

## 目錄

### 專題特寫

- (I) “食物安全中心”讓大家“食得安心”
- (II) 街頭巷尾小食店衛生守則要注意
- (III) 碳水化合物知多少？
- (IV) 監管蔬菜上殘餘農藥

### 食物安全計劃園地

交叉污染你要知  
生熟分開最明智

### 食物新知

本地粥粉麵飯的營養素含量

### 讀者園地

食物安全個案直擊

個案一：蘋果表面的臘質可否食用？

個案二：如何洗去蔬菜上的殘餘農藥？

### 部門快訊

政府推行五天工作周

### 活動介紹

食物安全日2006

### 法例淺釋

食物標籤的規管

### 考一考你

## 專題特寫 (I)



# 食物安全中心 讓大家食得安心

大家好！所謂“民以食為天”，若要市民生活開心，“食得安心”相信是先決條件之一。為達成這個重要使命，政府已於食物環境衛生署（食環署）轄下設立了“食物安全中心”。究竟“食物安全中心”和“食得安心”有什麼關係？現在就讓我記者妹向大家簡介吧！

食物安全有賴：  
政府、業界及消費者  
共同努力



## “食物安全中心”結構大檢閱！

市民對食物安全問題日益關注。鑑於有迫切需要加強食物安全規管職能，及回應公眾對食物安全不斷提高的要求，政府遂於五月二日成立“食物安全中心”。該中心主要由食環署轄下的“食物監察及管制科”和“風險評估及傳達科”組成。中心設有食物安全專員一職，負責管理食物安全中心的運作。

麥倩屏醫生出任食物安全專員，負責領導及管理食物安全中心。麥醫生在公共衛生及食物安全工作方面經驗豐富。她於一九七八年加入香港政府擔任醫生，於一九九五年擢升為衛生署助理署長，再於二零零零年晉升為衛生署副署長。二零零一年她出任食環署副署長（食物及公共衛生）。

麥醫生對記者妹表示，專員的主要職責包括制訂目標和策略，推行食物安全措施，以及就影響本港食物安全事宜，與內地和海外掌管食物安全的機關進行高層次談判和聯繫。

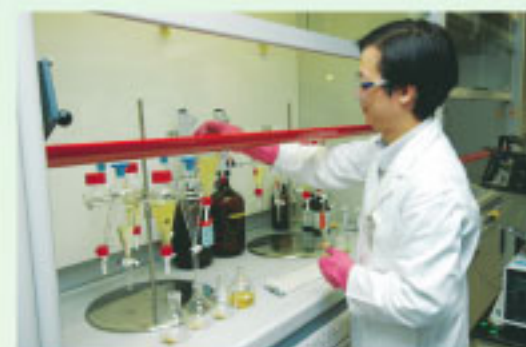
面對市民愈來愈高的期望，中心如何能提升服務水平呢？麥醫生向記者妹透露，中心陸續會增聘更多人手，包括食物安全專家，以強化中心的專業團隊，來應付日益繁重的工作，包括食物監察、處理食物投訴，檢討和更新食物標準，及提升風險評估和傳達的能力。

## “食物安全中心”如何加強諮詢和溝通？

由於食物科技日新月異，食物安全標準需不斷檢討及更新，風險傳達的方法和渠道亦需與時並進。為了集思廣益，中心會加強現有的諮詢架構。麥醫生向記者妹表示，在未來數月將成立食物安全委員會（委員會），廣納多方面的人士，以加強與業界及市民溝通。成員包括學者、專業人士、食物專家、業界和消費者代表等，向中心提供專業意見，並研究不同策略。委員會會參考國際常規、趨勢和發展，就制訂食物安全措施和檢討食物安全標準提供意見。食物安全中心亦會透過不同渠道（如研討會/ 講座、會議、刊物、網頁等），加強與學術機構、專業團體、業界和消費者等相關人士的溝通和交流。

## 如何加強與內地及海外各有關機關的溝通？

近期社會各界大談食物的源頭管理，內地是香港的家禽、牲畜、水產及其他副食品的主要供應地，記者妹也想知道食物安全中心在這方面有什麼計劃。麥醫生表示食物安全



中心在未來會加強與內地各有關機構，包括國家質量監督檢驗檢疫總局、農業部、商務部、地方出入境檢驗檢疫局、廣東省政府和深圳市政府的溝通和合作，以便盡快處理可能影響兩地食物安全的事宜。中心又會與其他出口食物至香港的國家和地方加強聯繫，確保所有進口食物均符合香港的食物安全標準。

食物安全中心現已成立，我記者妹與其他市民一樣，期望這支由不同專業人員組成的隊伍能夠進一步提高香港的食物安全水平！



# 街頭巷尾小食店 衛生守則要注意



很多市民都喜歡在逛街購物時，光顧一些街頭巷尾的小食店。不過，盛夏將至，炎熱和潮濕的天氣非常有利致病菌在食物中生長。本港常見的致病菌包括副溶血性弧菌、沙門氏菌及金黃葡萄球菌等。進食了受致病菌污染的食物，可引致食物中毒。因此，市民享用小食時，必須注意食物安全，加倍提高警覺。

一些受歡迎的食物如炒蜆、凍蟹、“打冷”滷味、燒味、刺身及壽司等，都屬較易受致病菌污染的食物。若食店員工在處理食物過程中忽略衛生，例如將即食食物（即生吃食物及已配製的熟食）擺放在室溫下過久、沒有蓋好食物、或共用同一套刀、砧板和食具處理生、熟食物，均會大大增加食物受污染的風險。因此，食店負責人應提高員工對保持環境、個人及食物衛生的意識，並確保員工嚴格遵從食物衛生守則。另一方面，消費者在選擇食物時應注意其潛在風險，以保障個人健康。



## 小食店要注意以下事項：

### 店鋪環境及員工的個人衛生

- ▲ 保持店鋪的環境衛生。
- ▲ 員工要保持清潔整齊（特別是外衣及雙手），要勤洗手及戴上乾淨的手套處理即食食物。

### 食物衛生

- ▲ 即食食物必須蓋好。
- ▲ 生吃及凍吃的食物在奉上給客人前須一直存放於凍櫃內（保持在攝氏四度以下）。
- ▲ 熟食（尤其是海產）經徹底煮熟後不應存放於室溫下超過兩小時。如需保存，應存放於加熱器皿內，並確保食物溫度保持在攝氏六十度以上。
- ▲ 食物櫃須防塵及防蠅。
- ▲ 生、熟食物要分開存放及處理。



# 碳水化合物 知多少？



本刊早前已為大家介紹過食物中熱量（亦稱作“能量”）的功能。今期會為大家介紹其中一種能釋放熱量的營養素——碳水化合物。

碳水化合物由碳、氫和氧三種元素所組成，可分為糖（包括單糖和雙糖）、澱粉質及膳食纖維三大類。它是日常飲食中熱量的主要來源，也是身體熱量來源的首選。每克碳水化合物能提供4千卡的熱量。許多食物的主要成分都是碳水化合物。

糖類、糖漿和蜜糖都含有豐富的單糖或雙糖；穀物（例如稻米）和根莖類蔬菜（例如馬鈴薯）則含豐富的澱粉質；而全穀物及其製品、蔬菜和水果則是膳食纖維的主要來源。根據聯合國糧食及農業組織及世界衛生組織的建議，碳水化合物提供的熱量應介乎人體所需熱量的55—75%。倘若人體從飲食中攝取了足夠的碳水化合物，蛋白質便會留作維持人體生長發育和修補身體組織之用。但若攝取過多能釋放熱量的營養素（包括脂肪、碳水化合物及蛋白質），而又缺乏運動，便可能會導致肥胖。

要知道食物中含有多少碳水化合物及其他營養素，大家在購買食物時不妨參考營養標籤上的資料。



# 監管蔬菜上殘餘農藥

適當使用農藥，可提高蔬菜的質量和減低有害生物所造成的不良影響。不過，若農藥使用不當，消費者攝取過量農藥後，健康可能會受影響，甚至會引發急性食物中毒，病徵包括嘔吐、腹瀉、肚痛、暈眩和身體麻木等，嚴重者更會出現呼吸困難、視力模糊和抽筋等症狀。長期食用含過量農藥的蔬菜可能損害神經系統或其他器官，例如肝和腎等。有些除害劑可能會經胎盤或哺乳傳給胎兒，影響胎兒發育。

使用農藥難免會存在殘餘農藥的問題，但只要農藥使用恰當，殘餘農藥的分量低，食用蔬菜並不會因而影響健康。以下的情況均可導致過量的農藥殘餘，包括在農作物上使用了過量農藥、沒有給予足夠時間讓農藥分解便進行收割，以及來自環境的污染等。受農藥污染的蔬菜通常屬葉菜類，例如菜心、白菜、菠菜、蕓菜、塘蒿、枸杞和芥蘭等。

食物環境衛生署（食環署）食物安全中心透過恆常的食物監察計劃，在進口、批發及零售層面抽查蔬菜。由於在本港市面售賣的蔬菜大部分是由內地進口，中心在文錦渡會進行抽查。所有內地進口的蔬菜必須由內地註冊菜場或收購站供應，受內地有關機構監管。蔬菜運抵文錦渡後，中心會檢查有關文件，包括農藥使用報告單、監管卡等，如有需要，亦會隨機抽取樣本送往文錦渡食物化驗所檢測農藥殘餘。此外，中心會從批發及零售層面抽取蔬菜樣本，送往政府化驗所作農藥殘餘測試。中心亦會抽取蔬菜樣本作重金屬測試。現時的蔬菜監管及抽查制度行之有效，足夠保障市民健康。

中心現時參照聯合國食品法典委員會釐定的“最高殘餘限量”（Maximum Residue Limits (MRLs)）的標準來釐定蔬菜是否含過量農藥殘餘。“最高殘餘限量”是指在優良務農規範下，食物中殘餘農藥的最高容許量。為食物定下“最高殘餘限量”的基本目的是為了保障公眾健康，同時為業界釐定作業指標。食物的殘餘農藥含量若低於有關標準便可供人安全食用。然而，若蔬菜中的殘餘農藥含量超過“最高殘餘限量”，並不一定表示會對健康構成即時危害，市民不用過分擔心。“超標情況”表示有關蔬菜在除害劑的使用方面出現問題或已受污染，須在原產地作出改善。

食環署在二零零五年共抽取近二萬個蔬菜樣本作農藥殘餘測試，當中只有十個樣本不合格。

最近有環保組織公布調查結果，指稱本港兩間超級市場連鎖店售賣的部分蔬菜含有過量殘餘農藥或禁用農藥，食環署隨即採取一系列的跟進行動，包括聯絡有關團體獲取更多資料、要求該兩間超級市場連鎖店提供有關蔬菜來源及供應商的資料、通知內地有關的調查結果及從超級市場抽查蔬菜樣本作測試。中心早前在數間超級市場共抽查了三十九個蔬菜和豆類樣本作農藥殘餘測試，化驗結果全部滿意。

## 給業界的建議

為防止農藥中毒事件，業界應遵從優良務農規範並注意以下事項：

- \* 使用當局准許的農藥；
- \* 使用最低分量的農藥以達致控制害蟲的效果；
- \* 一般而言，應於施用農藥後最少兩星期才收割農作物。

# 交叉污染 你要知 生熟分開 最明智

交叉污染是指細菌由一種食物傳給另一種食物。細菌可以透過直接傳播（例如當一種食物或它的汁液接觸到另一種食物）或間接傳播（例如經雙手、砧板、抹布等傳給另一食物）。



一些常見引致交叉污染的例子如下：

1. 利用同一套工具（如刀具及砧板）處理生肉及即食食品；
2. 不潔的手直接觸摸即食食物；
3. 雪櫃內，無蓋好的即食食物放在未經烹煮的食物下，未煮食物的水分及汁液滴到即食食物上；
4. 在沒有蓋好的食物或會與食物接觸的表面（如工作枱）上面進食、打噴嚏或咳嗽；或
5. 害蟲把身上的細菌由污染區域帶到無蓋好的食物、工作枱及用具表面。



交叉污染是引致食物中毒的一個重要原因，要預防食物中毒，可從以下環節着手，減低交叉污染的風險：

## (1) 生、熟食物要分開處理

- ◆ 妥善安排足夠的人手、空間、用具和材料數量；
- ◆ 食物須貯存在適當及已蓋好的容器內；
- ◆ 未經烹煮或處理的食物須與即食食物分開存放；
- ◆ 貯存在雪櫃內未經烹煮的食物須放在即食食物下面；及
- ◆ 解凍食物時應避免有水滴下，污染其他食物。

## (2) 個人衛生

- ◆ 有腸胃炎或感冒等傳染病的員工不可處理食物；
- ◆ 養成良好的個人衛生習慣，經常保持雙手清潔；
- ◆ 接觸未經烹煮的食物或蛋類後，必須洗手；
- ◆ 必須使用清潔和經消毒的用具來試味，試味後應立即把用具清潔和消毒；及
- ◆ 避免用手直接接觸即食食物。

## (3) 設備及用具

- ◆ 與食物接觸的表面須保持清潔，如有需要，應在使用前後進行清潔及消毒；

- ◆ 使用不同顏色的砧板及用具，分開處理未煮和即食食物；
- ◆ 切勿把即食食物放在剛盛載過生肉或生海鮮的容器內；
- ◆ 處理即食食物時應減少用手直接接觸；
- ◆ 使用清潔和已消毒的用具處理即食食物；及
- ◆ 不宜用抹布拭乾會與食物接觸的設備表面，因為抹布容易藏有細菌或污染物。

## (4) 環境衛生

- ◆ 在獨立的區域內處理生肉；
- ◆ 存放化學品的地方須與處理食物的區域分開；及
- ◆ 垃圾及食物渣滓應放進垃圾桶，垃圾桶須經常蓋好，並每天至少清倒一次。

## (5) 防治蟲鼠

- ◆ 建立害蟲管理系統；
- ◆ 修補天花板、牆壁及地面裂縫，以防止蟲鼠進入；及
- ◆ 妥為存放垃圾，並定時清理以防止蟲鼠滋生。

## (6) 展示食物

- ◆ 未經烹煮的食物和即食食物須分開展示和盛載。



# 本地粥粉麵飯 的營養素含量

營養與健康有密切關係，吸取過量或不足的營養素，可能會引致不同的慢性疾病。有見及此，食物環境衛生署致力研究本港市民經常進食的食物營養素含量，並提供建議讓市民及業界參考，讓市民食得更健康！

該署最近就深受大眾歡迎、經濟又美味的粥粉麵飯的熱量及九種營養素含量作深入研究，九種營養素包括碳水化合物、脂肪總量、蛋白質、膽固醇、膳食纖維、飽和脂肪、糖、鈉及鈣。抽樣化驗的食物樣本包括粥類、炒粉麵、湯粉麵、炒飯、湯飯及飯類套餐（俗稱“碟頭飯”）。研究結果及結論如下：

- 粥粉麵飯的營養成分各有不同，而不同熱量/營養需要的人士應按個人情況作出選擇
- 食物的營養成分受材料的種類和分量，以及烹煮方法影響
- 絕大部分粥粉麵飯含碳水化合物作為膳食中熱量的主要來源
- 燒味飯中的醬汁（燒味汁、酸梅醬和薑蓉）含一定分量的熱量、脂肪總量及鈉

- 粥粉麵飯的鈣含量普遍偏低，而鈉含量一般偏高
- 市民應選擇不同種類食物，互補不足

## 給業界的建議

1. 改良食物的調製方法，增加膳食纖維及減低鈉的含量。方法如下：
  - 提供更多蔬菜；
  - 盡量將醬油分開端上；以及
  - 減少使用鈉含量高的調味料。
2. 減低炒麵的脂肪含量：
  - 減低使用煮食油的分量；
  - 切去肉類中明顯的脂肪。
3. 將飯類套餐中的飯、醬汁和其他食物分開端上。
4. 在菜譜中提供更多高膳食纖維及鈣質的食物，例如水果和加鈣豆漿。



# 食物安全 個案直擊



大家好！又是我食物安全小博士為大家主持“讀者園地”。為保障食物安全，市民在烹煮或享用食物前都會先清洗食物。不過，怎樣清洗才是正確呢？讓我為大家解釋一下吧！

## 個案一：蘋果表面的臘質可否食用？

有市民發現蘋果表面有層臘質，擔心影響食用安全。

新鮮採摘的蘋果表面通常都有一層天然的臘質保護層，以保存果實內的水分。然而，在收割和處理過程中，該臘質保護層可能會被破壞，生產商一般會於蘋果表面加上一些可食用的天然臘質如小燭樹蠟、巴西檳櫚蠟或蟲膠等，以保存其水分。



市民只要徹底清洗及輕擦蘋果表面，便可安心食用，無須擔心這些臘質層會對身體做成不良影響。

## 個案二：如何洗去蔬菜上的殘餘農藥？

有市民不知如何把蔬菜上的殘餘農藥洗去，擔心進食後影響健康。



大部分用於蔬菜的農藥都是水溶性的，因此，把蔬菜浸於清水中有助減低殘餘農藥的分量。

處理蔬菜時，先用流動的清水沖洗蔬菜幾次，然後把蔬菜放在清水中浸泡一小時，或者放進沸水中焯一分鐘，就可以有效減少殘留農藥。

# 政府推行五天工作周

因應政府實施五天工作周，由今年七月一日起，食物環境衛生署將延長平日的服務時間，其轄下位於旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組開放時間為：

星期一至五：上午8時45分至下午1時；  
下午2時至下午5時30分

星期六及日：休息

如欲獲得更多相關資料，請瀏覽  
“政府五天工作周”網頁  
(<http://www.info.gov.hk/info/5day/>)。



## 活動介紹

# 食物安全日2006

在食物製作過程中，交叉污染是導致食物中毒的主要成因之一。今年“食物安全日”會以此為主題，讓市民和業界進一步認識交叉污染。活動目的如下：

- (1) 提高公眾及業界對交叉污染的潛在風險的意識；
- (2) 加強公眾及業界預防交叉污染的知識和技巧；
- (3) 推廣政府、市民和業界三方合作，提高食物安全水平。

活動詳情容後公布，請留意食物環境衛生署網頁  
(<http://www.fehd.gov.hk>)。





# 食物標籤的規管

根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，食物製造商及包裝商須統一和清楚地列明其預先包裝食物的資料。

除獲得法例豁免或另有特別規定外，預先包裝食物的標籤須以中文或英文，或中英文兼用（如標籤上有中文和英文資料，食物名稱和食物配料表須同時以中英文列出。）列出以下各項資料：

## （一）名稱

清晰列明食物的名稱，食物的名稱就食物的性質不得有虛假、誤導或詐騙成分，好讓消費者充分了解食物的性質和類別。

## （二）配料表

（甲）使用“配料”、“成分組合”、“內含物質”或其他有類似含意的詞語為標題，然後根據食物各項配料，按其於包裝時使用的重量或體積，以由多至少的次序列明。

\*（乙）（a）如食物含有引致過敏的物質，包括含有麩質的穀類、甲殼類動物、蛋類、魚類、花生或大豆、奶類、木本堅果及它們的製品，則該等物質的名稱須在配料表中指明。

（b）如食物由濃度達到或超過百萬分之十的亞硫酸鹽組成或含有上述濃度的亞硫酸鹽，有關的亞硫酸鹽的作用類別及其名稱須在配料表中指明。

\*（丙）如食物含有食物添加劑，標籤上應寫明其本身作用類別和其正確名稱，或“添加劑識別編號”（該“編號”出自食品法典委員會通過的“食物添加劑國際編號系統”），或其在該系統中以“E”或“e”為詞頭的識別編號。

\*（二）（乙）及（丙）項規例已於2004年7月9日生效。但為了讓業界有足夠時間適應這兩項修訂規例，由生效日期起計，有36個月的寬限期。確實的執行日期為2007年7月9日。

## （三）保質期

為使消費者清楚知道食物的保質日期，標籤上須同時以中英文“use by 此日期前食用”或“best before 此日期前最佳”字眼標示該日期。標示日期方式可以阿拉伯數字或中英文兼用清楚說明。

## （四）特別貯存方式或使用指示的陳述

如預先包裝食物須經特別貯存方式才可保持其特定品質，以達至所指示的保質日期，或有特別的使用規定，標籤上應清晰說明。

## （五）製造商或包裝商的名稱及地址

標籤上須清晰列明製造商或包裝商的全名及詳細地址，或依照法例規定的其他方式表示。

## （六）食物的數量、重量或體積

按食物的數量、淨重或淨體積列明。

售賣超過“use by 此日期前食用”日期的食物即屬違法。另外，除食品製造商或包裝商或獲得其書面許可者外，任何人士更改、除去或擦掉標籤法例規定的食物標籤資料，亦屬違法。

有關食物標籤的查詢或投訴，可致電食物環境衛生署食物監察及標籤小組（電話：2368 8270）或熱線2868 0000。



# 考一考你



## 1. 食物安全中心在何時成立？

- a. 5月1日
- b. 5月2日
- c. 5月3日
- d. 5月4日



## 2. 以下哪種病菌是本港常見的致病菌？

- a. 沙門氏菌
- b. 金黃葡萄球菌
- c. 副溶血性弧菌
- d. 以上皆是



## 3. 以下哪種營養素是日常飲食中熱量的主要來源？

- a. 鈉
- b. 脂肪
- c. 蛋白質
- d. 碳水化合物

## 4. 以下哪一規例是規管食物標籤的？

- a. 食物內防腐劑規例
- b. 食物及藥物(成分組合及標籤)規例
- c. 食物攙雜(金屬雜質含量)規例
- d. 食物內染色料規例



(答案見第五頁)