

## 目錄

### 專題特寫

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

### 食物安全小錦囊

豉油的安全生產與樽蓋設計

### 食物業新知

禽蛋進口商／批發商／分銷商自願登記計劃

### 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) 業界諮詢論壇
- (IV) 互聯網資訊—食物警報

### 考一考你

## 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。



大家可能都十分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對公眾健康帶來的風險。



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，業界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，業界應留意以下事項：**



#### **(一) 選購**

1. 向信譽良好的供應商採購原材料。
2. 檢查來貨是否完整無損。拒絕接收被污物、泥土或其他有機物質嚴重污染的新鮮水果。

#### **(二) 貯存原材料**

1. 新鮮水果與非即食食物（例如生肉），應分開存放在冰櫃內。
2. 按照“先入先出”的原則使用原材料。

### (三) 處理食物

1. 撥出指定工作區及使用專用設施和器具配製預先切開水果，以減低交叉污染的機會。
2. 使用處理即食食物專用及已清洗和消毒妥當的砧板和刀來處理水果。
3. 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。如有腸胃炎或感冒等傳染病，就不應處理食物。
4. 水果的外皮可能被病原體沾污。因此，處理水果前或供餐前，應先用流動清水把外皮徹底洗淨，就算不吃外皮的水果（例如龍眼）亦不例外。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. 盡快把已切開的水果貯存在攝氏4度或以下的雪櫃內直至出售。
6. 在運送預先切開水果時（尤其是遠距離運送），應使用裝有冷凍設備的車輛或適當的保溫箱。



### (四) 展示預先切開水果

1. 於攝氏4度或以下的環境展示預先切開水果。棄掉在室溫存放多於兩小時的已切開水果。
2. 定時檢查預先包裝的切開水果是否有包裝破損或溢出汁液的情況，若發現水果的品質變差，應立即棄掉。

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。中心建議業界供餐時可提供多元化的水果種類及多用水果代替甜點。



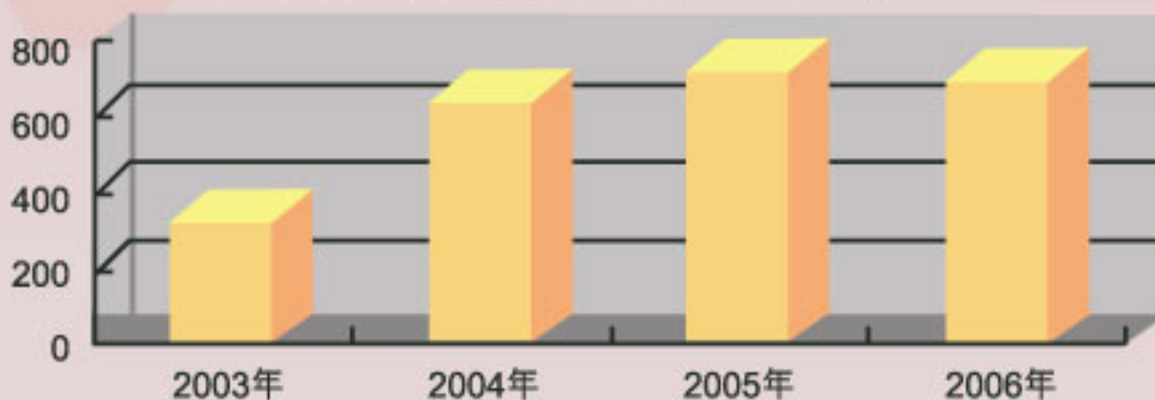
# 注意食物安全

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。



預防細菌性食物中毒的最佳方法是在配製食物的各個階段中遵照正確的衛生守則，並特別留意以下要點：



## 選購及貯存原料

- ★向信譽良好的供應商採購食物。
- ★收貨時，要檢查來貨的質量，例如包裝是否完整及標籤所示的“此日期前食用”或“此日期前最佳”。

★不要購買外觀異常的食物(例如罐身膨脹或凹陷的罐頭食物)。

★採用“先入先出”的方法存取食物。

## 處理食物

★生的食物必須徹底清洗和煮熟(特別是肉類和海產)。

★處理食物前、如廁或觸摸不潔物品後(例如清理垃圾)，要用梘液洗手最少20秒。

★有腸胃炎或感冒等傳染病的員工，切勿處理食物，以免傳播細菌。

★如有傷口，必須在處理食物前用防水膠布把傷口蓋好。



## 貯存食物

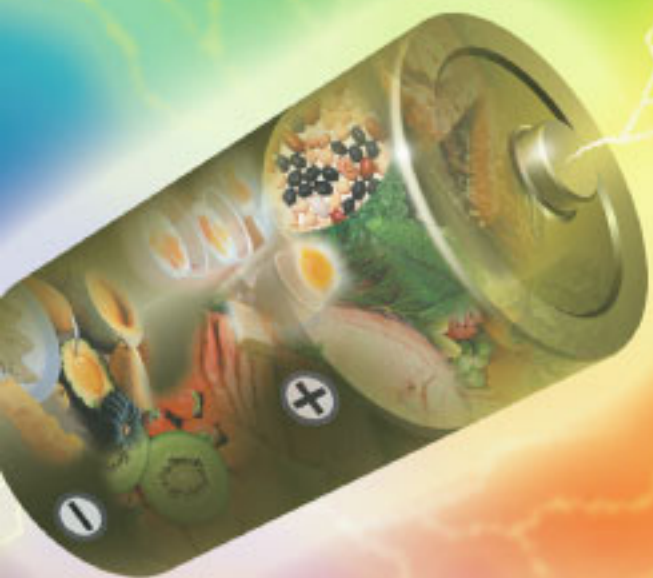
★熟食和生的食物須分開配製和貯存，以免交叉污染。

★生、熟食物應存放在雪櫃不同的層格。熟的食物應存放在上層，而生的食物應放在下層，避免交叉污染。

★熟食如非即時食用，必須貯存在攝氏4度或以下，或攝氏60度或以上。不要在室溫貯存食物，以減少細菌繁殖的機會。



# 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。



# 豉油的安全生產 與樽蓋設計

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。業界應留意以下建議，以確保食物安全衛生。

## 給豉油製造商的建議

- ★改善製造豉油的技術、程序和廠房設備，以及著重個人及環境衛生。
- ★廠房負責人應定期進行蟲鼠調查，採取有效措施，防治蟲鼠(包括蒼蠅)滋生。
- ★改善樽裝豉油的樽蓋設計，使消費者更容易使用。
- ★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。

## 給食物業界的建議

- ★使用樽裝豉油後應蓋緊樽蓋及徹底清潔豉油樽。
- ★妥善存放及蓋好已開封的豉油。

## 禽蛋進口商/批發商/分銷商 自願登記計劃

去年本地發現由內地供港的蛋隻含有禁用染料“蘇丹紅”後，食物安全中心與國家質量監督檢驗檢疫總局迅即達成共識，對內地禽蛋輸港加強監管。此外，特區政府將會加快立法程序，以便進一步規管禽蛋進口，其中建議包括規定禽蛋進口商必須預先註冊、進口禽蛋須預先申請進口及附有衛生證書等。

中心同時實施了下列措施，以提高禽蛋銷售的透明度，以助中心在發生涉及進口禽蛋食物事故時更有效追溯源頭：

- (一) 對禽蛋進口商/批發商/分銷商實行自願登記制度，已登記的禽蛋進口商/批發商/分銷商名單將會上載於本中心網頁，供業界參考；和
- (二) 要求已登記的禽蛋進口商/批發商/分銷商定期向中心申報禽蛋進口/批發/分銷資料，包括進口地、蛋類、數量及批發/分銷詳情。



食物安全有賴政府、業界和消費者三方面的通力合作。自願登記計劃是改善禽蛋進口監管的第一步。所有入口/批發/分銷禽蛋的蛋商，應盡快向中心登記其業務資料，以便政府更有效規管在本港出售的禽蛋。要查閱最新的已登記蛋類進口商名單，可瀏覽下列網頁：

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_fstr/files/list\\_of\\_enrolled\\_egg\\_importers.pdf](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/files/list_of_enrolled_egg_importers.pdf)

禽蛋入口商、批發商及分銷商可往金鐘道政府合署四十三樓食物安全中心索取登記表格，或於中心網頁下載。填妥的表格可交回食物安全中心。蛋商如對登記方法有任何查詢，可於辦公時間致電食物安全中心2867 5582。





# 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。



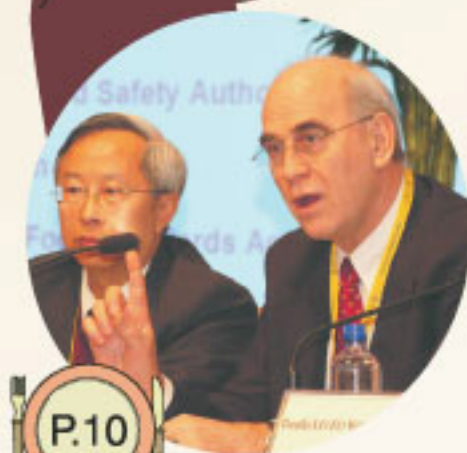
## International Symposium on Food Safety cum Official Opening of the Centre for Food Safety

### 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) 業界諮詢論壇

食物安全中心於二零零六年十二月十四日舉行了第三次業界諮詢論壇。參加者包括多個食物業商會、超級市場經營商和零售商的代表。與會人士就“食物內防腐劑規例”的修訂及供人食用禽蛋自願登記計劃進行討論。此外，中心亦向業界匯

報近期的風險傳達活動。

如欲得悉是次論壇的討論內容，請登入中心網頁 [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/committee/committee\\_tcf.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_tcf.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](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fa/whatsnew_fa.html)。



# 考一考你



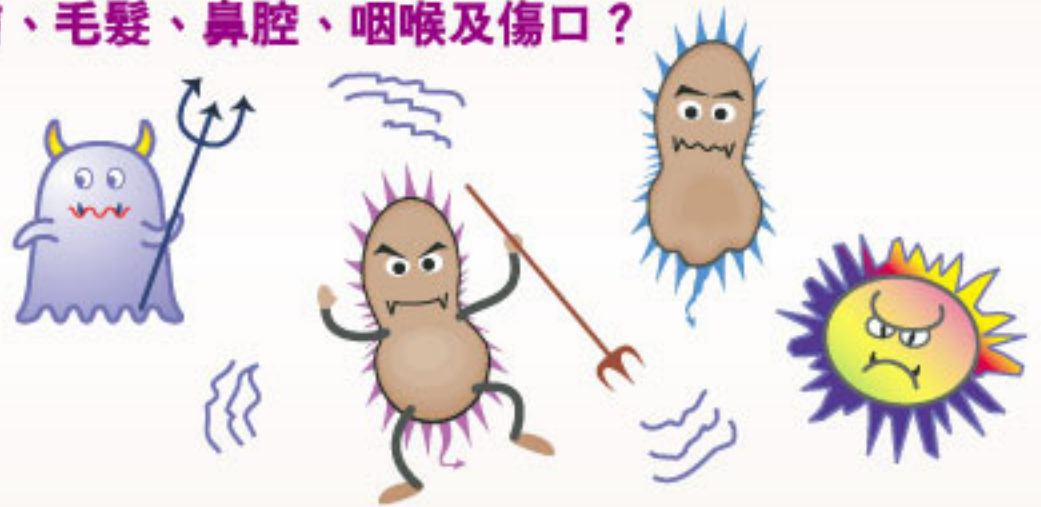
1. 每克脂肪可提供多少千卡的熱量？

- 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)