

## 目錄

### 專題特寫

- ★ 含蛋三文治中的沙門氏菌引致食物中毒

### 讀者園地

- ★ 甜味劑的再思

### 食肆現場

- ★ 正確使用即棄手套處理食物的重要性

### 中心新動向

- ★ 食物安全日：「食得安心：生冷食物要留神」

### 活動簡介

- ★ 食物安全巡迴展覽

### 活動預告

- ★ 時令食品食物安全講座—盆菜

### 你問我答

- ★ 鮮金針的天然毒素

### 真相與謬誤

- ★ 戴手套處理即食食物，就可以免除洗手？

### 動腦筋

- ★ 請按照食物安全準則把下列食物存放入雪櫃

### 專題特寫

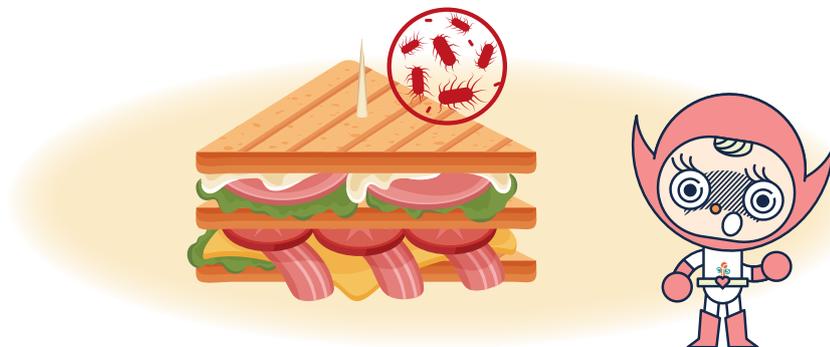


## 含蛋三文治中的沙門氏菌引致食物中毒

三文治是不少人喜歡的食品，製作簡單，材料卻又千變萬化，但大家有否注意三文治的食物安全問題？

### 中毒事故

今年 5 月，本地有一個品牌的三文治發生大型食物中毒事件，涉及 99 宗個案，合共 236 人受影響。衛生署衛生防護中心表示，患者進食購自本港不同零售店的含蛋三文治後，出現腹痛、嘔吐、腹瀉及發燒徵狀，有 51 人需要入院，其中一人更需接受深切治療。在受影響人士中，有 37 人的糞便樣本檢出對 D 組沙門氏菌呈陽性反應。在其中一個零售點抽取的兩個含蛋三文治樣本中，也檢出沙門氏菌。



### 中毒原因

在有關的食物製造廠及零售點進行實地調查後發現，這次食物中毒事故可能有多項成因，包括：

- (1) 在同一工作枱上處理生熟配料，導致交叉污染；
- (2) 手部衛生設施不足，食物處理人員全日共用一條抹手毛巾，未有更換；
- (3) 使用同一輛沒有溫度控制設備的車輛運送包裝好的三文治，先是在上午把三文治送往九龍及新界西各區的零售點，然後在下午送往港島的零售點，導致三文治在運送過程中長時間置於不當的貯存溫度。有時未售出的三文治會再送往其他零售點，以補充存貨，運送時間會因而進一步延長；以及
- (4) 製成的產品貯存和標籤不當。調查時發現有一個零售點的三文治存放在溫度為攝氏 19 度至 20.7 度的雪櫃中，而三文治包裝上並無食用期限或生產日期，以供員工或顧客參考。



## 減少三文治造成食物中毒風險的措施

如三文治需運送至零售點，又或需貯存，基本原則是在運送和貯存期間，食物不可置於危險溫度範圍（即攝氏 4 度至 60 度），以防微生物滋生。三文治如在室溫下放置超過四小時，便須棄掉。在配製食物時，食物處理人員應保持雙手衛生，並分開處理生熟食物，以免造成交叉污染。

知悉事故及調查結果後，食物安全中心（食安中心）已指示上述食物製造廠及各零售點即時停售所有涉事三文治。此外，食安中心向有關員工提供食物安全及衛生教育，並要求各有關處所進行徹底清潔和消毒。食安中心亦發出新聞稿，呼籲市民不要食用涉事三文治。在採取防控措施後，再無發生其他個案。



### 注意事項

1. 沙門氏菌可引致嚴重疾病，是常見導致食物中毒的微生物。
2. 三文治因製作過程通常涉及人手處理工序，故屬高風險食物。三文治如受到食物處理人員或其他生的或未煮熟的配料污染，或長時間貯存不當，可能會增加食物中毒的風險。
3. 為防發生食物中毒事故，食物處理人員應遵從「食物安全五要點」。

### 給消費者的建議

- 只光顧可靠的持牌食肆。
- 三文治如非在購買或配製（包括自行製作）後即時進食，應存放於攝氏 4 度或以下的雪櫃內。





# 甜味劑的再思



## 為什麼使用甜味劑？

為使食物有甜味，食物業會在食品中使用不同種類的糖，例如蔗糖（砂糖）、果糖、蜜糖、麥芽糖等。世界衛生組織（世衛）建議，糖攝取量應限制於每日所需總熱量的10%以下，如能進一步降低至5%或以下，則更有益健康。



食品工業普遍會在食物中使用含糖量較低的代糖或甜味劑，以代替傳統的糖。人造甜味劑提供甜味但無熱量，似乎是減少攝取糖分的一個理想選擇。然而，新的科學證據顯示，以人造甜味劑代替糖，未必會帶來預期的健康益處。現在是時候讓我們重新考慮應否只以甜味劑代替糖。

## 人造甜味劑是什麼？

人造甜味劑（如天冬酰胺、醋磺內酯及三氯半乳蔗糖）是低熱量或不含熱量的化學物質，食品工業廣泛用以作為糖的替代品，為食物及飲品添加甜味。這些較低熱量的食物及飲品適合糖尿病患者食用，對減肥人士也相當吸引。舉例來說，1克天冬酰胺可取代200克蔗糖，所產生的熱量只有4千卡路里，而非蔗糖的800千卡路里。

在本港，批准用於食物中的甜味劑都通過國際機構（包括聯合國糧食及農業組織／世衛聯合食品添加劑專家委員會）的安全評估，並受《公眾衛生及市政條例》（第132章）下的《食物內甜味劑規例》規管。獲准在食物中使用的甜味劑有醋磺內酯鉀、縮二氨基基酰胺、天冬酰胺、天冬酰胺-醋磺內酯鹽、環己基氨基磺酸、糖精、三氯半乳蔗糖、索馬甜、紐甜及甜菊醇糖苷。所有預先包裝食品如添加了甜味劑，必須在配料表內妥為標明甜味劑的名稱或識別編號。



## 人造甜味劑是減糖之友？

人造甜味劑在不同的司法管轄區各有不同的處理方式。英國公共衛生署建議把人造甜味劑用於改良食品配方，新加坡則讓符合標準的含甜味劑飲品標上「較健康選擇」的標誌。

不過，人造甜味劑在其他地方卻不大受歡迎。以歐洲聯盟為例，供應給學校的蔬果及牛奶不得含有甜味劑；一些歐洲國家（如法國）甚至對含人造甜味劑的飲品徵稅；北歐國家禁止把甜味劑用於「鎖眼」（Keyhole）食物標籤制度下標示為健康之選的包裝食品；美國膳食指引諮詢委員會則重申，添加於食物中的糖不應以低熱量甜味劑取代，人們應作出健康的選擇，例如不喝加糖飲品，改為喝水。



## 利弊參半

早前一些研究顯示，人造甜味劑如使用得當，可能有助減少糖攝取量，使人在短期內減輕體重。然而，有一點值得關注，使用人造甜味劑的人可能會認為熱量攝取量減少了，便傾向多吃其他食物，結果透過其他來源吸收的熱量，抵銷了本已減少的熱量。此外，經常食用甜味劑會過度刺激糖受體，可能使人較難把甜味與攝取熱量聯想起來，因而變得更偏好甜食，導致體重增加。



## 有關人造甜味劑對健康的影響的新近研究

在 2019 年，有兩項關於人造甜味劑對健康的影響的研究指出，人造甜味劑並非減糖和保健的靈丹妙藥。由考科藍團隊 (Cochrane) 對一萬多項記錄進行的大型系統性研究顯示，使用非糖甜味劑對健康各方面 (包括體重指數和減輕體重) 沒有明顯的益處。與此同時，國際癌症研究機構及其他機構對歐洲超過 45 萬人進行的世代研究發現，每日飲用兩杯或以上含糖或人造甜味劑汽水的人，較每月飲用少於一杯汽水的人因各種原因而死亡的風險更高。

## 少糖和少甜味劑

如要活得健康，便應選擇含糖量較低或沒有添加糖／甜味劑的食物及飲品。消費者可參閱預先包裝食品上的食物標籤，作出知情的選擇。飲食要少糖、少甜味劑，需要業界與市民共同努力。食物業宜透過逐步減少糖及甜味劑的用量來降低食物的甜味，以便市民慢慢適應味道較清淡的食物，最終改變飲食習慣。





食肆現場



# 正確使用即棄手套處理食物的重要性



因應本港 2019 冠狀病毒病的疫情發展，越來越多食肆員工選擇在工作時使用即棄手套。即棄手套是否使用得當，令人關注。

我們應注意，不正確使用手套，其實同樣不衛生，並會增加交叉污染的機會，因為雙手不論有沒有戴上手套，都可沾染細菌，而戴上手套，更會讓食物處理人員有安全的錯覺，誤以為不會受到感染。



如要戴上即棄手套處理即食食物，應使用清潔的手套，以防污染。在戴上手套前和除下手套後，應徹底清洗雙手。供單次使用的手套，不應重用。





### 何時使用手套

#### ▶ 當雙手有傷口時

原因：

- (i) 防止傷口的細菌 (例如：金黃葡萄球菌) 污染食物
- (ii) 防止食物中的細菌 (例如：豬型鏈球菌、創傷弧菌) 感染傷口

以防水膠布覆蓋手上有損傷部分或切割傷口，並戴上手套。  
Cover sore or cuts on hands by water proof bandages and wear gloves.



#### ▶ 處理即食食物時

食物從業員應使用適當的用具 (例如：鉗子、手套) 處理即食食物 (例如：壽司、刺身、三文治、甜點、午餐飯盒等)。

原因：

由於即食食物不會再經過高溫處理，細菌有機會不斷繁殖，影響進食者的健康。



處理即食食物時應使用適當的用具 (如鉗子、手套)。  
Use suitable utensils such as tongs or gloves when handling ready-to-eat food.

### When to use gloves

#### ▶ When there is cut on hands

Reasons:

- (i) Prevent contamination of the food by the bacteria in cut (e.g. *Staphylococcus aureus*)
- (ii) Prevent infection of cut by the bacteria in food (e.g. *Streptococcus suis*, *Vibrio vulnificus*)



#### ▶ When handling ready-to-eat food

Food handlers should use suitable utensils such as tongs or gloves to handle ready-to-eat food (e.g. sushi, sashimi, sandwiches, desserts, lunch boxes, etc.).

Reasons:

As ready-to-eat food will not undergo further heat treatment, bacteria may grow rapidly and affect the health of consumers.



## 即棄手套特別在以下情況應經常更換：

### ■ 轉換或離開工作崗位時：

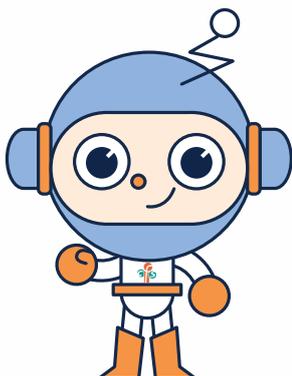
- (1) 如在配製即食食物期間需要進行突發的清潔工作，應在清潔後徹底清洗雙手和換上新手套，才繼續配製食物。
- (2) 如需要在午餐飯盒入盒期間加添食物，在拿取載有食物的容器後，應徹底清洗雙手和換上新手套，才繼續把午餐入盒。

### ■ 手套被沾污後：

- (1) 接觸生的食物或廚具後
- (2) 咳嗽或打噴嚏後
- (3) 觸摸鼻子、頭髮或身體其他部位後
- (4) 進食或如廁後

### ■ 手套有破損

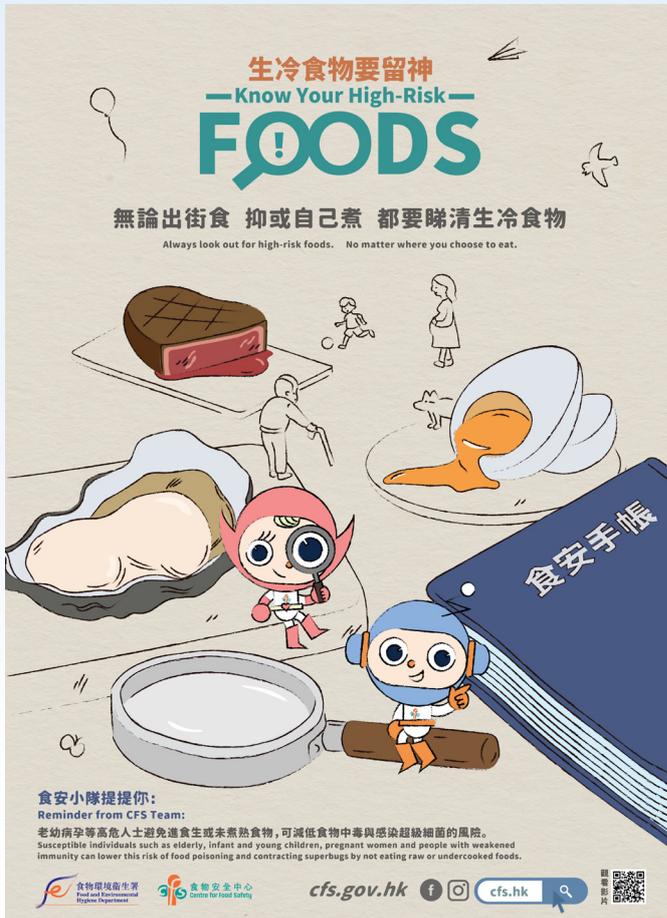
### ■ 工作期間應定時更換 (例如每半小時／一小時更換一次)



切記佩戴即棄手套不能代替洗手。應盡可能安排專責員工處理食物，而讓其他一般員工處理付款／廢物和清潔等職務，以進一步加強食物安全。



# 食物安全日： 「食得安心：生冷食物要留神」



精明的讀者如果有留意我們上一期的介紹，定會知道食安中心以「食得安心：生冷食物要留神」作為本年度「食物安全日」的主題。「生冷食物」指生的或未煮熟的食物，而一般常吃的食物都可能含有生的或未煮熟的配料，例如以生蛋製作的芒果布甸、煙三文魚三文治，以及以未煮熟的牛肉作配料的粥等等。

提起「生冷食物」，大家是否知道有四類高危人士需特別留意這類食物可對他們構成健康風險？

\* 嬰幼兒

\* 免疫力弱人士

誰是高危人士？

\* 孕婦

\* 長者

食安中心今年製作了一系列以「生冷食物要留神」為題的單張，讓公眾加深認識「生冷食物」對上述四類高危人士的風險，以免發生食物中毒或更嚴重的併發症。

今期我們先講述「生冷食物」對孕婦及嬰幼兒這兩類高危人士可造成的安全風險。



## 孕婦

孕婦由於在懷孕期間免疫系統會產生變化，加上胎兒的免疫系統尚在發育，因此較容易食物中毒，增加早產及流產風險。

## 嬰幼兒

嬰幼兒特別容易感染食源性疾病，亦稱為食物中毒，並出現相關併發症，因為嬰幼兒的免疫系統仍在發育，他們無法像成年人一樣有效抵抗感染。嬰幼兒也分泌較少可殺滅有害細菌的胃酸，他們受食物中細菌感染的風險會增加。

### 「生冷食物要留神」單張系列

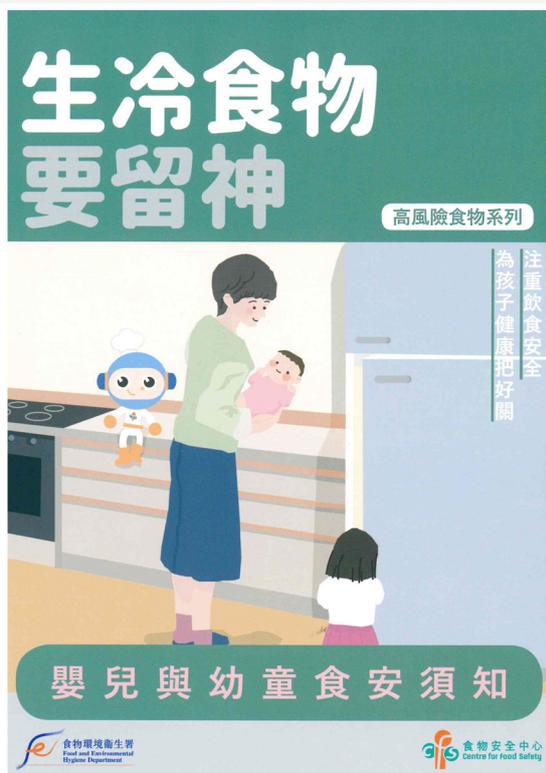
1. 嬰兒與幼童食安須知
2. 孕婦食安須知
3. 長者食安須知
4. 免疫力弱人士食安須知

歡迎登入下列網頁，多了解有關資訊：

<https://www.cfs.gov.hk/foodsafetyday/>



食物安全日 2020



大家亦可親臨位於九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室的傳達資源小組，免費取閱有關單張。



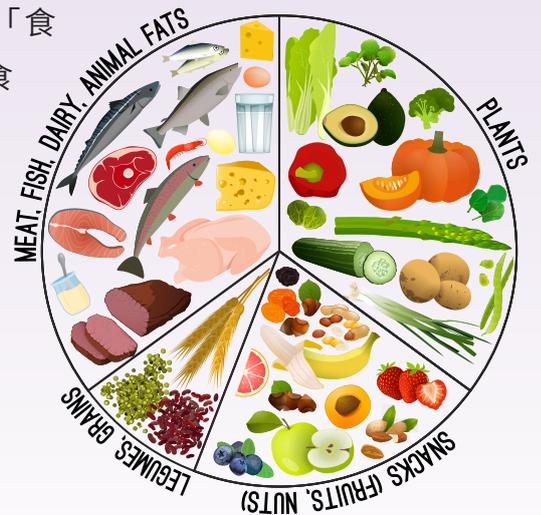
## 活動簡介



# 食物安全巡迴展覽

為加強宣傳食物安全，食安中心會在各區的公共屋邨或屋苑的商場、政府合署或食物環境衛生署轄下的街市舉辦主題展覽，以展板形式介紹食物安全及營養資訊，內容包括「食物安全五要點」、「營養標籤」、「反式脂肪」、「有機食物」、「基因改造食物」及「食物中的天然毒素」等，讓市民對選擇安全和合適食物增加認識。在展覽期間，現場人員亦會播放教育短片，並向公眾派發單張或紀念品。

於 2020 年 7 月及 10 月，食安中心在下列地點舉辦了四場巡迴展覽，詳情如下：



日期	地點	主題
2020 年 7 月 3 日	銅鑼灣街市	營養標籤
		基因改造食物
2020 年 7 月 9 日	新灣仔街市	食物含丙烯酰胺
		食物安全五要點
		預防食物交叉污染
		追蹤供應來源，保障食物安全
2020 年 10 月 6 日	九龍城街市	營養標籤
		食物含丙烯酰胺
		反式脂肪
2020 年 10 月 9 日	沙田政府合署	食物安全五要點
		預防食物交叉污染
		有機食物

食安中心會定期公布展覽的最新安排，歡迎市民登入下列網頁，了解更多詳情，網址如下：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act.html)

如有查詢，請電 2381 6096 與食安中心的傳達資源小組聯絡。



活動預告



## 時令食品食物安全講座 — 盆菜



盆菜是極具本地特色的美食，深受市民歡迎。秋冬將至，不少傳統節日又快來臨，很多食肆都會製作或售賣盆菜，以廣招徠，而舉辦盆菜宴的團體也越來越多。盆菜材料繁多，製作工序複雜，需時又長，因此食物安全風險亦較高。食物從業員在製作盆菜時，應留意各種危險因素，預防出現這些風險。有見及此，食安中心每年都會為業界舉辦有關製作盆菜的食物安全講座。各食肆將會收到邀請信及報名表格，詳列舉行講座的日期、時間及地點，歡迎食物從業員踴躍參加。



食安中心過往曾舉辦的講座錄影片段，可於以下網頁瀏覽：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_vrt/index.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_vrt/index.html)



講座錄影

如有查詢，請電 2381 6096 與食安中心的傳達資源小組聯絡。



## 你問我答



# 鮮金針的天然毒素

1

女兒：媽咪，上個禮拜你整嘅金針蒸牛肉好好食呀，不如今晚再整啦！

媽媽：好呀！

2

女兒：我上網見到啲金針係綠色嘅，點解我哋食啲啲又係淺啡色嘅？

媽媽：我哋整嚟食嘅係處理過嘅乾金針，而你上網睇到嘅應該係鮮金針，係唔可以隨便食㗎！



3

女兒：點解嘅？乜唔係新鮮啲就好啲咩？

4

女兒：吓！咁中咗毒會點㗎？

媽媽：會有一啲中毒嘅症狀，好似腸胃不適，即係肚痛同嘔嘔咁。不過，喺烹煮同處理鮮金針嘅過程入面，秋水仙鹼會受到破壞，所以食品廠加工處理過嘅金針同乾金針係無毒㗎。

媽媽：鮮金針係一種

百合科植物嘅花，响開花前收割，以前曾經當做新鮮蔬菜嚟食用。不過，鮮金針含有一種叫做秋水仙鹼嘅天然毒素，如果唔用清水浸透或者煮熟晒就食用，會食物中毒㗎！



女兒：原來係咁，媽咪你好叻呀！



# 戴手套處理即食食物，就可以免除洗手？

佩戴手套是避免雙手直接接觸即食食物的一種可行方法。不過，使用手套不當，可能會增加交叉污染的風險，因為細菌會像污染雙手一樣，污染手套。食物從業員在進行另一項工作時應使用新的手套，並在更換手套時注意衛生，這樣手套才能發揮功效。其實，徹底清潔雙手才是防止手部污染食物最有效的方法。



## 注意事項

- (1) 佩戴手套不可以代替洗手和良好的個人衛生。
- (2) 不正確使用手套，等同於沒有徹底清潔雙手。
- (3) 由不同員工負責處理食物和其他工作(如收銀、清潔)。

## 動腦筋



# 請按照食物安全準則把下列食物存放入雪櫃：



a. 壽司



b. 生豬肉



c. 蛋糕



d. 急凍雞翼



e. 蔬菜



f. 水果



參考：1 c 2 a 3 b, e, f 4 d

## 查詢與訂閱



本刊物的網上版本上載至食安中心網頁 ([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，請前往食安中心設於九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室的傳達資源小組，或來電 2381 6096 查詢。