

## 目錄

## 專題特寫

- ★ 含油脂食品的食物安全

## 讀者園地

- ★ 牛肝菌菇類可安全食用嗎？
- ★ 食物中的金屬污染物——認識如何制訂相關標準

## 新饕新知

- ★ 黑豚肉拉麵

## 食物安全計劃園地

- ★ 黑豚肉拉麵

## 活動簡介

- ★ 食物安全日2018「食安新趨勢 做好重點控制」

## 活動預告

- ★ 第53屆工展會

## 你問我答

- ★ 記憶太陽蛋

## 真相與謬誤

- ★ 能量飲品是否老幼咸宜？

## 動腦筋

- ★ 選擇題

## 查詢與訂閱

## 專題特寫



## 含油脂食品的食物安全

## 含油脂食品的食物安全

我們從膳食攝入的脂肪，一般來自烹調用的脂肪、油、牛油(亦稱「奶油」或「黃油」、人造牛油、沙律醬、煎炸食品、動物皮層、種子和堅果，以及高脂肪動物製品。

脂肪不但提供人體各類組織(特別是神經組織)結構成分所需的脂肪酸，還有助吸收脂溶性維他命A、D、E和K，是濃縮的能量來源(1克脂肪提供9千卡能量)。不過，進食過量脂肪會增加超重和患肥胖症的風險，而含油脂食品在加工過程中產生的污染物及反式脂肪，也會對健康造成影響。



## (1) 精煉油脂中的有害物質縮水甘油酯

今年4月，某本地機構撰文發表香港所售牛油、人造牛油、人造牛油塗抹醬及起酥油中縮水甘油酯含量的研究結果，顯示大部分人造牛油、人造牛油塗抹醬、牛油和植物油脂肪混合物及起酥油樣本均含縮水甘油酯。



圖 1: 食用油脂的精煉過程



我們進食後，食物中的縮水甘油酯會在消化過程中分解，導致縮水甘油差不多完全釋放。縮水甘油是毒性基因致癌物，故應設法把食物中的縮水甘油酯維持在可合理做到的盡可能低水平。現有多種可行方法，可在不同的製油階段減少縮水甘油酯含量。

## 國際間在制訂標準和預防措施方面的進展

食品法典委員會仍未就食物中的縮水甘油酯含量制訂最高標準，而歐洲聯盟委員會(歐盟)在2018年2月已把指定食物(包括植物油)的縮水甘油酯最高含量定為每公斤1 000微克(以縮水甘油計)。

食品法典委員會正草擬實務守則，以減少食物中縮水甘油酯及3-單氯丙二醇酯的含量。該守則預計將於2020年定稿，有關工作現集中於探討透過多個途徑，以減少油脂中可形成縮水甘油酯的前體，方法包括選擇縮水甘油酯前體含量較少的油料作物品種；選擇氯化物含量較少的肥料；在作物成熟度合適時進行收割，以免脂質過度分解；以及採用正確的加工參數，例如在食用油精煉過程中，以較低溫度進行脫臭。食品法典委員會的報告指出，較佳的做法應是在加工初期去除這些前體，而非只集中在煉油過程中處理。食物安全中心(中心)會繼續監察該守則的編製進度，向業界闡述最新情況。

### 給市民的建議

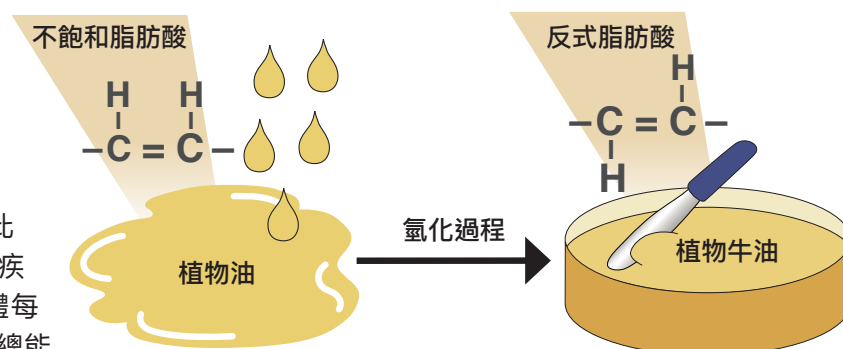
1. 儘管油脂對人類吸收脂溶性維他命不可或缺，但根據健康飲食金字塔，我們應盡量減少攝入脂肪和油。
2. 我們應保持均衡飲食，減低因偏食種類有限的食品而攝入污染物的風險。此外，在家中以新鮮配料烹調食物，可減少食用含有相關油脂的加工食品。

## (2) 氫化過程中產生的人造反式脂肪

為了延長食物的保質期和增加口感，食品製造商會透過氫化過程改變油中脂肪酸的分子結構。這種改變了結構的脂肪酸稱為「反式脂肪」。我們從飲食中攝取的反式脂肪，主要來自以部分氫化油為材料或用部分氫化油烹調的煎炸和烘焙食品。氫化植物油(例如一些經氫化過程製成的起酥油和人造牛油)通常含大量反式脂肪。



反式脂肪又稱「反式脂肪酸」，屬不飽和脂肪。攝取反式脂肪會令血液內低密度脂蛋白膽固醇(俗稱「壞膽固醇」)的含量增高，血液內高密度脂蛋白膽固醇(俗稱「好膽固醇」)的含量則降低，罹患冠心病等心血管系統疾病的風險因此提升，而心臟病是香港最常見的一種致命疾病。世衛建議反式脂肪攝入量應少於人體每天所需熱量的1%，以每天攝入2 000千卡總能量計算，即每天反式脂肪攝取量應低於2.2克。



## 世衛的最新計劃

世衛在2018年5月中公布英文簡寫為REPLACE的行動指導方案，以期在2023年，在全球食品供應中停用工業生產的反式脂肪。

# REPLACE

REVIEW

PROMOTE

LEGISLATE

ASSESS

CREATE

ENFORCE

該計劃列出了六項行動，確保在食品供應過程中，能及時、全面和永久停用工業生產的反式脂肪：

**審查 (REVIEW)** 工業生產的反式脂肪的食品來源和所需的政策變化。

**推動 (PROMOTE)** 用較有益健康的脂肪和油類代替工業生產的反式脂肪。

**立法 (LEGISLATE)** 或制定監管措施，以消除工業生產的反式脂肪。

**評估 (ASSESS)** 和監測食品供應中的反式脂肪含量和公眾的反式脂肪消耗量變化。

**提高 (CREATE)** 政策制定者、生產商、供應商和公眾對反式脂肪影響健康的認識。

**促進 (ENFORCE)** 執行政策和法規。

## 本地情況

中心在2007至2012年間共四次發布食物中反式脂肪含量風險評估研究的結果，當中包括聯同消費者委員會進行的研究。中心在比較2012年的研究結果與過往的評估結果後，發現食物樣本中反式脂肪的平均含量大幅下降，反映業界在減低食物中反式脂肪含量方面取得的成果。研究亦發現個別樣本的反式脂肪含量較過往研究結果大為降低，而飽和脂肪含量則相若，反映業界在減少食物中反式脂肪之餘，不增加飽和脂肪含量是切實可行的。

## 給市民的建議

1. 保持飲食均衡，多吃蔬菜水果，少吃油炸和高脂肪的食品。
2. 採用低脂的烹調方法，避免使用氫化油脂或動物脂肪(如牛油和豬油)煮食，並應選吃脂肪(包括飽和脂肪及反式脂肪)含量較低的食物。





# I. 牛肝菌菇類可安全食用嗎?

在2018年1月，衛生署衛生防護中心公布兩宗懷疑進食美味牛肝菌引致食物中毒的個案，共涉及四名患者。調查發現，個案中的美味牛肝菌分別購自在2017年12月至2018年1月期間舉行的兩個本地展覽(即香港冬日美食節及第52屆工展會)，而患者所提供的未經烹煮菇類樣本懷疑混雜了其他食用菌及不可食用/帶毒性的菇類品種。下文將介紹這種名為「美味牛肝菌」菇類的特點，以及這菇類可能摻雜毒菇的情況，為市民提供預防進食菇類導致食物中毒的建議。

## 美味牛肝菌

美味牛肝菌是牛肝菌科(Boletaceae)的一種牛肝菌菇類，拉丁學名為*Boletus edulis*(英文名稱則有king bolete、penny bun及ceps)。牛肝菌菇類一般肥大肉厚，有不同顏色，菌柄較粗或呈球狀，菌傘底部通常有菌孔(圖1)。

美味牛肝菌常見於北美及北歐等地，主要以新鮮、冷藏、乾製及罐頭的方式出售，是最受歡迎和廣泛買賣的可食用牛肝菌菇類，而其他可食用的牛肝菌菇類，還有銅色牛肝菌(*B. aereus*)、褐紅蓋牛肝菌(*B. pinophilus*)及美網柄牛肝菌(*B. reticulatus*)等。美味牛肝菌具嚼勁和濃郁的堅果味，在乾製或烹煮後，香味仍可保留下來，因此成為受歡迎的配料，常用於不同的燉煮菜肴及醬汁，並且是可口的薄餅餡料。

在天然棲息地生長的美味牛肝菌，其長於地下的菌部與樹木的根部有互惠互利的共生關係。這說明為何人工培養美味牛肝菌往往難以成功，而市場上的美味牛肝菌皆以野生採摘為主。

根據文獻，牛肝菌菇類計有數百種，部分帶毒性。在歐洲，歐洲聯盟委員會的食品和飼料快速預警系統自2001年起錄得數宗乾製美味牛肝菌含有毒菇的事故，顯示在採摘野生美味牛肝菌時，可能有毒菇(例如帶毒性的牛肝菌菇類)摻雜其中。事實上，內地及香港亦曾錄得市面的美味牛肝菌含有不可食用/帶毒性菇類而導致的食物中毒事故。

## 對公眾健康的影響

菇類引致的食物中毒一般為急性，通常進食後短時間內會出現噁心、嘔吐和腹痛等腸道徵狀。因應不同類型的毒菇，患者亦可能出現其他徵狀，例如極度口渴、大量流汗、昏迷、產生幻覺、狂喜和肝臟受損等。

## 採取的行動

中心在接獲食物中毒個案通報後，立即進行調查，追蹤所涉菇類的供應來源，並要求涉事商戶停售有關產品。中心亦於2018年1月29日發出新聞公報，呼籲市民不要食用從上述展覽購得的美味牛肝菌。

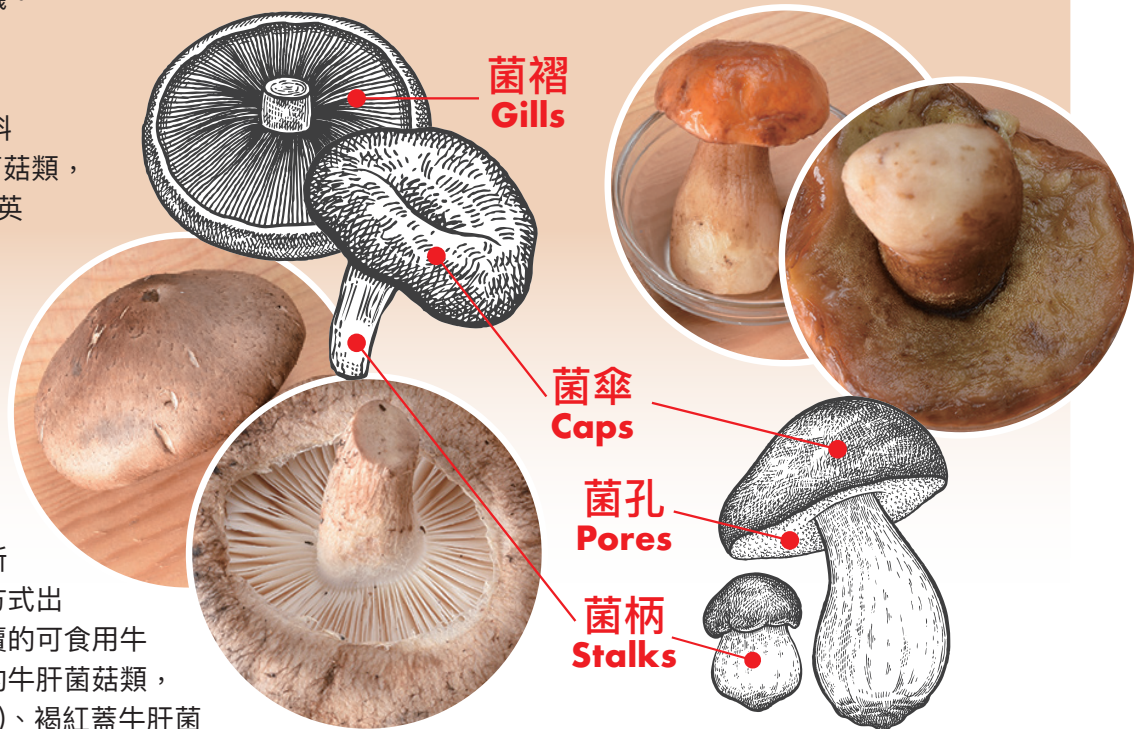


圖1：與香菇(左)比較，牛肝菌菇類(右)的菌傘底部有菌孔而沒有菌褶。

### 注意事項:

- 1) 牛肝菌菇類品種甚多，有可食用的(如美味牛肝菌)，也有帶毒性的。
- 2) 採摘野生菇類時，帶毒性的菇類可能摻雜其中。
- 3) 應由經過訓練和經驗豐富的人員採摘出售用的野生美味牛肝菌。



### 給市民的建議

- 1) 應向信譽良好和可靠的供應商購買菇類，不要購買懷疑摻雜不明品種菇類的菇類產品。
- 2) 不要購買看來不衛生(沾有栽培物料)或有變壞迹象(出現有色斑點/發出異味/釋出黏液等)的美味牛肝菌，並應避免購買粉塵或碎塊太多的包裝美味牛肝菌。
- 3) 切勿採摘野生菇類進食，因為市民難於辨別這些菇類是否適宜食用。
- 4) 許多食用菇類含有刺激性物質，須徹底煮熟，方可破壞這些物質，但毒菇即使煮熟，仍不可安全食用，因為高溫不能把毒素完全破壞。
- 5) 如懷疑進食菇類引致食物中毒，應立即求醫，並帶同未經烹煮的菇類或菇類殘餘物，交醫生察看。



## II. 食物中的金屬污染物 — 認識如何制訂相關標準

金屬是環境中無處不在的化學物質，可天然存在於食物中，並因/或因受工業及其他人類活動污染而存在於食物中。從膳食攝入過量金屬污染物，例如砷、鎘、鉛及汞，可對健康構成不良影響。

因此，大部分地區(包括香港)的有關當局已就食物中的金屬污染物制訂標準，作為其中一項風險管理措施，以保障公眾健康。

怎樣制訂食物中金屬污染物標準才是適當？

世界貿易組織(世貿)是唯一處理各地政府之間貿易規則的國際組織。該組織的《實施動植物衛生檢疫措施的協議》(《協議》)列明多項規則，包括各地政府在制訂食物安全措施時可依據的基本規則，有關措施包括訂立食物中金屬污染物標準。



## 食物安全標準

根據《協議》，各地政府可基於科學制訂本身的食物安全標準。《協議》同時鼓勵各地政府採用國際標準，即食品法典委員會訂定的標準。

食品法典委員會由聯合國糧食及農業組織(糧農組織)與世衛於六十年代成立，是一個以科學為基礎的組織。該委員會依據由糧農組織及世衛設立的獨立國際風險評估機構所提供的科學意見，訂定和通過國際食物標準，以保障消費者的健康，並確保食品貿易手法公平。在國際貿易中(特別是發生貿易糾紛時)，食品法典委員會標準一直是重要的參考準則。

一如《協議》所載，若有科學理據，例如有科學證據證明公眾因膳食模式/習慣而有較大的健康風險，當地政府可制訂較國際標準嚴格的標準。此外，各地政府在制訂食物安全標準時，亦會考慮持份者所關注的問題及其他合理因素。



制訂食物中的金屬污染物標準時所考慮的因素。

## 制訂食物中金屬污染物標準的「誤解」與「真相」

**誤解1：**所有食物須訂有相應的金屬污染物含量標準。

**真相1：**根據食品法典委員會的意見，不需要為每種含金屬污染物的食物訂定相應的最高含量標準，而應就個別對消費者總攝入量有顯著影響的食物/食物組別訂定金屬污染物的限量水平。這有助當局按有關食物的已知風險，以更集中、適切和相稱的方式規管食物中的金屬污染物。

**誤解2：**最高含量須訂定在最嚴格的水平。

**真相2：**在現代工業世界中，金屬污染物無處不在，食物無可避免含有小量金屬污染物，因此，應按風險評估設定金屬污染物最高含量標準，讓消費者得到足夠保障。此外，最高含量應訂於可合理做到的盡可能低水平(根據食品法典委員會的做法，基於食物中污染物含量的分布情況，一般的劃分水平是不合格率少於或相等於5%)，以便在保障公眾健康與維持食物供應穩定兩方面取得平衡。

## 本地情況

香港是世貿的創始會員，並在1997回歸中國後，以「中國香港」名義，繼續保持其單獨締約成員的身分。

香港十分依賴進口食物，超過95%的食品均由外地輸入。為保障公眾健康和促進國際食品貿易，我們一直遵守《協議》的規定，並建議在制訂本港的食物中金屬污染物標準時，盡可能與食品法典委員會的標準保持一致。在有需要的情况下，我們會基於科學理據，建議制訂更嚴格的標準，加強保障市民的健康。



# 黑豚肉拉麵

香港人向來愛吃日本菜，除常見的刺身、壽司外，日式拉麵亦大行其道。今期我們邀請到「食物安全『誠』諾」計劃伙伴「錦井鮪專門店」的主廚陳國銓師傅親自下廚，為大家示範一款美味的黑豚肉拉麵，做法簡單，值得一試。



## 如何配製

## 小心得大智慧



### 收

向認可和可靠的供應商購買豬骨、雞腳、黑豚肉、拉麵、秋葵、昆布、青蔥、粟米及紫菜等食材。

仔細驗收食材，確保材料新鮮。豬骨、雞腳、黑豚肉等冷藏肉類應放入攝氏-18度或以下的冷藏櫃存放，而拉麵則需於攝氏4度或以下的冷凍櫃內貯存。其他配料應整齊放進乾貨櫃或放到儲物架上，並根據「先入先出」原則，先使用最早購買和保質期最短的材料，確保食材不會過期。



### 解凍

把豬骨、雞腳和已切件的黑豚肉放入攝氏4度或以下的冷凍櫃解凍。

冷藏肉類解凍後，應盡快處理和烹煮，以免細菌滋生。



### 煮

豬骨和雞腳先氽水，沖洗乾淨後，放進沸水煮約3小時，製成奶白色的豬骨湯備用。

煮好的豬骨湯應一直保持在攝氏60度以上。



## 洗、切

以清水洗淨新鮮秋葵、青蔥和昆布。

秋葵切半，青蔥切粒備用。  
昆布放入沸水浸泡約30分鐘至軟身，切絲備用。

以流動的清水徹底沖洗食材，能有效去除雜質，減低攝入除害劑的風險。

戴上即棄手套處理食材，既衛生又方便。



## 焯

秋葵放進沸水約1分鐘撈起，以食用冰水「過冷河」。  
打開粟米粒罐頭，把粟米倒入沸水，約1分鐘後撈起備用。

選用蔬菜作食材，既美味又健康。



## 煎

黑豚肉略煎，加入豬骨湯及少量鹽和白胡椒，燴約45分鐘。

多善用天然食材(如白胡椒)，可減少使用其他人工調味料(如雞汁、豬骨汁)。



## 煮

拉麵煮約2分鐘，以食用冰水「過冷河」後，再灼熱撈起，連同其他材料放在碗中，加入滾熱的豬骨湯即成。

食物製成後，應盡快進食。在室溫下擺放超過4小時的食物容易滋生細菌，不宜食用。

## 大廚心得：

陳國銓師傅有20年的入廚經驗，日式料理更是他的拿手好戲。對於這款黑豚肉拉麵，他有以下烹調心得：

1. 人工調味料鈉含量較高，應減少使用。善用天然食材，其實同樣美味，而且有益健康。
2. 去除黑豚肉件的脂肪，可減低油膩感。
3. 選用秋葵及昆布等天然食材作配料，高纖又健康。



1. (c) 2. (c) 3. (c) : 孝景



# 黑豚肉拉麵

## 材料：

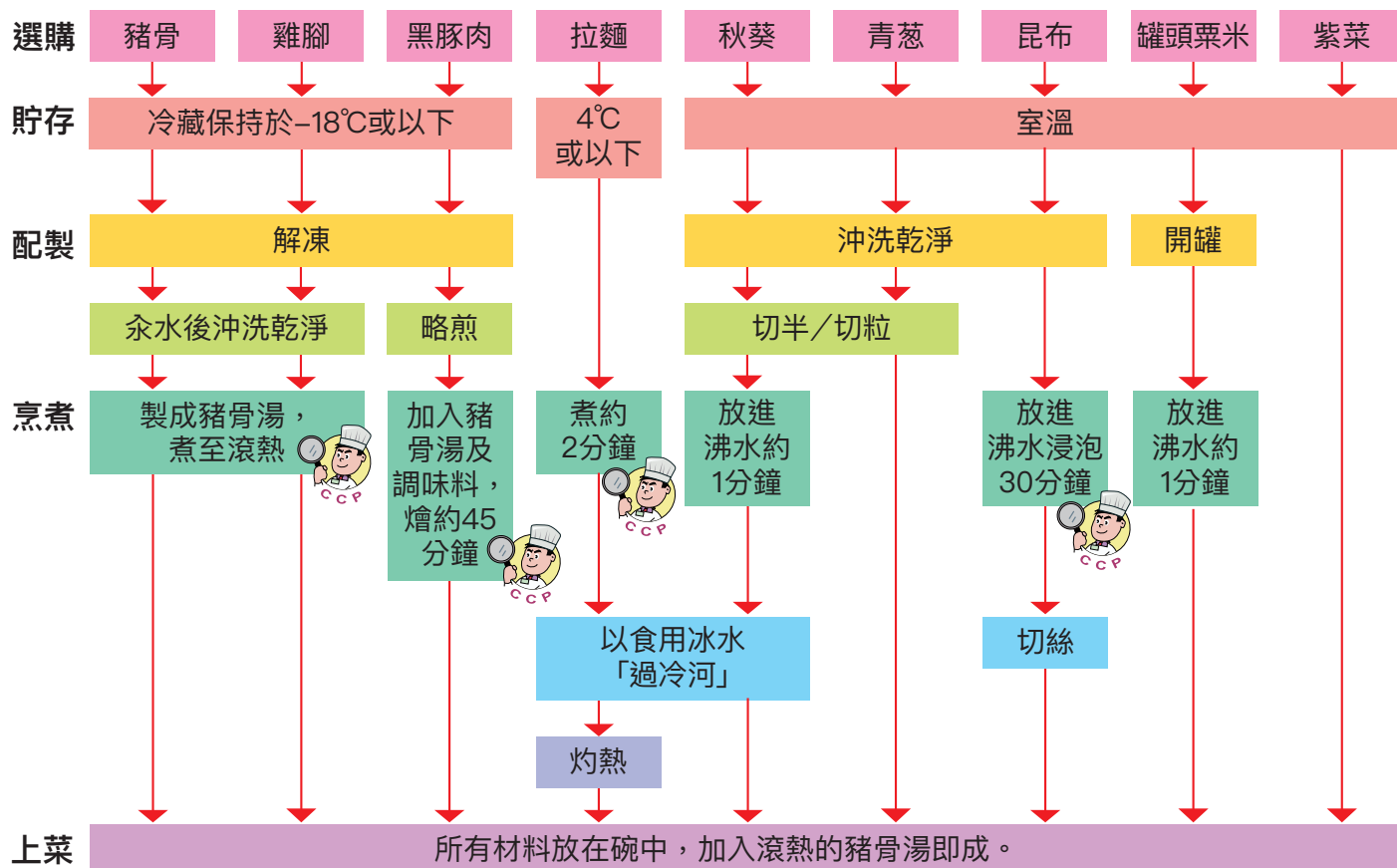
拉麵、黑豚肉、豬骨、雞腳、秋葵、昆布、青葱、粟米、紫菜

## 做法：

1. 從冷藏櫃(攝氏-18度或以下)取出豬骨、雞腳和已切件的黑豚肉，把食材解凍。
2. 豬骨和雞腳先氽水，沖洗乾淨後，放進沸水煮約3小時，製成奶白色的豬骨湯備用。
3. 黑豚肉略煎，加入豬骨湯及少量鹽和白胡椒，燴約45分鐘。
4. 從冷凍櫃(攝氏4度或以下)取出拉麵，放進沸水煮約2分鐘，撈起以食用冰水「過冷河」。
5. 從乾貨儲物架拿取罐頭粟米和昆布。把粟米倒入沸水，約1分鐘後撈起。昆布清洗後放入沸水浸泡約30分鐘至軟身，切絲備用。
6. 把新鮮秋葵和青葱洗淨。秋葵切半，放進沸水約1分鐘後撈起，以食用冰水「過冷河」。青葱切粒備用。
7. 拉麵灼熱撈起，連同其他材料放在碗中，加入滾熱的豬骨湯即成。



## 製作流程



控制重點 (Critical Control Point, 英文簡稱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。



製作黑豚肉拉麵的控制重點：  
★ 徹底煮熟食材，方可進食。



# 食物安全日2018 「食安新趨勢 做好重點控制」

「食物安全日」是中心一年一度的重點活動，旨在促進政府、食物業和公眾三方加強合作，確保食物安全。今年的食物安全日以「食安新趨勢 做好重點控制」為主題，有一系列推廣「食物安全重點控制」(HACCP)系統的活動，以便把食物安全管制的步驟融合在食物製造過程中，有效保障食物安全。

整項活動的啟動儀式「食物安全日2018」已於2018年7月17日(星期二)在荃灣愉景新城順利舉行。食物安全專員何玉賢醫生是啟動禮的主禮嘉賓，他致辭時表示，「食物安全重點控制」系統着重積極預防，對食物業和消費者皆有好處。這套國際認可的系統能確定、評估和控制食物製造過程中可能出現的各種危害，提升食物安全，不但減低市民罹患食源性疾病的風險，又能保持食物品質，減少浪費食物，在保證食物安全方面具成本效益。



當天，中心在現場設有展板及互動遊戲攤位，向參加者介紹「食物安全重點控制」方法，包括認識有潛在危害的食物和注意食物的安全溫度等。

此外，「食物安全『誠』諾」計劃的食物業協會代表亦獲邀蒞臨現場，出席一項簽署儀式，承諾在食物製造過程中採取適當措施，提高食物安全水平。

中心現已展開一連串的宣傳活動，包括一系列有關「食物安全重點控制」系統的講座，讓公眾和業界加深認識食物安全的重要性。

中心新設立的「全城減鹽減糖」Instagram專頁(<https://www.instagram.com/hkassr/>)，亦已隨「食物安全日2018」正式啟動，以加強推廣減少食物中鹽糖含量的訊息。歡迎市民隨時瀏覽該專頁，獲取更多有關資訊。



食物安全專員何玉賢醫生鼓勵食物業界採用「食物安全重點控制」系統，提升食物安全水平。



食物安全專員何玉賢醫生(右四)、創新科技署香港認可處執行幹事何筱韻女士(左四)、香港食品委員會主席陳建年先生(左三)、香港餐務管理協會主席梁振華先生(右三)、稻苗學會副主席馬健亮先生(左二)、現代管理(飲食)專業協會副主席梁驅騰先生(右二)、國際食品安全協會主席張劉麗賢女士(左一)及香港餐飲聯業協會副主席林國亮先生(右一)出席「食物安全日2018」活動。



食物安全專員何玉賢醫生、食物安全中心顧問醫生楊子橋與參與「食物安全『誠』諾」計劃的食物業協會代表合照。





## 第53屆工展會

工展會是一年一度的城中盛事。第53屆工展會訂於本年底至明年初在香港維多利亞公園舉行，中心將繼續參與這項由香港中華廠商聯合會主辦的大型活動，即場向市民傳遞食物安全訊息。

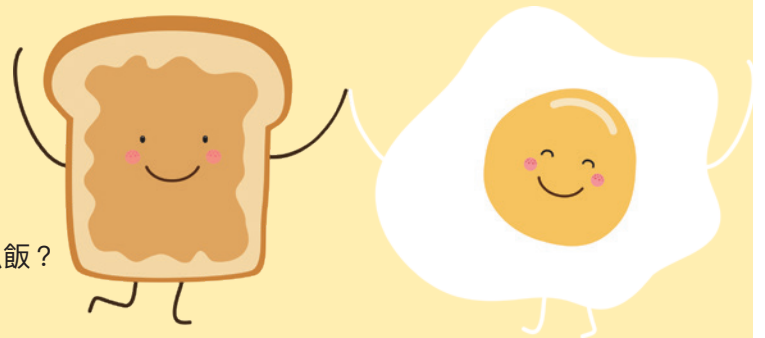
在工展會期間，中心的職員會在現場攤位向公眾推廣食物安全資訊，包括派發宣傳單張、小冊子和紀念品。中心人員並會透過台上的互動有獎遊戲，以生動有趣的方式，與在場人士一起探討食物安全課題。

歡迎大家參與新一屆的工展會，齊來認識食物安全。

### 你問我答



## 記憶太陽蛋



阿強在畢記茶餐廳買了一個飯盒，回家晚膳。

強：老婆，我返嚟喇！

強嫂：嘩！咁夜收工。(瞥見阿強手上的飯盒)又食雞扒飯？

強：我好肚餓，所以畀多五蚊加咗隻太陽蛋。

阿強打開飯盒，準備用膳。

強：嘩！點解隻太陽蛋上面有墨水印嘅？

強嫂(湊前一看)：好似係原子筆墨水嘞，啲字有少少化開㗎。係落單紙上面嘅字印咗係隻蛋度呀！

強：好核突呀！畢記咁唔衛生㗎？我聽日要搵佢咁老闆阿畢投訴至得！

強嫂：今次畢記又係過分嘅。阿畢係食肆老闆，應該注意食物衛生㗎嘛，唔怕犯法咩？我前幾日聽咗個食物安全講座，等我搵番啲資料出嚟睇吓先。(片刻後)係呢度啦！呢處寫住：「根據香港法例第132章《公眾衛生及市政條例》第52條第(1)款規定，任何人如售賣食物，而其性質、物質或品質與購買人所要求的食物所具有者不符，以致對購買人不利，即屬犯罪，一經定罪，最高可被判罰款一萬元及監禁三個月。」

強：老婆，你好識嘢㗎！

強嫂：哈哈，叻你少少咁啦！《多啦A夢》就話有「記憶麵包」㗎，估唔到畢記都會有「記憶太陽蛋」！

強：好離譜！

強嫂：我哋幫襯咗阿畢咁多年，都係第一次遇到咁嘅情況，或者佢哋忙中有錯㗎。你唔好勞氣住，打電話同阿畢講聲先啦！

(阿強的肚子發出幾下咕嚕聲)

強嫂：你餓壞啦，等我翻熱雪櫃啲飯餸畀你做晚餐啦！

強：都好，咁我等你開飯啦，老婆。

### 真相與謬誤



## 能量飲品是否老幼咸宜？

市面上的能量飲品五花八門，經常加班的人和熬夜溫習的學生，很多時都會飲用這類產品，以補充能量，增強集中力。

能量飲品一般不含酒精，但可能添加了咖啡因、牛磺酸(一種氨基酸)、葡萄糖醛酸內酯(一種碳水化合物)和多種維他命B，以刺激神經系統，起提神作用。咖啡因可令兒童或對咖啡因敏感的人產生情緒緊張或焦慮等不良影響，但除此之外，沒有證據顯示在一般飲用能量飲品的情況下，牛磺酸和葡萄糖醛酸內酯會嚴重影響人體健康。



然而，近年海外曾出現懷疑不當飲用能量飲品(例如超過建議分量，或同時飲用含酒精飲料)導致健康受損的個案。歐盟食物科學委員會認為，能量飲品對健康造成的不良影響，可能與飲品成分、酒精和運動的相互作用有關。此相互作用可影響中樞神經系統(降低消費者的酒精中毒意識)、腎臟(短期內令體內的水分和鈉加速流失)和心血管系統(短期內改變了心率和血壓)，對消費者的健康構成風險。

食品法典委員會目前並未就能量飲品訂定標準，而在本港，所有供出售的食物(包括能量飲品)必須適宜供人食用，並須加上標記或標籤，表列食物的配料。消費者可透過食物標籤上的配料表得悉能量飲品的成分，從而作出知情的選擇。中心會密切留意國際間有關能量飲品規管的最新發展，並在需要時採取適當的行動。

### 給市民的建議

1. 能量飲品不適宜兒童、孕婦及對咖啡因敏感的人士飲用。
2. 飲用能量飲品時，不應同時服用可影響中樞神經系統的物質(例如含酒精飲料或中樞神經系統藥物)。
3. 不可過量飲用能量飲品，應按照飲品標籤上製造商建議的攝入量(如有)飲用。
4. 能量飲品不宜用於止渴或在運動時補充身體水分。從事劇烈體能活動 / 運動期間，應用足夠清水，補充身體的水分。



### 動腦筋



## 選擇題

(答案在第8頁)

1. 食物安全中心制訂食物標準時，會考慮哪些因素：  
(a) 國際標準，如食品法典委員會訂定的標準。 (c) 本地市民的膳食模式／習慣。  
(b) 持份者關注的問題。 (d) 以上各項。
2. 下列哪個計劃是食物安全中心與食物業界共同推展，旨在提供食物安全措施的資料，協助業界以食物安全為本，向本港市民及各地遊客提供具創意和顧客至上的優質服務？  
(a) 「減鹽、糖、油，我做！」計劃 (c) 「食物安全『誠』諾」計劃  
(b) 食物安全研討會 (d) 食物安全重點控制系統
3. 下列哪項有關反式脂肪的描述並不正確？  
(a) 氫化植物油是從食物攝取反式脂肪的主要來源。  
(b) 反式脂肪是營養標籤必須標示的其中一種營養素。  
(c) 反式脂肪是一種飽和脂肪。  
(d) 有證據顯示，攝取反式脂肪，血液內低密度脂蛋白膽固醇的含量會增加，同時血液內高密度脂蛋白膽固醇的含量會下降，罹患冠心病等血管系統疾病的風險因此會提升。

### 查詢與 訂閱

本刊物的網上版本上載至食物安全中心網頁 ([www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk))，歡迎登入瀏覽。如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請前往中心設於九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組，或來電2381 6096查詢。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 [enquiries@fehd.gov.hk](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)

中心網址 [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)

政府物流服務署印