

目錄

專題特寫

規管進口禽蛋

讀者園地

- 氰化物與食物安全
- 油脂

新誌新知

「烤焗白鱈魚伴甘筍茸、法式野菜及薑味甘筍汁」

食物安全計劃園地

「烤焗白鱈魚伴甘筍茸、法式野菜及薑味甘筍汁」

活動簡介

第 50 屆工展會

活動預告

食物安全日 2016

你問我答

吃昆蟲是否安全？

真相與謬誤

營養標籤上標明數值為「每一食用分量含 0 克」和「每一食用分量含 0.0 克」，兩者沒有分別？

動腦筋

配對題

專題特寫

規管進口禽蛋

你可知道政府已經修訂了《進口野味、肉類及家禽規例》（第 132AK 章）？現時，任何人如攜帶禽蛋、蛋類入境而未能提供衛生證明書及食物環境衛生署（食環署）的書面准許，均屬違法。

法例修訂的目的

新聞時不時都有關於禽流感爆發的報導，相信市民對禽流感應該不會感到陌生。禽流感是由主要影響鳥類和家禽的流感病毒引致，偶爾亦會有人類受到感染。人類感染禽流感的病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛、眼部感染（結膜炎）或嚴重的呼吸道感染（例如肺炎）。如感染較嚴重的甲型禽流感（H5N1、H7N9 或 H10N8）病毒，可引致呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。

在 2014-2015 年，高致病性禽流感曾在歐洲、美洲大陸及亞洲的不同地區爆發，預計禽流感爆發的情況將不時會發生。世界動物衛生組織建議，為防控禽流感，進口以供人食用的禽蛋應附帶國際獸醫證明書。很多司法管轄區，包括歐盟，美國和新加坡，都有同樣的進口要求。政府為了進一步保障香港免受禽流感的威脅，已修訂《進口野味、肉類及家禽規例》（第 132AK 章），規管禽蛋進口，以保障市民的健康。



修訂規例的內容

經修訂的《進口野味、肉類、家禽及蛋類規例》(第 132AK 章) [修訂規例] 已於 2015 年 12 月 5 日生效，任何人如把禽蛋、蛋類輸入香港，必須：

- ✓ 出示獲食環署署長認可的來源地發證實體所發出的衛生證明書，證明有關蛋類適宜供人食用；及
- ✓ 獲得食環署衛生主任給予的書面准許及已向該署提供相關的禽蛋入口資料，以便食物安全中心能夠追蹤禽蛋的實際進口情況及進行抽查，以保障食物安全及公共健康。

完全煮熟的禽蛋或有蛋成份的合成食物則不包括在 [修訂規例] 規管範圍內。

修訂規例的範圍

[修訂規例] 所涵蓋的「蛋」及「蛋類」指屬出售或要約出售以供人食用種類的禽鳥的蛋，或該蛋的任何可食用部分——

- (a) 不論該蛋或該部分——
 - (i) 是帶殼或不帶殼；
 - (ii) 是否未經烹煮或部分煮熟；
 - (iii) 有否加鹽、經醃製或以其他方式加工處理；
 - (iv) 是否處於冰凍、液體或乾燥狀態；及
 - (v) 是否含有任何功能配料；但
- (b) 在以下情況下不包括該蛋或該部分——
 - (i) 它屬全熟；或
 - (ii) 它構成合成食物的其中一種配料。



罰則

[修訂規例] 經已生效，違例者一經定罪，最高可被罰款港幣 50 000 元及監禁 6 個月。

給業界的資訊

蛋類的進口書面准許只簽發給已按食物進口商和食物分銷商登記制度登記的進口商，或根據《食物安全條例》獲豁免的食物進口商。因此，如進口商擬進口蛋類，須先根據《食物安全條例》向食物環境衛生署登記。如欲查詢有關登記制度或手續的詳細內容，請登入網頁 www.foodsafetyord.gov.hk 瀏覽《食物進口商和食物分銷商登記制度指引》。

已登記的蛋類進口商可於食物環境衛生署或食物安全中心網頁下載表格 FEHB 270 或使用電子表格 e-FEHB 270 申請進口蛋類的書面准許。申請時，進口商需提供以下資料——

- (a) 該等進口蛋類的種類及數量；
- (b) 該等蛋類的預期運抵香港日期；
- (c) 用於輸入該等蛋類的運輸工具；
- (d) 如該等蛋類是以貨櫃運載的，該貨櫃編號；及
- (e) 該主任認為對令其能夠追查該等進口蛋類去向屬必要的任何其他資料。

進口蛋類的書面准許的有效期為簽發日期起計 6 個月。在有效期內，若進口禽蛋、蛋類的總數量不超過所批准的數量，有關書面准許可適用多於一次付運。食環署承諾在接獲申請後 5 個工作天內簽發進口蛋類的書面准許。進口禽蛋、蛋類無需進口許可證。

氰化物與食物安全

以往提起「氰化物」，大家可能只會聯想到經常出現在小說情節之中的毒藥「山埃」。不過，自去年天津一個貯存危險化學品的倉庫發生大爆炸後，市民開始關注當地的空氣、水和食物會否被化學品污染，當中包括氰化物。

氰化物是什麼？

常見的氰化物包括氰化氫（一種無色氣體）和氰化鉀（一種固體），而當氰化氫溶於水時稱為氫氰酸。氰化物會由自然過程（如火山、山火及微生物活動等）及工業活動（如電鍍、冶金、紡織品及塑膠生產等）進入空氣、水和土壤。不過，大部分水中或土壤中的氰化物都會以氰化氫的形式揮發到空氣中。此外，有部分的氰化物會被微生物轉化為毒性較低的化學物（如二氧化碳和氨），或與金屬形成複合物。

食物中會有氰化物嗎？

含氰化物的物質天然存在於 2 000 多種植物中，其中有些是食用植物，例如竹筍、木薯及蘋果、杏、梨、李子（布祿）、梅、櫻桃、桃等的種子和果核。在這些植物中，氰化物通常與糖分子結合，並以糖苷（又稱氰甙）的形式存在。糖苷本身可說是沒有毒性的，不過無毒的糖苷在腸道中會被分解為有毒的氰化氫。兒童是較易受影響的一羣，他們只須咀嚼幾顆這些植物的種子，便可能會中氰化物毒。用沸水徹底烹煮含糖苷的植物，可有效地降低毒素。



至於動物方面，只需極少量的氰化物就能令其中毒。根據文獻記載，魚是對氰化物最敏感的海洋生物。不過，水中的氰化物可能因為迅速轉化的關係，不會在生物體內積聚。而引致家畜氰化物中毒最常見的原因是吃了含糖苷的植物。歐洲食物安全局指出，只要動物不是氰化氫中毒，肉類、蛋或奶類中的氰化物含量應是極小的。

氰化物對健康有什麼影響？

氰化物會抑制細胞的呼吸作用，因而對人類和動物有害。人類氰化物急性中毒的症狀包括嘔吐、噁心、頭痛、頭昏眼花、心搏徐緩、抽搐、呼吸衰竭，最終可導致死亡。短期症狀通常於吸入氰化物或吃下含氰化物的食物後數分鐘內出現。

香港對食物中的氰化物有何規管？

食品法典委員會對木薯粉和加里（一種用木薯粉製成的非洲食品）中氫氰酸的最高限值分別為每公斤 10 毫克及每公斤 2 毫克。在歐盟，氫氰酸在烏結糖和杏仁糖膏中的最高准許含量是每公斤 50 毫克；酒精類飲品是每公斤 35 毫克；罐裝核果則是每公斤 5 毫克。

在本港，法例對食物中的氰化物並無明文規定。不過，所有在香港出售的食物必須適宜供人食用。食物安全中心一直與內地及海外有關部門保持密切聯繫，採取適當的行動，以保障市民健康。而有關國際間對食物的氰化物的規管，則可參考以下的例子：

	食物中氫氰酸的最高限值／最高准許含量
食品法典委員會	木薯粉：每公斤 10 毫克
	加里（一種用木薯粉製成的非洲食品）：每公斤 2 毫克
歐盟	烏結糖／杏仁糖膏：每公斤 50 毫克
	酒精類飲品：每公斤 35 毫克
	罐裝核果：每公斤 5 毫克

給業界的建議

1. 密切留意有關食物安全的訊息，並向可靠的來源採購食物和配料。
2. 確保所出售或進口的食品適宜供人食用，並符合本港法例標準。

油脂

不少香港人聞「脂」色變，尤其是愛美人士，對食物中的油脂十分抗拒。事實上，油脂是飲食中不可或缺的部分。除了能夠提供人體所需的脂肪酸和大量能量外，還能夠為食物增添獨特和不能替代的風味，在烹調中起一定的作用。



油脂是什麼？

顧名思義，油脂包括「油」與「脂肪」，兩者的化學結構一樣，特性也相若；差別只在於型態。一般而言，我們把常溫下是液體的稱作油，而把常溫下是固體的稱作脂肪。從化學的結構來看，每個油或脂肪分子都是由三個長鏈脂肪酸分子和一個甘油分子結合而成的。

油脂可從植物、陸上動物或海洋動物身上提取。油一般源自粟米、花生、大豆、菜籽、橄欖及棕櫚核仁等產油植物，而脂肪則大都取自於動物，例如牛（包括奶類、牛油、牛脂）和豬（包括豬油）等；魚類等海洋動物也是油脂的來源之一。值得注意的是，雖然牛油、人造牛油和可可脂都含有脂肪，但根據國際食物標準及安全機構食品法典委員的分類，它們不屬於油脂，因此受到不同的標準所規管。

品質問題

作為既精明又注重健康的消費者，最關心的莫過於油脂的品質和安全性。用油脂煮食能令食物呈金黃色，變得香脆可口，風味獨特。不過，油脂亦可能會出現酸敗，伴隨「油膩」味，令品質下降。

油脂變質的程度取決於溫度、光照、氧氣和濕度等多項因素。把油脂貯存於陰涼乾燥的地方有助保存其品質。有些產品亦加入抗氧化劑，以延遲酸敗的發生。

目前，評定油脂品質的方法有很多，其中較常用的指標包括「酸度」和「過氧化值」。「酸度」顯示游離脂肪酸含量的多寡，當中包括經水解作用從三酸甘油酯中分解出來的游離脂肪酸。「過氧化值」是指氫過氧化物（初級氧化產物）的含量。一般來說，「酸度」和「過氧化值」愈低，表示油脂的品質愈好。

安全問題

近年來市民愈來愈留意食用油的安全問題，究竟油脂中可能會存在些什麼，威脅到我們的健康？

金屬雜質

油脂中出現的金屬雜質，例子包括砷和鉛，大多數是受到環境污染所致。長期攝入有機會對人體健康造成不良影響。幸而油脂的加工過程能消除當中的金屬雜質，因此市面上妥為精煉的油脂所含的有害污染物理應不多。另外，市民亦無須擔心以錫罐裝油的安全問題，因為錫並不會遷移到油脂中。

芥酸

芥酸是一種天然存在的脂肪酸，在傳統菜籽油中的含量很高（佔總脂肪酸 30-60%）。在動物實驗中發現，攝入過量芥酸可損害動物的心臟組織；但這結果並未在人類身上得到證實。況且市面上常見的芥花籽油是來自芥花籽，它是改良白菜籽，使用傳統的雜交技術除去不良特性而培植出來的品種。芥花籽油有別於傳統菜籽油，只含少量芥酸（佔總脂肪酸少於 2%）。

致癌化學物

油脂中可能存在的致癌化學物包括黃曲霉毒素和苯並[a]芘，兩者同被國際癌症研究機構列為令人類患癌的物质（第 1 組）。

黃曲霉毒素是由黃曲霉菌屬 (*Aspergillus*) 中的霉菌（包括黃曲霉、寄生曲霉及 *A. nomius* 等）所產生的霉菌毒素，毒性強烈。容易受黃曲霉毒素污染的食物包括玉米、花生、木本堅果和其他油籽。如果這些油料作物受到污染，從中所取得的植物油便可能含有黃曲霉毒素。



食油在精煉過程中可移除大部分黃曲霉毒素。不過，為了把風險減到最低，油料作物仍需妥善貯存和處理，尤其是不經任何精煉過程的食用油。油料作物應存放在乾燥的地方，以防止霉菌滋生。

至於苯並[a]芘是一種多環芳香族碳氫化合物 (polycyclic aromatic hydrocarbons, 簡稱 PAHs)，在環境中無處不在。食用油如含有 PAHs，除了來自環境的污染外，大多是因為油籽在乾燥過程中接觸到燃燒產生的氣體。本港和海外的檢測結果均顯示某些食用油如花生油、粟米油、葡萄籽油、葵花籽油和橄欖渣油等的苯並[a]芘含量相對偏高。聯合國糧食及農業組織／世界衛生組織聯合食物添加劑專家委員會指出，植物油脂（由於該食物類別含較高濃度的 PAHs），以及穀物及穀類食物（由於在多國屬消費量高的食物）是攝入 PAHs 的主要膳食來源。

鑑於在加工過程中產生的 PAHs 對人類健康的風險，食品法典委員會制定了《降低熏製和直接乾燥工藝過程中多環芳香族碳氫化合物污染食品的操作規範》，明確指出應避免在乾燥過程中讓油籽直接接觸到燃燒所產生的物質。此外，在食用油精煉過程中，可使用活性炭去除在直接乾燥工序中產生的 PAHs，將其含量大大降低。



「烤焗白鱈魚伴甘筍茸、 法式野菜及薑味甘筍汁」

香港人追求健康生活，不少人都喜歡少油、少鹽、少糖的飲食。在家親自做菜時當然容易控制調味料的用量，在外出用膳時又如何控制油、鹽和糖的用量呢？其實不論吃中餐或西餐，大家不妨多選擇健康清淡的菜式。繼上期介紹過的中菜「百花釀茄子」後，今期我們換換口味，邀請同樣是「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴「千禧新世界香港酒店」"La Table" 的主廚黃銘華先生，親身示範一道名為「烤焗白鱈魚伴甘筍茸、法式野菜及薑味甘筍汁」的西菜。



如何配製

小心得大智慧



收

向認可及可靠的供應商購買食材。

仔細驗收貨物以確保新鮮。收貨後，蔬菜放入攝氏 4 度或以下的雪櫃；急凍海鮮則存放於攝氏零下 18 度或以下的雪櫃。



解凍

將白鱈魚放於攝氏 4 度或以下的雪櫃解凍。

在攝氏 4 度或以下的雪櫃進行解凍，不單安全，還可保存海鮮的鮮味。



洗

所有蔬菜須浸泡及沖洗乾淨。

以流動水清洗蔬菜或把蔬菜浸泡在水中一小時可有效地減低攝入除害劑的風險。



切

將茄子、意大利青瓜、蒜頭切片；蕃茄、巴西香草、薑切絲；黑橄欖切碎。

將材料切成片狀、絲狀或碎粒，可以減少烹煮的時間。

如何配製

小心得大智慧



將白鱈魚瀝乾，撒上適量白胡椒，以中火煎至兩面金黃色，再放入烤爐以攝氏 180 度烤約 5 分鐘至熟透。

預先調校好焗爐的設定，確保以準確的時間及溫度烹煮。



將甘筍、雞湯及少量牛油 (或橄欖油) 放入真空袋中，置於攝氏 80 度的水中加熱。浸煮 60 分鐘後，用攪拌器打成甘筍茸。

以慢煮方法製作甘筍茸，可減少水分和味道的蒸發和流失，有助保存食物的原汁原味。



先用橄欖油將茄子片及意大利青瓜片煎好，再炒香蒜片及洋蔥。拌勻所有配菜炒熟，並以適量胡椒調味。

配菜煎至淺金黃色即可，以縮短高溫烹煮時間，避免產生有害物質。



甘筍汁中加入薑絲，以中火煮至剩下三分之一，過濾後加入少量橄欖油、海鹽及胡椒調味。

預先估計所需的醬汁分量，以免過量製作。



將白鱈魚上碟，伴以甘筍茸及炒熟的配菜，最後淋上薑味甘筍汁即成。

醬汁要煮沸並維持至少 1 分鐘才淋澆在白鱈魚上，並應即時食用。

由「千禧新世界香港酒店」
"La Table" 的主廚黃銘華
先生精心製作的白鱈魚菜式



黃師傅分享

- ✓ 為了奉行少油、少鹽、少糖的飲食原則，烹煮時除了盡量減少油、鹽或糖的用量，亦以巴西香草、薑等香料作調味，這樣製成品不但更健康，也可讓顧客品嚐到食物的天然原味。
- ✓ 菜式中使用的油大部份以橄欖油代替牛油。橄欖油含大量單元不飽和脂肪，是較為健康的食油，亦能帶出食物的香味。
- ✓ 以近年流行的「慢煮」配製甘筍茸，有助保留食物的原汁原味，口感也特別順滑。而烹調溫度設定為攝氏 80 度，將材料徹底煮熟，使整道菜既美味又安全。

「烤焗白鱈魚伴甘筍茸、法式野菜及薑味甘筍汁」

材料：

白鱈魚、茄子、意大利青瓜、蒜頭、蕃茄、巴西香草、洋蔥、黑橄欖

甘筍茸：

甘筍、雞湯、牛油或橄欖油

醬汁：

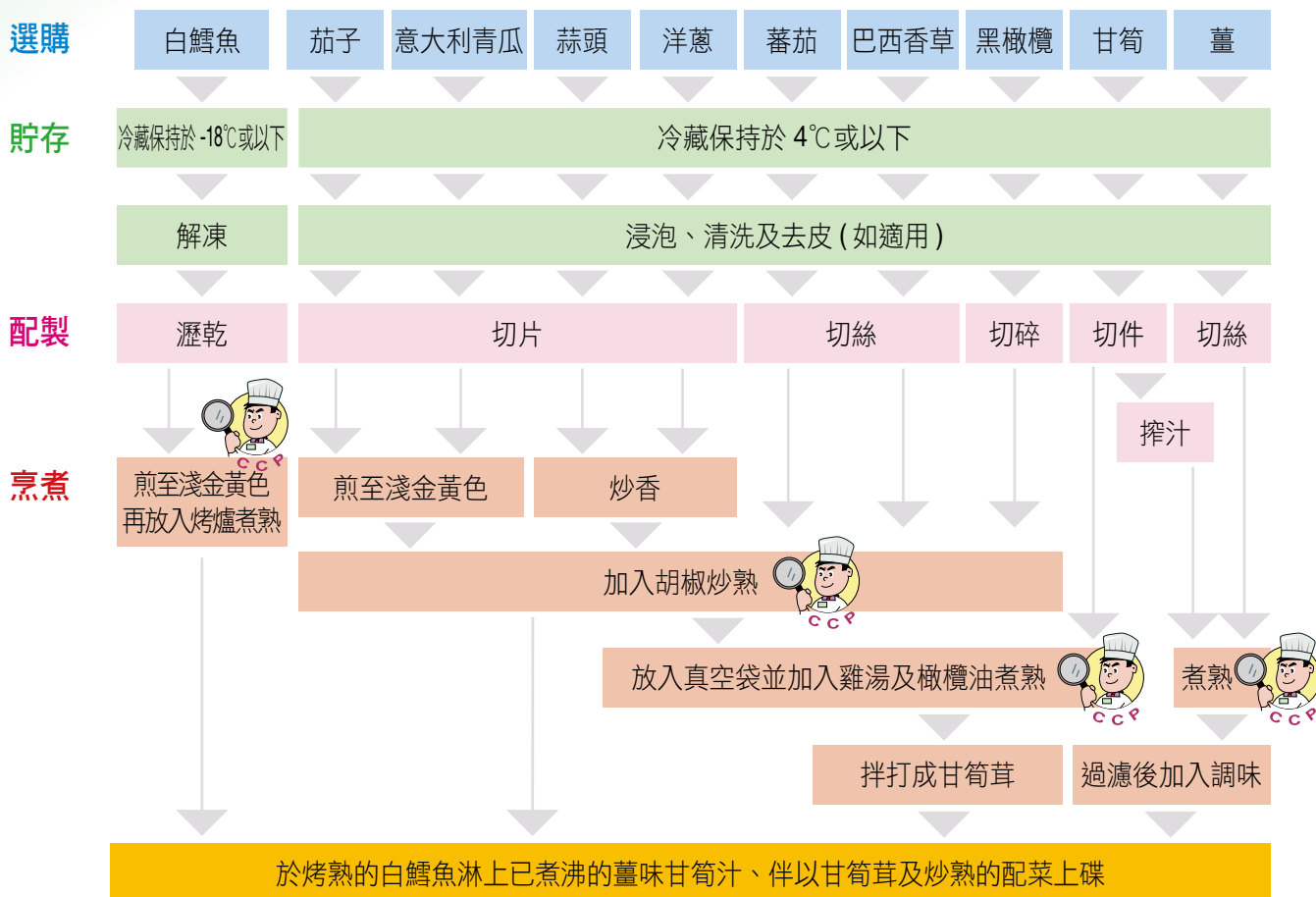
甘筍汁、薑、橄欖油、胡椒

做法：

1. 將急凍白鱈魚放於攝氏 4 度或以下的雪櫃解凍。
2. 取出存放於攝氏 4 度或以下的蔬菜。
3. 把蔬菜浸泡在水中 1 小時，並以流動水清洗乾淨。
4. 將茄子、意大利青瓜、蒜頭、洋蔥切片；蕃茄、巴西香草、薑切絲；黑橄欖切碎。
5. 將白鱈魚瀝乾，撒上適量白胡椒，以中火煎至兩面金黃色，再放入烤爐以攝氏 180 度烤約 5 分鐘至熟透。
6. 將甘筍、雞湯及少量牛油或橄欖油放入真空袋中，置於攝氏 80 度的水中加熱。浸煮 60 分鐘後，用攪拌器打成甘筍茸。
7. 先用橄欖油將茄子片及意大利青瓜片煎好，再炒香蒜片及洋蔥。拌勻所有配菜炒熟，並以適量胡椒調味。
8. 甘筍汁中加入薑絲，以中火煮至剩下三分之一，過濾後加入少量橄欖油、海鹽及胡椒調味。
9. 將白鱈魚上碟，伴以甘筍茸及炒熟的配菜，淋上薑味甘筍汁即成。



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，予以監控，就可以防止或消除對食物安全的危害。



製作「烤焗白鱈魚伴甘筍茸、法式野菜及薑味甘筍汁」要注意控制重點：

★ 預熱焗爐及慢煮爐，確保溫度及時間準確，徹底煮熟所有食材才可進食。

第 50 屆工展會

由香港中華廠商聯合會主辦的工展會，是香港一年一度的盛事，也是不少市民每年指定參與的節目。第 50 屆工展會，已於 2015 年 12 月 12 日至 2016 年 1 月 4 日在銅鑼灣維多利亞公園舉行。不知道大家在選購心水貨品之餘，有沒有順道到食物安全中心的攤位參觀呢？

每年食物安全中心的攤位都會設有不同主題的展覽，並提供相關的單張及小冊子以供取閱。今年當然也不例外，主題內容包括「食物安全五要點」、「營養標籤」及「給旅行人士的食物安全建議」等。中心職員亦同時在現場親身向市民講解，並派發紀念品，希望可以藉著這個機會，更直接與市民接觸，宣傳食物安全及健康飲食的訊息。

本年度食物安全中心以推動「全城減鹽減糖」為目標，讓大眾認識減少從膳食中攝入鹽和糖的重要性，從而建立少鹽少糖的健康飲食習慣。有見及此，中心在工展會場的表演台播放短片及舉行遊戲，希望能以 - 互動和遊戲的方式，從而讓市民明白如何能實踐少鹽和少糖的生活。

食物安全日 2016



向業界及公眾推廣食物安全及健康飲食的訊息，是食物安全中心的使命；而一年一度的食物安全日，更是中心的重點項目，為以後一連串的宣傳活動揭開序幕。

食物安全日 2016 將於 6 月 30 日（星期四）假藝術與科技教育中心舉行。今年中心將會邀請「食物安全『誠』諾」的承諾人及「減鹽、糖、油，我做！」的參加者出席是次活動，以表揚及肯定他們一直以來對食物安全及健康飲食的支持。參與的食物業協會 / 商會代表以及食物業處所負責人將會在當日進

行簽署儀式，以承諾繼續推廣食物業界的正面形象，及為香港市民及遊客提供安全而又健康的食物。

此外，為鼓勵小朋友多發掘符合少鹽少糖的美味菜式及多應用食物安全小貼士於煮食當中，食物安全中心今年與教育局合辦，並獲中華廚藝學院和家庭與學校合作事宜委員會協辦「小營廚減鹽減糖好煮意比賽」。在食物安全日當天，將會進行決賽及舉行頒獎典禮。

小營廚 減鹽減糖 好煮意比賽

可能相關的食物	風險	食物中的危害
花生	長期攝入可與肝癌的形成有關。	黃曲霉毒素
醃製肉類	長期攝入可能導致胃癌。	硝胺鹽及亞硝酸鹽
珊瑚魚	會出現腸胃系統及神經系統有關的病徵，如嘔吐、腹瀉、四肢及皮膚發癢、冷熱感覺顛倒等。	雪卡毒素
香脆零食	可能導致癌症。	丙烯酰胺
蔬菜	大量攝入可致中毒。	過量的農藥殘餘
豬肉及豬內臟	會出現頭暈、頭痛、手震及心悸等徵狀。	鹽酸克帶特羅

吃昆蟲是否安全？



如果提起「食蟲」，大家可能只會聯想到在電視節目中，介紹世界各地的奇風異俗或特色美食時所出現的畫面。雖然在香港吃昆蟲並不常見，但早前曾有媒體報道過市面上出現了昆蟲糖果和昆蟲雪糕。你有沒有想過挑戰這種另類食物？你又有沒有考慮過這些昆蟲食物是否可以安全食用？

其實人類以昆蟲入饌已有悠久的歷史。世界上許多地方都有食用昆蟲的習慣，在亞洲、非洲和拉丁美洲更為常見。昆蟲能夠提供蛋白質和其他營養成分，此外，在許多地方昆蟲作為傳統醫學的一部分已經有幾千年的歷史。

聯合國糧食和農業組織（FAO）指出，全球估計有 6 百萬至 1 千萬種昆蟲，而據文獻記載有 1900 種是可以食用的，當中包括甲蟲、毛毛蟲、蜜蜂、黃蜂、螞蟻等。昆蟲除了可被直接食用之外，又可將其磨成粉末狀或搗成醬狀，混合其他食物一起食用。

聯合國糧食和農業組織認為探索大量生產及推廣公眾接受昆蟲作為食物，有助於解決因日益增加的世界人口而造成的糧食安全問題。使用昆蟲作為食物對於環境和社會有很多潛在的益處。相比傳統畜牧業，養殖昆蟲對土地的依賴更少。昆蟲亦能提供的蛋白質和營養。此外，昆蟲把飼料轉化成體重的能力高，換而言之食物生產效率也較高。

現今食用昆蟲並未在所有地方普及，難免有人對食用昆蟲的安全仍然擔憂。在食物安全方面，聯合國糧食和農業組織認為，並未有人經食用昆蟲而染上疾病或寄生蟲的病例，而前提條件是處理昆蟲時，採用與其他食物相同的衛生措施。雖然如此，昆蟲與一般食用動物一樣，有機會感染致病微生物。因此，在加工和貯存昆蟲時，應採取適當的措施，例如徹底煮熟，以確保其食用安全。

此外，因進食昆蟲而引起過敏的證據雖然罕見，但確實存在。必須注意的是，有些昆蟲部分可能含有有毒物質，必須經過額外的處理，將有毒部分去除才可食用。

業界應確保所出售或進口的食品適宜供人食用，並符合本港法例標準。加工和貯存昆蟲及其產品時，應採取與其他傳統食物一樣的健康和衛生措施，包括去除昆蟲有潛在危害的部分。



營養標籤上標明數值為「每一食用分量含0克」和「每一食用分量含0.0克」，兩者沒有分別？

餅乾A		餅乾B	
營養資料 Nutrition Information		營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per 100g		每100克 / Per 100g	
能量/Energy	1728千卡/kcal	能量/Energy	311千卡/kcal
蛋白質/Protein	10.9 克/g	蛋白質/Protein	3.9 克/g
總脂肪/Total fat	9.9 克/g	總脂肪/Total fat	11.3 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	4.2 克/g	- 飽和脂肪/Saturated fat	4.5 克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0 克/g	- 反式脂肪/Trans fat	0.0 克/g
碳水化合物/Carbohydrates	70 克/g	碳水化合物/Carbohydrates	48.3 克/g
- 糖/Sugars	1.1 克/g	- 糖/Sugars	23.3 克/g
鈉/Sodium	547 毫克/mg	鈉/Sodium	66 毫克/mg



阿明：家中的小食和飲品都缺貨了，我們今次應該買什麼呢？單單餅乾款式就這樣多，怎樣選擇才好？

阿白：



記得我們曾經參加過食物安全中心舉辦的講座嗎？當中有講解過如何閱讀營養標籤，而且主講嘉賓還提醒我們要多選擇低鈉和低糖的食物。



阿明：當然記得！除了少鹽少糖，還要選擇總脂肪、飽和脂肪和反式脂肪含量較低的食物，這樣有助保持心臟健康和理想體重。

阿白：



……不如買這款餅乾吧！根據營養標籤標示，每一食用分量含有0克的反式脂肪，應該夠健康！



阿明：噢！我這款餅乾和你的差不多，每一食用分量含有0.0克的反式脂肪。0與0.0，兩者其實有沒有分別？

阿白：



0與0.0，兩者是有分別的。如果營養標籤上的數值標示為「每一食用分量含0克」，即會視為產品內沒有該營養素，又或該營養素的含量相當少，以致數值已根據《營養標籤及營養聲稱技術指引》（技術指引）有關“0”的定義修整為“0”。舉例來說，根據《技術指引》，若果產品上標示數值為「每一食用分量含0克反式脂肪」，那麼該產品每100克含反式脂肪不應多於0.3克。另一方面，若所用的檢測方法可量度更準確含量，數值標示為「每一食用分量含0.0克」，則會視為數值已修整至最接近的0.1克。例如：產品上標示數值為「每一食用分量含0.0克反式脂肪」，則該產品的每一食用分量含反式脂肪應少於0.05克；若是含有0.05克，則應四捨五入標示為0.1克。



阿明：我明白了。但是這兩種餅乾的反式脂肪都是很少，對嗎？

阿白：



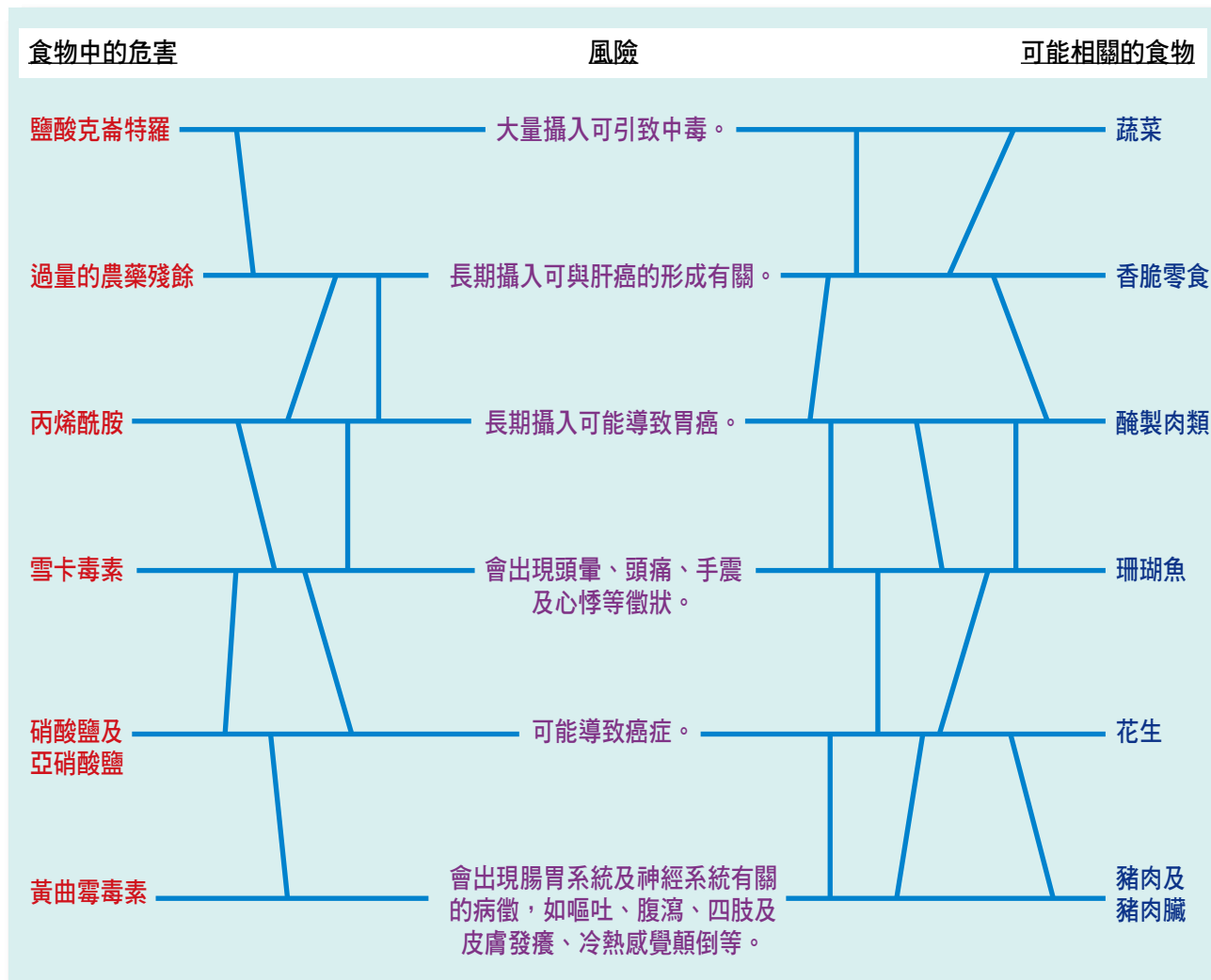
你說得對。如果你還想多認識營養標籤，可參考食物安全中心專設的網頁 www.nutritionlabel.gov.hk，當中包括給消費者和業界的資料，內容都十分實用！



配對題

(答案在第 9 頁)

食物的危害是指任何可能引致食物不宜供人安全食用的物質或因素，當中可分為生物性、化學性及物理性的危害。以下是幾種受關注的化學性危害及其風險，你認識多少？



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 (www.cfs.gov.hk) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 enquiries@fehd.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk

政府物流服務署印