



食物安全通訊

第 92 期

2023 年 3 月 號

食物安全中心出版

為香港食物安全把關

本期內容

專題特寫

對抗即食食品的抗菌素耐藥性

食安仔教室

雪卡毒魚類中毒

出街食飯

享受燒烤樂趣，吃得安全又健康

營養大對決 + 今日食營啲

- 觀賞魚適合進食嗎？
- 北歐輕食之選—龍俐柳多士

中心動向

1. 定期舉行的大亞灣應變計劃講座
2. 第56屆工展會—食安中心派發限定版「食安福袋」
3. 食安中心送贈2023年月曆

問問食安小隊

食安闢謠—甩色嘅紫心蕃薯

食安小測試

食安仔忙甚麼？

小龍蝦戰記

編輯委員會

主管 (風險傳達)

3 名科學主任

總監 (風險傳達)

衛生總督察 (食物安全推廣)

高級衛生督察 (食物安全推廣)

5 名衛生督察 (食物安全推廣)

專題特寫

對抗即食食品的抗菌素耐藥性

數十年來，抗菌素耐藥性微生物(又稱「超級細菌」)已對公眾健康構成迫在眉睫的威脅。在人類及動物身上濫用抗生素，令這些耐藥性微生物得以透過食物傳播。抗菌素耐藥性令治療感染和預防死亡的工作更加困難，情況令人關注。因此，我們需要採取行動，改善食物安全和食物、人類與環境幾方面之間的協調工作。



即食食品與抗菌素耐藥性



已預先烹製，無須再烹煮便可進食的食品稱為「即食食品」。焗好的麵包、經巴士德消毒法消毒的奶類及罐裝食品均經過加熱至某個溫度以殺死細菌，不論是否再經加熱處理也可安全進食，因此屬即食食品。

不過，有些即食食品是在生或未煮熟的狀態下供進食，例如刺身、沙律菜及未煮熟的肉類。這些食物因沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中可危害人體健康的微生物，故在本質上屬高風險食物。進食生或未煮熟的即食食品亦有感染「超級細菌」的風險。「超級細菌」指已產生抗菌素耐藥性的微生物，具有抑制多種抗菌素(例如抗生素)的能力，令治療感染的工作難上加難。

抗菌素耐藥性如何擴散到人類

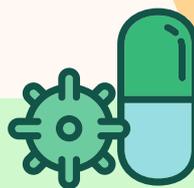


抗菌素耐藥性可隨時間(通常藉基因轉變)自然出現，也可由濫用抗菌素而造成。人類可經由受污染的食物源頭感染抗菌素耐藥性細菌。不當地處理農場的糞便或會造成污染，令耐藥性細菌可從受排泄物污染的土壤或水源進入食物鏈。此外，使用受污染的水灌溉，亦有可能把耐藥性細菌傳播至水果及其他農作物。在街市屠宰牲口和運送牲口的方式亦至關重要，如部分食物被製成即食食品供進食，抗菌素耐藥性細菌便可進入食物鏈。

本港方面，食物安全中心(食安中心)在2019年至2020年期間進行的香港食物抗菌素耐藥性微生物先導調查發現，在收集到的即食食品樣本當中，有15.1%檢出「超級細菌」。調查結果正好提醒市民除應注意其他引致食物中毒的細菌外，亦應注意從即食食品感染「超級細菌」的風險。食安中心現正進行食物中的抗菌素耐藥性監測，範圍涵蓋刺身和沙律等即食食品。



如何解決即食食品抗菌素耐藥性的問題



進食前徹底煮熟食物，是殺死可能存在於食物中的「超級細菌」的最有效方法，但消費者應注意，進食某些生或未煮熟的即食食品有感染「超級細菌」的潛在風險。高危人士，例如孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力較弱人士(包括長期病患者或正接受抗生素治療、使用抗胃酸藥、長期服用類固醇或抗排斥藥物等人士)的風險較高，應避免進食生或未煮熟的即食食品。

烹製即食食品時，應奉行良好的食物衛生習慣，包括：

1. 徹底分開處理即食食品和生的食物(例如肉類和家禽)。使用不同的器具烹製即食食品。
2. 用流動的清水徹底沖洗農產品，以去除污垢和減少農產品上的細菌，不過，此舉未必能去除所有致病微生物和「超級細菌」。
3. 處理食物前後要徹底洗手。
4. 確保工作面和器具(例如砧板和刀具)在使用前後均已清潔和消毒。



1



2



3



4



5



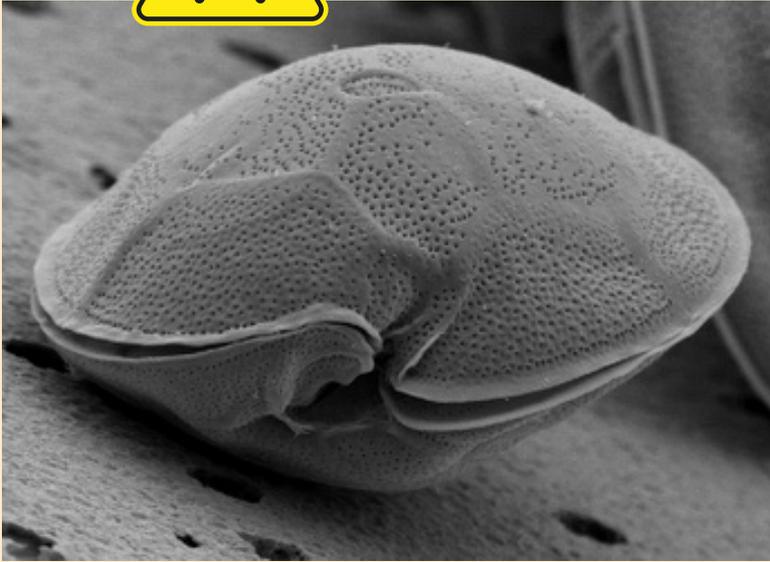
6



有助對付食物中的「超級細菌」的方法



雪卡毒魚類中毒



干比亞藻可產生雪卡毒素(照片由美國華盛頓史密森尼博物館轄下國立自然歷史博物館植物學系Maria A. Faust博士拍攝)



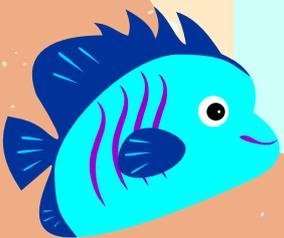
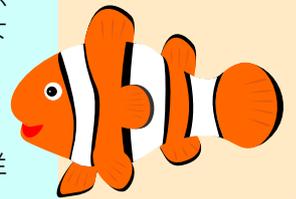
衛生防護中心最近調查兩宗在今年九月發生的懷疑雪卡毒魚類中毒事故，受影響的人數共十人，他們在進食老虎斑這種珊瑚魚後出現雪卡毒魚類中毒症狀，全部無須住院。本文旨在探討何謂雪卡毒魚類中毒以及其影響和預防方法。



何謂雪卡毒魚類中毒和雪卡毒素？

根據記錄，雪卡毒魚類中毒最早於1511年在西印度羣島發生。雪卡毒魚類中毒是多個水域(包括熱帶及亞熱帶太平洋一帶)的風土病，而本港出售的活珊瑚魚不少來自這些水域。雪卡毒魚類中毒是由進食含雪卡毒素的珊瑚魚所致。居於珊瑚礁的食草魚類首先吃下有毒的海洋浮游生物，體型較大的食肉魚類其後吃下這些含有毒素的魚類，毒素於是在食物鏈中不斷累積。

雪卡毒素是一組耐熱的脂溶性化合物，由干比亞藻這種海洋浮游生物產生。干比亞藻生活在北緯32度至南緯32度之間的水域，而含雪卡毒素的魚類僅在這一帶水域出沒。受影響魚類的內臟、肝臟及生殖器的毒素含量較其他部位高50至100倍，但有關魚類卻毫無症狀。由於雪卡毒素耐熱，不能透過烹煮或加工過程消除，所以進食含雪卡毒素的魚類的人，其神經和肌肉功能或會受到影響。由於國際海產貿易日益蓬勃，雪卡毒魚類中毒是目前全球常見的一種海產食物中毒。



對人體的影響

雪卡毒魚類中毒症狀最快可在30分鐘內出現，但在進食中毒魚類後24至48小時才出現症狀的情況則較為常見。患者最初會出現腸胃或神經系統不適。嘔吐、腹瀉、噁心及腹痛等腸胃不適一般只會持續數天，其後會出現口部及四肢刺痛、皮膚發癢、溫度認知有變、疲倦、肌肉及關節疼痛等神經系統不適，並持續較長時間，甚或長達數年。情況嚴重者可能出現低血壓、心搏過緩、呼吸困難及癱瘓，但死亡個案並不常見。

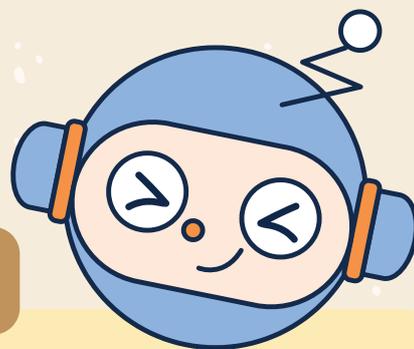
其他因素，例如以往曾經出現雪卡毒魚類中毒、飲用酒精飲料和食用堅果或種子類食品，亦會令人較易出現雪卡毒魚類中毒。



本港情況

食安中心接獲雪卡毒魚類中毒個案的通報後，會調查有關處所和供應商，以確定問題魚類的品種和來源。調查和監察工作艱難，因為食物殘渣往往已不存在，加上現時業界的登記和備存食物記錄工作純屬自願性質，以致食物溯源記錄不全。根據衛生防護中心的記錄，本港在2007年至2009年期間共有32宗雪卡毒魚類中毒確診個案，102人受影響。食安中心的調查顯示，在涉及雪卡毒魚類中毒的各種魚類中，以西星斑、燕尾星斑、老虎斑及東星斑較常見，其他品種則有青斑、蘇眉、紅魷和油魷等。此外，食安中心與業界的調查發現，最常受雪卡毒素污染的捕魚區為南沙羣島、基里巴斯和海南島，所涉及的魚類通常重0.6至3公斤(1至5斤)不等，但也有超出這個重量範圍的魚類。由於食安中心未能核實上述有關魚類品種和來源的資料，有關資料可能失之偏頗。

《食物安全條例草案》通過後，食物商須備存相關的交易記錄(獲取記錄、供應記錄或捕撈記錄(視乎情況而定))。因此，我們預計日後所收集的數據可較準確地反映魚類品種和來源的資料。



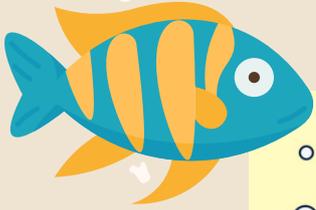
享受燒烤樂趣，吃得安全又健康

燒烤場重開後，燒烤更為方便。大家在起爐生火前，須注意以下幾點，以便安全地烹製食物。當食物加熱至超過攝氏200度時，隨着食物油脂分解，多環芳香族碳氫化合物等有害化學物便可能形成。此外，要時刻保持警覺，以免食物未煮熟或熟食受生的食物交叉污染，導致食物中毒。

為減少燒烤食物時產生有害化學物，除應避免讓食物表面接觸火焰，亦應避免脂肪滴在熱源上。避免食物過度烹煮，同時必須徹底煮熟，以殺滅由食物傳播的病原體。不要進食燒焦的食物，應切除燒焦的部分。使用不同器具分開處理生熟食物並保持手部衛生，以防交叉污染。多吃蔬果，培養健康的飲食習慣。



營養大對決



可觀賞

而不可食用!



觀賞魚適合進食嗎？

網上有關進食觀賞魚的討論引起了市民對食物安全的關注。可供食用的魚類跟大部分當作寵物飼養的魚類，不論品種或飼養方式均有所不同。儘管某些魚類品種既可觀賞也可食用，消費者卻未必能夠區別可供食用的品種。

觀賞魚不是飼養以供食用的。牠們或許並非以不含病原體的飼料餵飼，因此可能會受寄生蟲和細菌污染。部分用以治療觀賞魚疾病的藥物不應用於供食用的魚類。舉例來說，某些獸藥(例如孔雀石綠)及抗生素殘餘(例如氯霉素)對人體有害，當中部分化學物質耐熱，無法通過烹煮清除。另外，部分魚類(例如狗臉河豚)更含有致命毒素。

觀賞魚並不適合進食。消費者應只向持牌食物業處所購買可供食用的魚類。食物業界必須確保所出售的魚類適宜供人食用，並符合本地法例。



今日食營啲



北歐輕食之選—龍脷柳多士

有時冇咩胃口，想食light啲，但又唔想食沙律咁求其？今次Jimmy Coffee就為大家介紹「龍脷柳多士」。呢款菜式營養均衡，包含海鮮、蔬菜同碳水化合物，絕對係健康清新之選。

龍脷柳蛋白質豐富、脂肪含量低。用雜錦香草來醃龍脷柳，可減少鹽分和所攝取的鈉質，有助維持理想嘅血壓水平。呢款菜式做法非常簡單，可以叫埋小朋友一齊整㗎。即刻入去以下網址睇下呢個「有營食譜」啦：
https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=1040



1

定期舉行的大亞灣 應變計劃講座

食安中心一向會聯同各相關政府部門(包括衛生署、機電工程署及食物環境衛生署)定期舉辦大亞灣應變計劃講座。最新一場講座在2022年12月2日舉行，各部門代表逐一講解其部門的相關工作範圍，包括核電生產、輻射監察、攝取輻射途徑、食物進口監測、污染物及廢物管理、輻射器材及防護裝備監測等，讓同事獲得應變計劃的最新資訊。



2

第56屆工展會— 食安中心派發限定版「食安福袋」

工展會是本港一年一度的大型戶外展銷嘉年華，第56屆工展會於2022年12月在維多利亞公園舉行。一如以往，食安中心亦有參與今屆工展會，藉此向公眾宣揚食物安全信息。食安中心於12月29日及30日一連兩日在工展會設置攤位，派發精美的「食安福袋」，內有印上「Be Safe Eat Smart」的帆布環保袋、食安仔及食安妹妹公仔、2023年座枱月曆、計時器、毛巾及磁石板。攤位吸引了大批市民參觀，十分熱鬧。此外，中心人員亦在現場派發食物安全宣傳單張、小冊子和紀念品，以推廣食物安全。



3

食安中心送贈2023年月曆

食安中心為答謝消費者聯繫小組成員一直以來的支持，特別向他們送贈印有食物安全資訊的精美月曆，以表謝意。



如果你也想獲得食安中心的紀念品，歡迎登入中心的網頁(<http://www.cfs.gov.hk/clg>)，下載報名表格，加入消費者聯繫小組。



一 謠 關 安 食 薯 蕃 心 紫 嘅 色 甩

湯嬻：呢排係街市見到嘅紫心蕃薯鬼咁靚，諗住買嘅返嚟食！點知我洗完嘅蕃薯之後，對手同嘅水變到又藍又紫咁！唔通……係加咗人造色素？



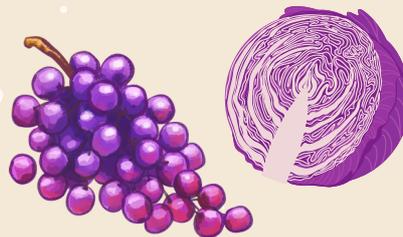
食安仔：唔使擔心，紫心番薯其實含有一種叫花青素嘅天然水溶性色素。呢種色素係好多生果同埋蔬菜都有，例如提子、紫椰菜、漿果咁，一般食用對人體係冇害嘅。普遍嚟講，清洗或者烹煮蔬果時，蔬果中天然存在嘅色素，例如紫心番薯同紫椰菜嘅花青素、蕃茄嘅蕃茄紅素、紅蘿蔔嘅胡蘿蔔素，就會滲出嚟，係自然現象嚟㗎。

食安關鍵



點解洗完嘅紫心蕃薯之後，對手同嘅水會又藍又紫嘅？唔通係加咗人造色素？

唔使咁擔心，紫心番薯天然含有一種名為「花青素」嘅水溶性色素，一般食用對人體無害。清洗或者烹煮紫心番薯時出現色滲，亦屬自然現象。



食安妹妹：咁當然啦，選購蔬果等食物時，都要留意下面嘅重點，唔好中伏呀：

- 去可靠嘅商戶選購食物，千祈唔好幫襯街邊嘅無牌小販；
- 盡量避免買一啲顏色異常鮮豔而價錢過低嘅食物；
- 睇煮嘢食嘅過程當中，留意食物嘅顏色係咪一直都係咁鮮豔，異乎尋常；
- 如果懷疑食物有問題，就唔好買或者繼續食。



想知多啲：<https://bit.ly/3yjEIV7>



1

外賣食物及外送餐飲在危險溫度範圍內存放過久，致病微生物便可在食物中迅速滋長。危險溫度範圍是多少度？

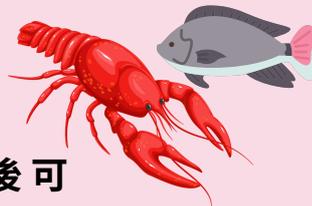


2

熟食由製備至送遞的過程中應保持於攝氏多少度以上？

3

進食小龍蝦或淡水魚後可能會出現什麼病症？



答案：
1. 攝氏4度至60度
2. 60度
3. 橫紋肌溶解症

食安仔忙甚麼？

小龍蝦戰記

#湯叔(小龍蝦星人)：今日我要派出我嘅小龍蝦大軍，征服地球！



#食安仔：#食安妹妹，以前係世界各地都曾經發生過食咗小龍蝦或淡水魚後出現橫紋肌溶解症嘅個案，估計可能係由積聚咗小龍蝦或者淡水魚類體內某種未知嘅耐熱毒素引起。橫紋肌溶解症嘅徵狀包括肌肉溶解、肌肉變得無力、疼痛同僵硬、尿液呈咖啡色、腎臟受損等。



#食安妹妹：#食安仔，要對付呢堆小龍蝦，我哋就要留意：



!係信譽良好同可靠嘅店鋪購買或者享用小龍蝦；
!唔好食來歷不明或者自己捕捉嘅野生小龍蝦；
!烹煮前，一定要將小龍蝦清洗乾淨，仲要徹底煮熟；
!唔好食過量嘅小龍蝦；
!小龍蝦嘅頭同內臟都唔適宜食用；
!食咗小龍蝦之後，如果覺得全身或者局部肌肉疼痛，應該即刻睇醫生，同埋主動話俾醫生知之前食過啲咩食物。
深入調查睇呢度：<https://bit.ly/3B8NF59>



訂閱此刊物

本刊物的網上版本上載至食安中心網頁 (www.cfs.gov.hk)，歡迎登入瀏覽。如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請前往食安中心的傳達資源小組，或來電2381 6096 查詢。

參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，供市民和業界直接了解香港的食物安全資訊，免費入場，歡迎參觀。

(展覽室或會因應2019冠狀病毒病的社交距離措施而暫停對外開放，有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁www.cfs.gov.hk。)

地址：九龍欽州街西87號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓401室

查詢電話：2381 6096

電郵地址：rc@fehd.gov.hk

開放時間：星期一至五：上午8時45分至下午1時；
下午2時至5時30分

星期六、日及公眾假期休息

