

食物安全通訊

公眾篇

二零零七年 第一期

食物安全中心出版



專題特寫 (1)

新鮮及預先切開水果的 食用安全研究

多吃鮮果身體好 清洗乾淨易做到

新鮮蔬果含有人體生長和健康所需的營養素、維生素、礦物質和膳食纖維。近年香港市民越來越注重健康，市面有不同種類的水果供選購；此外，超級市場、餐廳以至中式酒樓亦有供應預先切開的水果。



大家可能都關注新鮮水果是否含有殘餘除害劑（俗稱農藥）或重金屬。長期攝取過量的除害劑和重金屬固然會損害人體健康；進食受病原體（如沙門氏菌、金黃葡萄球菌）污染的預先切開水果亦可能引致食物中毒。因此，食物安全中心（中心）最近進行了兩項特別研究，以評估新鮮水果所含殘餘除害劑、重金屬及微生物質量方面的潛在危害，及其對公眾健康帶來的風險。



P.1

目錄

專題特寫

- (I) 新鮮及預先切開水果的食用安全研究
- (II) 注意飲食安全 慎防食物中毒
- (III) 食物中的營養—脂肪與健康

讀者園地

如何防止樽裝豉油滋生蒼蠅？

食物安全計劃園地

外賣飯盒的安全指引

法例淺釋

食物攪雜（金屬雜質含量）規例

活動介紹

- (I) 食物安全國際研討會
- (II) 修訂《食物內防腐劑規例》的公眾諮詢會
- (III) 消費者聯繫小組
- (IV) 互聯網資訊—食物警報

考一考你

在是次研究中，中心從零售點抽取了三百多個新鮮水果樣本作約五十種除害劑及七種重金屬的測試，以及抽取一百多個預先切開水果樣本進行微生物質量（包括大腸桿菌、沙門氏菌和金黃葡萄球菌）測試。

化驗結果顯示，所有新鮮水果和預先切開水果樣本的殘餘除害劑、重金屬及微生物質量均令人滿意。

然而過去數年，其他地方亦不時發生一些與新鮮蔬果有關的食物傳播疾病事故；因此，市民在處理預先切開水果時，須小心留意以下要點，以防水果受到污染及/或滋生細菌：



1. 新鮮水果的外皮是天然的抗菌屏障。如果這層抗菌屏障受損，微生物就可能入侵果肉，並在果肉內不斷生長。
2. 新鮮水果的外皮有可能被病原體沾污。若未經清洗便把水果切開或去皮，沾染在外皮的病原體便可能經由刀子污染果肉，甚至引致食物中毒。
3. 在新鮮水果的處理和加工過程中，特別是把水果切開、切片或去皮時，如不衛生，便會增加病原微生物入侵或生長的機會，因而增加食物傳播疾病的風險。
4. 若預先切開水果在室溫下擺放時間過長或貯存不當，微生物便有機會在果肉內快速生長，部份更有可能產生毒素。

為確保新鮮水果（尤其預先切開水果）的食用安全，市民應留意以下事項：



(一) 選購

1. 應向信譽良好及領有預先切開水果許可證和牌照批簽的店鋪購買預先切開水果。
2. 應注意預先切開的水果的保質期及貯存溫度(應在攝氏4度或以下)。
3. 選購外皮完整無損的新鮮水果。

(二) 貯存及處理食物

1. 保持良好個人衛生，在處理食物前或如廁後，用梘液洗手最少20秒。
2. 使用處理即食食物專用及已清洗妥當的砧板和刀來處理水果。
3. 新鮮水果與非即食食物（例如生肉），應分開存放在冰櫃內，以減低交叉污染的機會。
4. 水果的外皮可能被病原體沾污。因此，處理水果前或進食前，應先用流動清水將水果（包括不吃外皮的水果，例如龍眼）徹底清洗乾淨。有需要時可使用清潔的水果專用刷刷淨皮硬的水果（如瓜類）。
5. 把已切開的水果貯存在攝氏4度或以下的雪櫃內直至食用。
6. 在運送預先切開水果時（例如戶外野餐），應使用冰墊或旅行冰箱作保溫用途。



(三) 剩餘的水果

1. 棄掉在室溫下擺放超過兩小時的已切開水果。

總括而言，中心最近就新鮮水果和預先切開水果進行的研究結果顯示，所有樣本均可供人安全食用。中心建議市民響應世界衛生組織所倡議，保持均衡飲食及每天多進食水果。



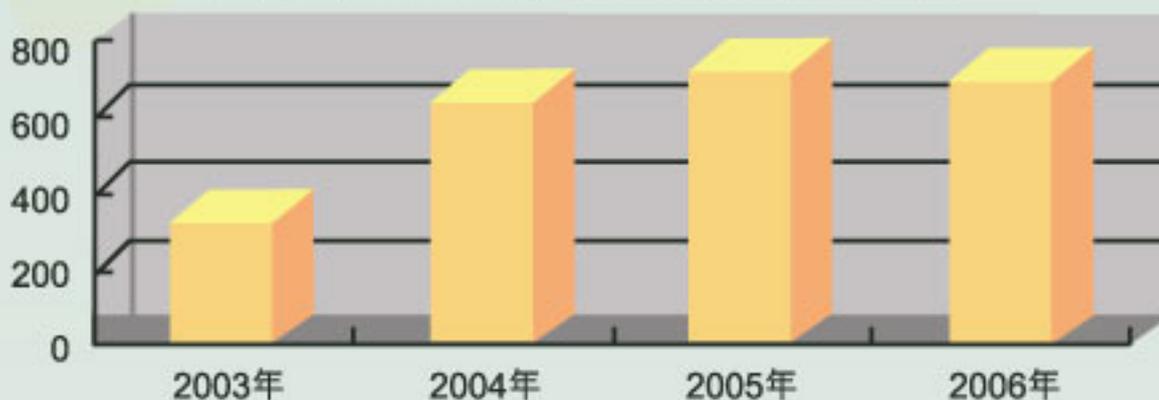
注意飲食安全

專題特寫 (II)

慎防食物中毒

根據衛生署衛生防護中心的資料顯示，在2003至2006年間，細菌性食物中毒個案有所上升。由於生的食物有可能帶有致病菌，因此，供作生吃和未經徹底煮熟的食物有較大的機會引致食物中毒。此外，食物若長時間貯存在有利細菌生長或毒素產生的溫度，也容易引致食物中毒。香港常見的細菌性食物中毒大多由副溶血性弧菌、沙門氏菌及金黃葡萄球菌等細菌所引起。

2003至2006年細菌性食物中毒個案數字



資料來源：衛生防護中心

病菌小檔案

副溶血性弧菌

★ 是一種普遍存在於海洋環境及海產食物中的細菌。海產食物較容易受到副溶血性弧菌的污染。進食受副溶血性弧菌污染的食物，可引致腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐及發燒等徵狀。



沙門氏菌

★ 可存在於人類和動物的腸臟中，而較容易受沙門氏菌污染的食物包括肉類、家禽、奶類、蛋類及其產品。進食受沙門氏菌污染的食物，可引致腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐、發燒等徵狀。

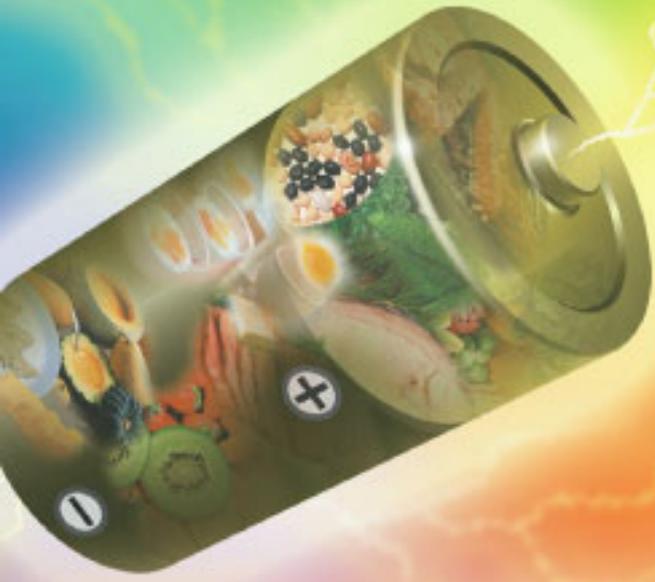


金黃葡萄球菌

★ 常存在於人類的皮膚、毛髮、鼻腔、咽喉及傷口。需經多次處理程序，而食用前又不經加熱或翻熱的食物(例如飯盒、糕點、三文治)較容易受金黃葡萄球菌的污染。進食受金黃葡萄球菌污染的食物，可引致噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等徵狀。



食物中的營養 脂肪與健康



許多香港人一提起肥胖，不其然就聯想到食物中的脂肪。大家可能會有以下的疑問：究竟脂肪有甚麼營養和功能？它又如何影響我們的健康呢？

脂肪，又名甘油三酸酯，由甘油與脂肪酸組成，是脂質類的一種。脂肪主要可根據其化學結構分為飽和脂肪和不飽和脂肪；不飽和脂肪可再細分為單元及多元不飽和脂肪。煮食油脂、煮食油、牛油、植物牛油、沙律醬、煎炸食品和高脂肪動物製品等食物都含豐富的脂肪。

脂肪含量高的食物，一般均被視為高熱量（亦稱作“能量”）食物，因為脂肪所提供的熱量相對碳水化合物及蛋白質所提供的為高（每克脂肪可提供9千卡熱量，而每克碳水化合物



或蛋白質則可提供4千卡熱量）。除提供熱量外，脂肪還負責運送脂溶性維他命（即維他命A、D、E及K）及保護體內器官免受震盪。因此，脂肪在我們的膳食中是不可或缺的。

但是另一方面，攝取過量脂肪與一些嚴重的健康問題有密切的關係，如增加患上心血管病、肥胖症及某些癌症的風險。而根據聯合國糧農組織建議，脂肪的攝取量應

不超過每日所需熱量的30%，以每日攝取2000千卡的熱量計算，則約等於65克的脂肪。

要知道食物內含有多少脂肪和其他營養素，大家在購買食物時不妨參考營養標籤上的資料。



如何防止樽裝豉油 滋生蒼蠅？

讀者
園地



市面上的各種豉油經發酵製造，味道鮮美，用於烹煮菜餚、配製醃料或在餐桌蘸點，能為各種食物加添色、香、味。

食物安全中心(中心)在2006年曾接獲二十多宗有關樽裝豉油內有幼蟲的投訴。經調查後，發現投訴樣本內的幼蟲是蠅蛆，部分樣本內亦有蒼蠅的成蟲。

由於發酵食物(包括豉油)的氣味特別容易吸引蒼蠅，豉油如未有蓋好，蒼蠅便有機會進入豉油容器內，並在豉油中產卵(某些品種的蒼蠅會直接產下幼蟲)。

豉油製造商如使用先進廠房設備和現代化生產技術、確保釀製過程嚴謹，以及著重個人及環境衛生，便能有效防止生產的豉油內有幼蟲，以符合消費者及法例上的要求。中心在2006年並未接獲在未開封豉油內有幼蟲的投訴。

為防止樽裝豉油滋生蒼蠅，中心較早前已發信到各大豉油製造商/入口商，建議他們改善樽裝豉油的樽蓋設計，方便消費者使用；及在產品標籤上建議消費者在使用後蓋緊樽蓋、徹底清潔豉油樽及妥善存放。

市民亦應妥善存放已開封的豉油，每次使用豉油後應蓋緊樽蓋及徹底清潔豉油樽。





外賣飯盒的安全指引

學校、公司或其他團體日常會從食物製造廠訂購飯盒供學生、職員或活動參加者享用。為確保大量訂購的飯盒符合食物安全及衛生要求，學校及其他機構的管理層應採取以下措施，避免大規模的食物中毒事故發生。

選擇食品供應商時應注意的事項

- ◆ 選用已獲食物環境衛生署(食環署)簽發有效之“食物製造廠(供應餐盒)”牌照的供應商。
- ◆ 在簽定或延續長期訂購飯盒的合約前或當選用的食物製造廠涉及食物中毒或食物投訴時，應在食物製造廠最繁忙的時間進行實地視察，並留意廠房的衛生情況及員工的個人衛生，以確保製造廠遵守衛生守則。



進食飯盒時應注意的事項

- ◆ 熱食的飯盒必須存放在保溫箱內(保持在攝氏60度或以上)，直至食用時才取出，並應盡量縮短貯存飯盒的時間。



- ◆ 避免於進食的地方進行食物處理程序，如翻熱食物或添加調味肉汁等。
- ◆ 分發飯盒前應抽樣量度食物的溫度，以確保熱食保持在攝氏60度或以上，而冷食保持在攝氏4度或以下。
- ◆ 食用飯盒的地方必須保持清潔。
- ◆ 食用飯盒前應徹底清潔雙手。
- ◆ 如發現飯盒內的食物有異，應立即停止食用，並向供應商及食環署作出投訴。
- ◆ 用餐後必須盡快清理進食的地方，妥善處理廢物，以免蟲鼠滋生。

食物攙雜(金屬雜質含量)規例

金屬元素對於我們來說是一種不可或缺的物質。大家在日常飲食中亦會攝入不同種類的金屬元素，包括鉀、鈉、鈣、鎂、鋅及鐵等。這些金屬元素對維持人體健康有莫大的用處，例如鈣有助鞏固骨骼及牙齒。長期缺乏這些金屬元素會引致人體機能受損，影響健康。

然而並不是所有金屬元素都能帶給我們好處，有些金屬元素，如砷、銻、鎘、鉻、鉛、汞及錫等，經攝入

後會對人體構成不同程度

的影響。科學證據顯示，

食用低至數克的砷已足以引致急性中毒。急性中毒者的胃腸道會嚴重發炎，因而引致嘔吐及腹瀉，更嚴重的是會引致身體多種器官衰竭。由於這些金屬元素會累積在人體器官內，長期攝入少量亦有機會造成慢性中毒，危害人體健康，嚴重的還會引致癌症及死亡。

食物在製造過程中有可能受機器或器皿中的有害金屬元素所污染，而有害的金屬元素亦有可能因環境污染而進入食物鏈。為防止市面上的食物含有過多有害金屬

元素而影響市民健康，香港法例第132V章

《食物攙雜(金屬雜質含量)規例》規管了食物所含金屬的最高准許濃度。根據規例，任何人輸入、製造或售賣供人食用食物所含金屬超過規例所准許的濃度或該含量足以危害健康，即屬違法，最高可被罰款五萬元及監禁六個月。



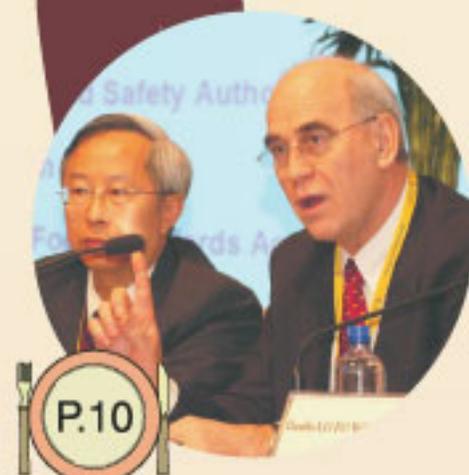
International Symposium on Food Safety cum Official Opening of the Centre for Food Safety

食物安全國際研討會 成立典禮



(I) 食物安全國際研討會

食物安全中心於一月十二及十三日在九龍香格里拉大酒店舉辦以“食物安全新紀元”為主題的“食物安全國際研討會”及舉行食物安全中心成立典禮。研討會上，來自內地、海外和本地食物當局/機構的嘉賓和講者分享了他們的工作經驗，並就風險評估、風險管理和風險傳達發表專業知識及精闢見解，使與會人士獲益良多。我記者妹在研討會上拍了不少精彩的圖片跟大家一同分享。



(II) 修訂《食物內防腐劑規例》的公眾諮詢會

為了向公眾講解有關《食物內防腐劑規例》的修訂建議和進行公開討論，食物安全中心在一月二十三日及二月七日分別於尖沙咀科學館及香港中央圖書館舉行了兩場公眾諮詢會。諮詢會上，公眾就規例上的修訂踴躍發表意見及積極進行討論。中心在擬定《食物內防腐劑規例》的最終修訂建議前，會充分考慮公眾在諮詢會上及以其他方式提出的意見。



(III) 消費者聯繫小組

消費者聯繫小組自二零零六年八月成立以來舉行了不同的參觀活動及專題小組會議，包括：

八月	● “消費者聯繫小組”成立典禮
九月	● “油炸及烤焗食品的丙烯酰胺含量”小組討論會議
十月	● “食物安全信息的傳達”小組討論會議及參觀傳達資源小組
十一月	● 參觀食物研究化驗所 ● “食物監察及管制”小組討論會議
十二月	● “在零售點出售或供應的預先切開水果的微生物質量”小組討論會議

小組成員不單踴躍參與各項活動，並為日後小組的活動提供了許多寶貴意見：

成員李先生：

- 議題內容深入淺出，事後討論亦有幫助
- 會議有用，日後應安排更多此等會議
- 應安排更多實地參觀

成員張女士：

- 成員的提問和意見均清晰，令她更加注意衛生，尤其食物方面

如欲得悉消費者聯繫小組的活動簡介，請登入中心網頁http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_clg.html。

(IV) 互聯網資訊 — 食物警報

“食物警報”是食物安全中心向公眾發放食物安全訊息的一個網上渠道。每當有食物安全事故發生而有機會影響市民健康時，中心便會立即透過此渠道報道事故的最新情況，包括背景資料、中心採取的行動、事故所涉及的危害，以及給市民和業界的建議等。中心亦會因應事故的發展而更新“食物警報”上的資料，以確保市民能在最短時間內獲得第一手有關食物安全事故的資料，並採取適當的措施減低風險。如欲瀏覽“食物警報”的內容，請登入中心網頁http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fa/whatsnew_fa.html。



考一考你



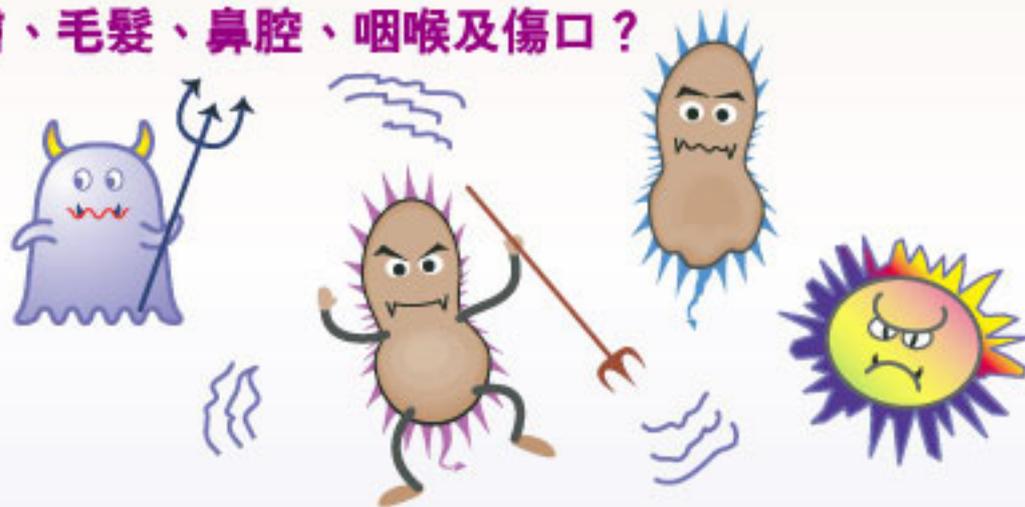
1. 每克脂肪可提供多少千卡的熱量？

- a. 4千卡
- b. 5千卡
- c. 7千卡
- d. 9千卡



2. 以下哪一種細菌常存在於人類的皮膚、毛髮、鼻腔、咽喉及傷口？

- a. 副溶血性弧菌
- b. 沙門氏菌
- c. 金黃葡萄球菌
- d. 霍亂弧菌



3. 以下哪一項是食物安全中心向公眾發放食物安全訊息的一個網上渠道？

- a. 食物警報
- b. 消費者聯繫小組
- c. 業界諮詢論壇
- d. 食物安全國際研討會



4. 《食物攪雜(金屬雜質含量)規例》規管了以下哪種金屬元素在食物內的濃度？

- a. 鉀
- b. 砷
- c. 鎂
- d. 鋅

(答案見第五頁)