當容器與食物直接接觸時，會因應食物的特性、溫度及接觸時間等因素釋出物質污染食物。因此，正確地使用塑膠食物容器是十分重要的。



本港常用的用完即棄容器多以聚丙烯(PP)、發泡聚苯乙烯(俗稱發泡膠，EPS)、聚苯乙烯(俗稱硬膠，PS)或聚對苯二甲酸乙二醇酯(PET)製成。當中，聚丙烯能長時間抵受攝氏100度至120度的高溫，而其餘三者則不宜用來盛載攝氏100度以上的食物。過去，本署曾抽取多個用完即棄塑膠食物容器作安全性研究，結果顯示如正確使用，是不會造成食物安全問題。

要確保食得安心又放心，大家可以查看標示在容器底部的製作物料，從而正確地使用用完即棄容器。



食物安全巡迴展覽

食物安全中心會定期在不同的公共屋邨和大型商場舉辦主題展覽，展示以食物安全或營養標籤等不同主題的展板及播放教育短片，藉此提高市民的食物安全知識。展覽期間亦設有小遊戲，參加者可獲精美紀念品乙份。

本中心將於下列日期舉辦展覽：

日期	時間	地點
2.12.2010	上午十時至下午四時	領匯轄下商場 (待定)
10.12.2010	上午十時至下午四時	北角政府合署
22.12.2010	上午十時至下午四時	領匯轄下商場 (待定)

有關巡迴展覽的最新安排，歡迎瀏覽食物安全中心網頁 (www.cfs.gov.hk) 或致電 2381 6096與中心傳達資源小組聯絡。



碳	內	臟	蛋	能	量
水	飽	白	聚	丙	烯
化	質	和	營	糖	聚
合	總	養	脂	苯	反
物	標	脂	乙	肪	式
籤	鈉	烯	肪	肪	脂

問題

試從上圖圈出下面各題目的正確答案

- 1) 食物安全中心舉辦「食物安全日2010」，目的是為向參加者推廣如何使用_____。
- 2) 本港食肆使用的用完即棄容器，多以發泡聚苯乙烯、聚對苯二甲酸乙二醇酯、_____及_____所製成。
- 3) 貝類食物應購自信譽良好的持牌海鮮店，並徹底清洗及煮熟，避免食用其_____及烹煮時的汁液，以減低貝類食物中毒的風險。
- 4) 還未知道營養標籤中“1 + 7”是甚麼？且看圖中剩下的字就有分曉。

答案見第9頁

**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 (<http://www.cfs.gov.hk>) 瀏覽網上版本。

