

目錄

專題特寫

- ★ 抗菌素耐藥性與食物安全

讀者園地

- ★ 受大腸菌羣污染的食用冰
- ★ 金屬污染物與食物安全

新饌新知

- ★ 「榆耳竹筴蘆筍卷」

食物安全計劃園地

- ★ 「榆耳竹筴蘆筍卷」

活動簡介

- ★ 食物安全日2017

活動預告

- ★ 傳達資源小組專題展覽

你問我答

- ★ 肉類加工後是否還有獸藥殘餘？

真相與謬誤

- ★ 綁菜膠帶含有甲醛嗎？

動腦筋

- ★ 選擇題

查詢與訂閱

專題特寫



抗菌素耐藥性與食物安全

政府在2017年7月推出《香港抗菌素耐藥性策略及行動計劃（2017-2022）》文件。

抗菌素耐藥性是指致病微生物出現變化，令原來用作治療細菌感染的藥物無效。抗菌素耐藥性不但是全球的公共衛生問題，也是世界經濟的一大威脅，我們應採取跨界別行動和動員全社會，在醫學界、獸醫學界、農業和食物業業界同心協力下，盡力減少抗菌素耐藥性擴散。

食物可能是抗菌素耐藥性微生物的傳播媒介。我們或會因為不注重衛生或進食受污染食物而受微生物感染。無論微生物是否具抗菌素耐藥性，只要大家在準備食物時遵從良好的衛生規範，注意個人清潔和保持環境衛生，便能有效預防食源性疾病。

食物安全中心（中心）一直向食物業及消費者推廣「食物安全五要點」，不論病原體是否帶有抗菌素耐藥性，有關要點亦有助預防食源性疾病。

「食物安全五要點」由世界衛生組織（世衛）倡議。大家遵從下列五個簡單要點，便能有效預防通過食物傳播的疾病：

1. 精明選擇（選擇安全的原材料）

- 光顧衛生和可靠的店鋪，不要向非法小販購買食物。
- 在選購食物時，應選擇新鮮和包裝無破損的食物。
- 在購買預先包裝食物時，應細閱食物標籤，選購未過食用限期的食物。



2. 保持清潔 (保持雙手及用具清潔)

- ♥ 注意個人衛生。在處理食物前或處理生的肉類或家禽後，以及在打噴嚏、處理垃圾、如廁、更換尿布和與寵物玩耍後，應用清水和梘液清洗雙手20秒。
- ♥ 應注意環境衛生，時常保持廚房清潔，防止廚房受蟲鼠及其他動物滋擾。用具和工作枱在每次使用後，應以清水及清潔劑徹底洗淨。



3. 生熟分開 (分開生熟食)

- ♥ 在購物手推車和購物袋內，生的肉類、家禽及海產應與其他食物分開擺放。
- ♥ 雪櫃內的食物應以有蓋的容器貯存。即食或煮熟的食物應放在上格，生的肉類、家禽及海產則放在下格，以免生的食物的汁液滴在即食或煮熟的食物上，造成交叉污染。
- ♥ 應以不同的用具分開處理生的食物和即食或煮熟的食物，並用不同的用具試味、攪拌或混合食物。



4. 煮熟食物 (徹底煮熟食物)

- ♥ 冷藏食物在烹煮前先要解凍。可把冷藏食物放進微波爐、雪櫃冷凍格或在流動的水喉水下解凍，之後切記要徹底煮熟食物。
- ♥ 煮熟的肉類和家禽在切開時，肉汁應該清澈，沒有血水，而肉色不應呈紅色。熟透的蛋黃應呈凝固狀態。
- ♥ 把湯羹及炆炖類食物煮沸，為時不少於一分鐘。

5. 安全溫度 (把食物存放於安全溫度)

- ♥ 安全溫度指攝氏4度或以下或攝氏60度以上。應在安全溫度下貯存食物，以防細菌在食物中快速繁殖。
- ♥ 以溫度計檢查雪櫃內的溫度，確保冷凍格的溫度維持在攝氏4度或以下，而冷藏格則保持在攝氏零下18度或以下。
- ♥ 雪櫃不應裝得太滿，應留有適當空間讓冷空氣流通，以便均勻冷凍所有食物。
- ♥ 食物煮熟後應立即進食，切勿讓煮熟的食物置於室溫下超過兩小時。
- ♥ 剩餘的食物應盡快冷卻，並在兩小時內放入雪櫃。
- ♥ 熱吃的食物如非立即進食，在上桌前，應以攝氏60度以上的溫度貯存。





受大腸菌羣污染的食用冰

食用冰廣泛用於製造食物，例如凍飲，因此，食用冰的衛生質素和安全十分重要。如製造或處理冰塊不當，食用冰可成為傳播食源性疾病的媒介。

在2017年7月，中心在恆常食物監察計劃下抽取的一個食用冰樣本檢出大腸菌羣含量超標。本文將探討食用冰受微生物污染的可能性，以及相關風險的預防措施。

食肆的食用冰來源

在零售點供人食用的冰一般有兩個主要來源：(1)由製冰廠供應，即冰塊在製冰廠製造和包裝，然後運送到各食肆；以及(2)由個別食肆自行在處所內(如使用製冰機)製冰。

食用冰可能受微生物污染的問題

水源可直接影響食用冰的質素和安全。一般來說，製冰廠/食肆有自來水供應是標準的發牌條件，故水源的微生物質素有所保證。食用冰在製成後受微生物污染，可能是在製冰廠內、在運冰途中和在食肆內處理食用冰時忽略衛生所致。在運送或貯存食用冰的過程中，包裝袋的表面可能受微生物污染，這樣在打開包裝袋和倒出食用冰時，冰塊會受污染。此外，製冰機保養欠佳、工具(如冰桶及勺子)沒有經常清潔，以及不當處理食用冰(例如徒手接觸冰塊)，均可能令食用冰受微生物污染。

預防措施

若要製造優質的食用冰，需有飲用水供應，並應遵從良好的衛生規範。應先用潔淨的抹布清潔和抹乾包裝袋的表面，方才打開包裝袋和倒出食用冰。把食用冰從包裝袋倒入冰桶時，包裝袋表面和雙手不應接觸到冰塊。取用食用冰時，不能用手，須使用潔淨的器具，例如勺子，並應在每天工作結束後和有需要時清洗勺子。貯存食用冰的容器不得用於冷卻或貯存其他物品，例如罐裝/瓶裝飲品。如在食肆內以製冰機製造食用冰，應按製造商的指引，定期清潔和妥善保養製冰機。

食用冰的微生物含量準則

中心編製的《食品微生物含量指引》列明食用冰的微生物含量準則。除指定食源性致病菌外，該指引還列出食用冰的需氧菌落計數、大腸桿菌及大腸菌羣含量準則。需氧菌落計數是質素指標，而大腸桿菌是糞便污染指示微生物，常用以顯示食用冰有否直接/間接受糞便污染。至於大腸菌羣，數目偏高的話，一般顯示在製冰或處理食用冰時，衛生條件欠佳或有人不注重衛生。

採取的行動

對於食用冰樣本檢出大腸菌羣含量超標的食肆，中心除知會有關食肆外，並已指示該食肆停售含有冰塊的凍飲。中心並向該食肆的負責人及員工提供食物安全和衛生教育，食肆亦方面已按中心的要求徹底清潔處所和進行消毒。



注意要點

1. 食用冰可能成為食源性疾病的傳播媒介，故食用冰的衛生質素和安全十分重要。
2. 食用冰的大腸菌羣數量偏高，顯示在製冰或處理食用冰時，衛生條件欠佳或有人不注重衛生。
3. 處理食用冰時，應遵從良好的衛生規範，減低冰塊受污染的風險。

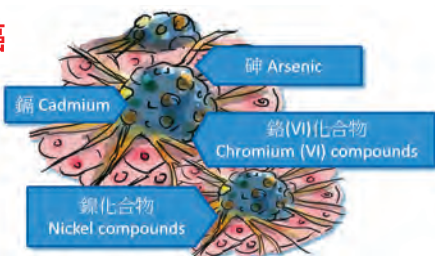


給市民的建議

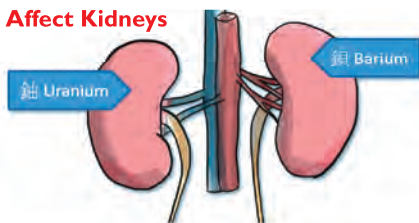
- 以飲用水製造食用冰。
- 使用潔淨的器具製造和貯存食用冰。
- 在貯存和處理食用冰時，注意避免交叉污染。

金屬污染物與食物安全

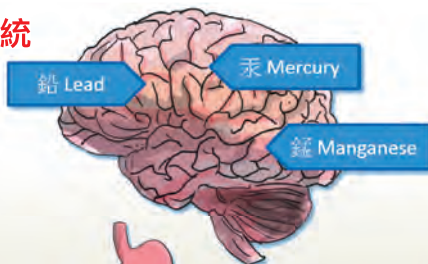
令人類患癌 Carcinogenic to Humans



影響腎臟 Affect Kidneys



影響神經系統 Neurological Effects



腸胃不適 Gastrointestinal Effects



金屬是地殼表面的天然成分，普遍存在於環境中。就銅、鉻、錳及硒等部分金屬而言，我們體內需有該等金屬，但只可以是微量，以供身體正常運作，過量攝入則或會導致不良影響。另一些金屬如砷、鎘及鉛等，對人體毫無功能，攝入反會對身體造成損害。

金屬污染物對健康的不良影響

攝入金屬污染物可對健康造成多種不良影響。國際癌症研究機構把砷、鎘、鉻(VI)(六價鉻)及鎳化合物列為第1組致癌物，而人體攝入鉛、汞及錳，則可能影響神經系統。不過，同一種金屬某一化學形態(如無機砷及甲基汞)的毒性可高於另一化學形態(如有機砷及無機汞)，而進食含金屬污染物的食物所涉及的風險，亦視乎食物中金屬污染物的含量、進食分量及攝入期長短等因素而定。

在現代化的工業世界中，大部分食物含金屬污染物的個案均屬無可避免。為保障公眾健康，食物中的金屬污染物含量應通過《優良務農規範》及《優良製造規範》等良好作業規範，控制在可合理做到的盡可能低水平。總的來說，從消費者的角度看，我們可做到的是保持均衡飲食，避免因偏吃某幾類食物而從膳食過量攝入金屬污染物。

下文列出有助市民減少從主要食物來源攝入不同金屬污染物的特定方法。

米中的砷

砷是一種準金屬，以無機及有機形態存在。國際癌症研究機構認為砷及無機砷化合物是第1組致癌物。

砷可為土壤及水吸收，因而存在於不同食物之中。與其他穀物相比，米尤其吸收較多的砷，而無機砷是米中砷的重要毒性形態。

有研究顯示，以大量的水煮飯(一份米對六至十份水)，然後倒去過量的水，可把白飯中的無機砷含量降低。在煮飯前先洗米，雖然可能會使米失去一些營養素，卻可減低白飯的無機砷含量。消費者亦可考慮選擇多食用其他穀類及穀類製品，例如麵條、麥皮/燕麥片及麵包，這些食物的無機砷含量一般較米為低。



魚類中的汞

汞以多種形態存在，即金屬汞、無機汞和有機汞。甲基汞是有機形態的汞，毒性較無機汞強。以胎兒、嬰兒及兒童來說，甲基汞對健康的主要影響是導致神經發育受損。孕婦從膳食中攝入甲基汞，腹中胎兒亦會攝取甲基汞，這對胎兒發育中的腦部及神經系統會造成不良影響。



魚類是甲基汞的主要膳食來源，而捕獵魚類可能較非捕獵魚類積聚較高含量的甲基汞。因此，計劃懷孕的婦女、孕婦及幼童應避免進食某些甲基汞含量可能較高的魚類，例如鯊魚、劍魚、旗魚、金目鯛及吞拿魚。

然而，魚類含有人體成長和發育所需的多種營養素，例如奧米加-3脂肪酸及優質蛋白質，所以進食多種魚類和保持均衡飲食，十分重要。在婦女和幼童的膳食中，尤應加入魚類。

蔬菜中的鉛

食物中的鉛來源很多，其中包括空氣及泥土。長期攝入鉛，可引致兒童智力受損和成人血壓上升。

蔬菜及蔬菜製品是本地市民攝入鉛的主要膳食來源(佔總攝入量的30%)。葉菜類蔬菜較非葉菜類蔬菜或根菜類蔬菜更易吸收空氣中(例如源自工業污染)的鉛。

進食足夠分量的蔬菜(每日最少三份，每份約80克)是健康飲食的重要一環。在烹煮蔬菜前，用清水徹底洗菜(特別是葉菜類

蔬菜)，可清除大部分在蔬菜表面積聚的受鉛污染塵埃及泥土。我們保持均衡飲食，進食多種蔬菜(不限於葉菜類蔬菜)，便可避免因偏食幾類食品而攝取過量的鉛。

下期將繼續探討另一在公共衛生方面值得關注的金屬污染物——鎘。



榆耳竹筍蘆筍卷

健康飲食習慣（例如「多菜少肉」和「少鹽、少糖、少油」）的重要性日漸受到關注，很多人已開始選擇素食。今期我們訪問了「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴之一的金域假日酒店龍苑中菜廳，邀請到該餐館擁有三十多年入廚經驗的中菜總廚張偉彬師傅下廚，為大家示範一道營養豐富和賣相精美的健康菜式——榆耳竹筍蘆筍卷。



如何配製

小心得大智慧



收

向認可和可靠的供應商購買食材（蘆筍、竹筍、榆耳、甘筍、韮菜花、杞子）及調味料。

仔細驗收食材，確保食材新鮮和品質優良。收貨後，蔬菜類食材應放入攝氏4度或以下的冷凍室，其他乾貨配料則放在有濕度控制的貯物房，並以「先入先出」為原則，先使用最早購買和保質期最短的材料，確保食物不會過期。



洗

蘆筍削皮，去掉末段，再把將要使用的蔬菜沖洗乾淨。杞子、竹筍、榆耳應預早用清水浸泡，瀝乾後存放在攝氏4度或以下的冷凍櫃待用。

以流動的清水徹底沖洗蔬菜，可有效減低攝入殘餘除害劑的風險。用水浸泡食材，可令食材變軟，易於處理，並更有效清除食材當中的沙泥雜質。



切

蘆筍及竹筍切成小段，榆耳切片，甘筍則切塊，中間挖空，造成「甘筍座」。

把食材切成小份，可縮短烹煮時間，更容易徹底煮熟食物。



氽水

把蘆筍、竹筍、榆耳、甘筍、萼菜花放進沸水，約1分鐘後撈起，瀝乾放於碟上。

把準備烹調的蔬菜及菌類稍微灼至半熟，可除去蔬菌的特殊氣味，使蔬菜保持色澤鮮明，同時縮短後期的烹調時間。



蒸

把蘆筍套入竹筍中，用萼菜花綁好，放在「甘筍座」上，杞子及榆耳則分別放於竹筍蘆筍卷上和碟上。整碟入爐蒸煮約8分鐘。

把食物徹底煮熟，確保食物安全。



澆

以生粉水加入鹽、糖及雞粉／鮮菇粉煮成芡汁，淋澆在蒸好的食物上，即可食用。

芡汁必須煮沸，才可淋澆在食物上。菜式完成後，應盡快食用。

張師傅的話：

1. 為保持食材新鮮，蔬菜應由可靠的供應商每日新鮮運到。收貨時，應檢查蔬菜有無破損或表面瘀傷。乾貨類食材則應視乎預計使用量來訂購，以免積存過量食材。此外，存放乾貨的貯物房應有濕度控制，防止霉菌滋生。
2. 榆耳是素菜常用的三菇六耳之一，含豐富的蛋白質及植物膠質，對身體有滋補作用。榆耳需提前一日用清水浸軟和清洗乾淨，以清除表面的雜質，並易於處理這食材。
3. 由於使用的食材較清淡，這菜式的味道主要來自芡汁。調味料中的雞粉可使食物更美味，全素食或希望進一步減少食物鹽分的食客，則可要求以鮮菇粉代替雞粉。
4. 龍苑中菜廳採用「食物安全重點控制系統」，對食品製作的流程有嚴格的監控和記錄，確保出品既衛生又安全。



圖為龍苑中菜廳廚師張師傅

榆耳竹筍蘆筍卷



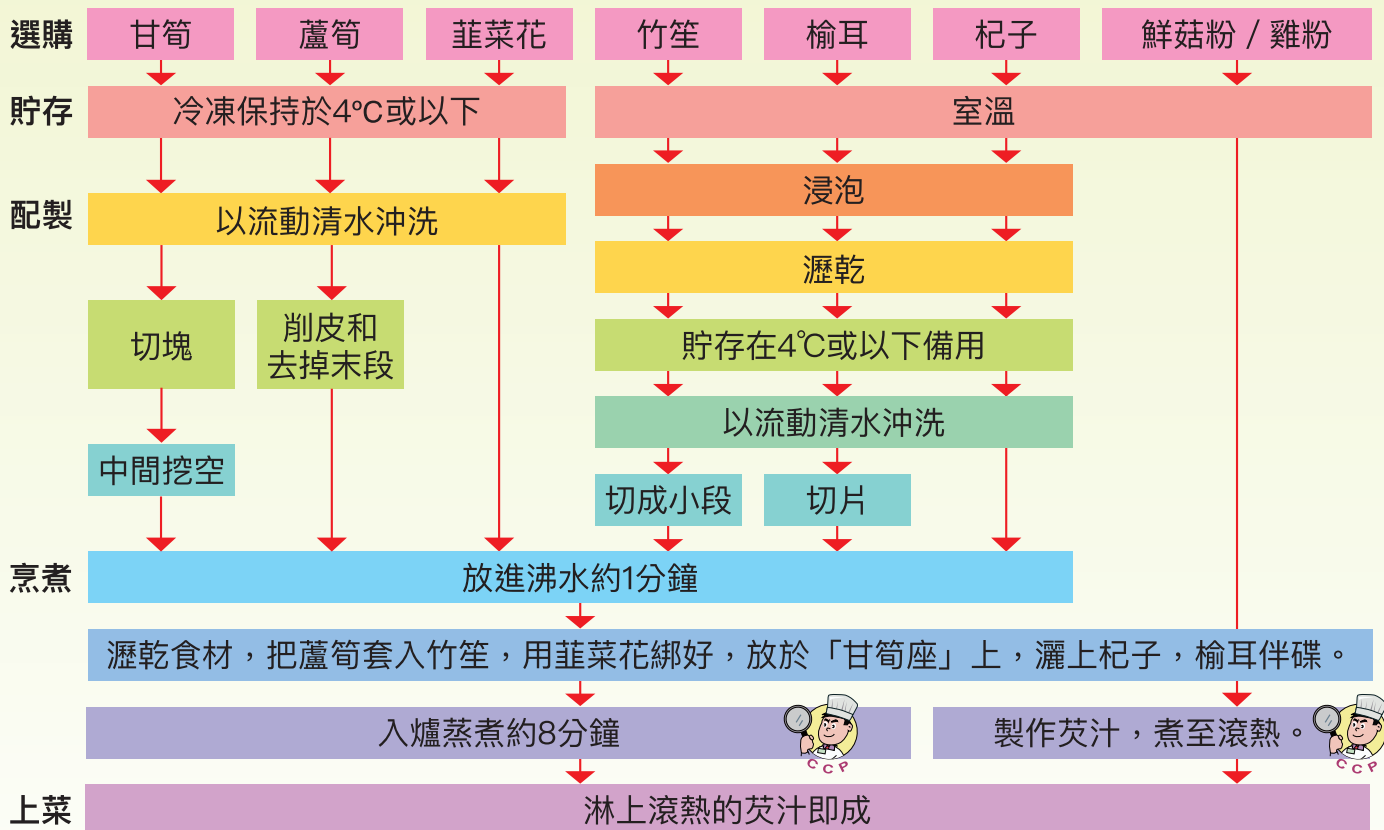
材料：

蘆筍、竹筍、榆耳、甘筍、萼菜花、杞子、鮮菇粉 / 雞粉

做法：

1. 從濕度控制儲物房取出乾貨配料（竹筍、榆耳、杞子）。
2. 預先用清水浸泡竹筍、榆耳及杞子，瀝乾後放入攝氏4度或以下的冷凍櫃待用。
3. 從存放於攝氏4度或以下的冷凍室取出蔬菜（蘆筍、甘筍、萼菜花）。
4. 把所有蔬菜（蘆筍、甘筍、萼菜花）和浸泡待用的配料（竹筍、榆耳、杞子）沖洗乾淨。
5. 蘆筍削皮，去掉末段，然後把蘆筍及竹筍切成小段，榆耳切片，甘筍則切塊，中間挖空，造成「甘筍座」。
6. 把切好的蘆筍、竹筍、榆耳、甘筍、萼菜花放進沸水，約1分鐘後撈起，瀝乾放於碟上。
7. 把蘆筍套入竹筍，用萼菜花綁好，製成竹筍蘆筍卷。
8. 把竹筍蘆筍卷放於「甘筍座」上，然後放上杞子，榆耳伴碟。
9. 整碟入爐蒸煮約8分鐘。
10. 可按個人喜好，以鮮菇粉或雞粉製作芡汁。芡汁煮沸後，淋澆在食物上即成。

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，透過監控，可防止或消除對食物安全的危害。



製作「榆耳竹筍蘆筍卷」的控制重點：
★ 徹底煮熟所有食材，才可進食。



活動簡介



食物安全日2017

食物安全日是中心的年度重點項目，為以後一連串的宣傳活動揭開序幕。「食物安全日2017」暨「預先包裝食品『鹽 / 糖』標籤計劃」開展禮已於2017年10月20日在九龍塘教育服務中心舉行。今年的活動以「全城減鹽減糖－睇標籤食醒啲」為主題，提醒大家注意減少食物中的鹽和糖，以及多利用營養標籤選擇較為低鹽和低糖的食品。

當日的主禮嘉賓包括降低食物中鹽和糖委員會（委員會）主席陳智思先生、食物及衛生局（食衛局）常任秘書長（食物）謝凌潔貞女士、食物環境衛生署（食環署）署長劉利群女士和食物安全專員何玉賢醫生。

這次活動的焦點是「預先包裝食品『鹽 / 糖』標籤計劃」。該計劃由委員會、食衛局及中心共同推出，並得到香港工業總會、香港中華廠商聯合會、香港食品委員會、香港貨品編碼協會、百佳超級市場、香港可口可樂中國有限公司和維他奶國際集團有限公司鼎力支持。任何符合《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）下「低鹽」、「無鹽」、「低糖」和「無糖」定義的預先包裝食品，均可使用有關標籤。標籤備有中文、英文及雙語版，並有彩色及黑白版本。

彩色版本

雙語



中文



英文



黑白版本

雙語



中文



英文



標籤以配合上述計劃而舉辦的「低鹽低糖正面標籤設計比賽」的冠軍作品為藍本，再適當修改而成。業內人士可自由選擇是否參與該計劃，並自行定出標籤的大小。如決定使用該等標籤，業界只需知會中心，無需事先要求審批。

中心已在其網站設立有關該計劃的專頁，內有標籤式樣和計劃詳情。委員會主席陳智思先生鼓勵食物業積極參與該計劃，在預先包裝食品上加上「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」標籤，並期望載有該等標籤的預先包裝食品能夠早日推出市場，讓消費者可透過幾個簡單易明的標籤，更容易分辨出低鹽低糖的產品。

此外，為推廣健康飲食，提醒學生多利用營養標籤減少攝取鹽和糖，委員會、食衛局、中心、衛生署和教育局在家庭與學校合作事宜委員會協辦下，在年內舉辦了「低鹽低糖我識揀標語暨海報創作比賽」。該項比賽的頒獎禮亦已於「食物安全日2017」舉行，各組得獎名單如下：

「低鹽低糖我識揀標語創作暨海報設計比賽」得獎名單

標語創作比賽

中文標語組

組別	得獎者	學校
初小組	趙康喬	崇真小學暨幼稚園
高小組	關詠珩	光明學校
初中組	吳焯盈	可風中學 (齋色園主辦)
高中組	黎朗曦	保良局羅傑承 (一九八三) 中學



英文標語組

組別	得獎者	學校
初小組	林樂怡	聖公會主愛小學
高小組	招雋翹	元朗朗屏邨惠州學校
初中組	香俊泓	東華三院李嘉誠中學
高中組	翁浚峰	喇沙書院

海報設計比賽

初小組

獎項	得獎者	學校
冠軍	鄭洛蘊	聖公會何澤芸小學
亞軍	吳禧宗	天水圍官立小學
季軍	梁逸晴	循道學校
優異獎	侯銘恩	循道學校
優異獎	劉栩茵	香港嘉諾撒學校
優異獎	黃悅婧	聖公會聖紀文小學
網上最具人氣獎	黃悅婧	聖公會聖紀文小學



高小組

獎項	得獎者	學校
冠軍	林郗瑤	東華三院王余家潔紀念小學
亞軍	郭沛妍	保良局世德小學
季軍	孫頌茵	聖公會主愛小學
優異獎	區穎文	元主教佑華小學
優異獎	陳栢淳	元朗公立中學校友會小學
優異獎	楊熹晨	番禺會所華仁小學
網上最具人氣獎	林郗瑤	東華三院王余家潔紀念小學



初中組

獎項	得獎者	學校
冠軍	鄺慧娥	香港布廠商會 朱石麟中學
亞軍	吳焯盈	可風中學 (齋色園主辦)
季軍	龔靖琳	香港培正中學
優異獎	包芷晴	德貞女子中學
優異獎	胡祉穎	保祿六世書院
優異獎	楊千樂	風采中學 (教育評議會主辦)
網上最具人氣獎	龔靖琳	香港培正中學



高中組

獎項	得獎者	學校
冠軍	吳浚豪	喇沙書院
亞軍	周煜晉	香港教師會李興貴中學
季軍	吳雯穎	屯門天主教中學
優異獎	潘紀攸	保祿六世書院
優異獎	何雪美	香港道教聯合會 鄧顯紀念中學
優異獎	李鎧彤	福建中學(小西灣)
網上最具人氣獎	周煜晉	香港教師會李興貴中學



在「食物安全日2017」當天，世界之窗有限公司、香港餐務管理協會、稻苗學會、香港中華廠商聯合會及香港食品委員會等「食物安全『誠』諾」計劃的承諾人，亦應邀派代表出席一項簽署儀式，承諾致力採取適當措施保障食物安全，並向顧客提供少鹽、少糖和少油的健康飲食。

中心期望通過政府、業界及市民三方共同努力，達到「全城減鹽減糖」的目標，令大家都可以享受到既安全又健康的美食。





傳達資源小組專題展覽



傳達資源小組（資源小組）隸屬食環署食物安全中心的風險傳達組，辦事處設於旺角花園街市政大廈8樓。資源小組透過各種途徑傳達衛生信息，藉此提高香港的食物安全水平。

資源小組備有大量食物安全的資源材料，並設有展覽廳、公眾資料廊、業界資料廊、多用途活動室和視聽設備，可讓市民和業內人士直接了解食品安全資訊。

資源小組將於2018年會舉辦不同主題的展覽，內容全部圍繞值得大家關心的食物資訊，例如在安全處理食物方面，有「食物安全五要點」、「正確處理蔬菜和水果」和「預防細菌性食物中毒」的專題，有關個別類型食物的專題，則有「自助餐10大安全貼士」、「有機食品知多一點點」和「河豚有毒吃不得」等等。此外，還有為需要特別注重食物安全人士而設的專題，如「李斯特菌與懷孕」和「食物過敏知多啲」等。展覽的主題會定期於中心的網站公布，大家千萬不要錯過這些與健康息息相關的資訊。

你問我答



肉類加工後是否還有獸藥殘餘？

問：肉類加工後是否還有獸藥殘餘？

答：加工肉類如午餐肉和一些香腸，是由肉類、水及醃料（包括鹽及亞硝酸鹽）等必要配料製成的合成食品，當中亦可加入脂肪（動物脂肪或植物油）、香料、其他配料及添加劑。配料未經煮熟，在加入製成肉漿後，才加熱成為最終製成品。

在2017年6月中，一項本地研究公布有關午餐肉及罐裝香腸的調查結果，發現一個午餐肉樣本有抗菌素殘餘。

世界動物衛生組織指出，抗菌素對於保障人類與動物的健康和維護動物福利至關重要，因此，該組織主張以負責任的態度，慎重使用抗菌素。食品法典委員會在「食品中獸藥殘留的最大殘留限量和風險管理建議」中訂明不同食品的獸藥殘餘標準。上述研究針對的是合成食品（如午餐肉）中的最高獸藥殘餘限量，而食品法典委員會的相關最高殘餘限量則適用於原來的動物組織。香港在規限食物中的獸藥殘餘水平方面，採取與食品法典委員會類似的做法，即食物所含獸藥殘餘的最高濃度適用於肌肉、肝臟及腎臟等，而不適用於合成食品。一般來說，其他國家的主管當局在對獸藥殘餘的規管上，亦會把最高殘餘限量應用於原料（即動物組織）。





綁菜膠帶含有甲醛嗎？



早前有傳媒報道，捆綁新鮮蔬果的黏貼膠帶上的「致癌毒素」甲醛會滲到蔬菜表面，令蔬菜不適宜食用。

在處理食物過程中，甲醛有時會不當用作食物防腐劑和漂白劑，常見涉及的食物有腐竹、粉絲和發水食物(牛柏葉、鳳爪等)。然而，甲醛

也存在於自然環境之中，水果及蔬菜(如椰菜、胡蘿蔔)、肉類、魚類、甲殼類動物等，均天然含有少量甲醛。綁菜膠帶所用的黏合劑，亦可能含有甲醛。

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類患癌。不過，世衛於2005年制訂的《飲用水水質指引》中指出，沒有明確證據證明經膳食攝入甲醛會致癌。甲醛易溶於水，又極易揮發。攝入小量甲醛不會對身體造成急性影響，但大量攝入則會引起急性中毒，導致嚴重腹痛、嘔吐、昏迷、腎臟受損，甚至死亡。

根據現有數據及中心進行的風險評估，我們只要保持均衡飲食，把蔬菜清洗乾淨並徹底煮熟，便無須過分擔心從蔬菜攝入甲醛的問題。



動腦筋



選擇題

以下哪些是在食用動物身上使用獸藥的目的？

- 1) 提高飼料成效，以促進食用動物成長。
- 2) 使肉質更鮮甜美味。
- 3) 增加產量。
- 4) 控制食用動物間疾病的傳播。
- 5) 保障食用動物的健康及其福利。

答案在第7頁頁底

查詢與 訂閱

如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請前往九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓傳達資源小組或來電2381 6096查詢。市民亦可於中心網頁 (www.cfs.gov.hk) 瀏覽本刊物的網上版本。