

目錄

專題特寫

- ★ 食用油脂和嬰兒配方奶粉中的縮水甘油酯

讀者園地

- ★ 冷藏肉類的食物安全貼士

食肆現場

- ★ 齊來確保外送食物服務的食物安全

中心新動向

- ★ 1) 食物安全日：「食得安心：生冷食物要留神」
- ★ 2) 全新食物安全節目頻道「為食電影台」

活動簡介

- ★ 食物安全講座—網上資源

活動預告

- ★ 《食物內有害物質規例》(第 132AF 章) 條例建議的公眾諮詢

你問我答

- ★ 網購外賣食物要識揀

真相與謬誤

- ★ 減糖定要使用甜味劑？

動腦筋

- ★ 選擇題

專題特寫



食用油脂和嬰兒配方奶粉中的縮水甘油酯



近年有海外研究顯示，在含有精煉植物油脂的食物中找到縮水甘油酯，這些食品包括人造牛油、烘焙和酥皮食品、煎炸食品、各類零食，以及嬰兒和較大嬰兒配方奶粉。

縮水甘油酯是新浮現的食物安全問題

縮水甘油酯是加工過程的污染物，主要在提煉植物油的過程中進行脫臭步驟時形成，當攝入後會在人體內分解並釋出縮水甘油。

縮水甘油是基因毒性致癌物，國際癌症研究機構基於從實驗動物所得的充分證據，把其列為第 2A 組致癌物，即「很可能令人類患癌」。縮水甘油也可能對實驗動物的神經、泌尿和生殖系統產生毒性作用。

風險評估研究

為了解本地市場食用油脂和嬰兒配方奶粉的縮水甘油酯含量，食物安全中心（食安中心）於 2020 年 7 月完成了一項有關食用油脂和嬰兒配方奶粉中的縮水甘油酯的風險評估研究。

該項研究檢測了 207 個樣本的縮水甘油酯含量，當中 169 個樣本為食用油脂（包括棕櫚油、芥花籽油、粟米油、花生油、大豆油、葵花籽油、其他植物油、牛油、豬油、人造牛油及塗抹醬、起酥油），其餘 38 個樣本為嬰兒配方奶粉。

研究結果顯示，食用油脂的縮水甘油酯含量在每公斤 16 微克至 4 500 微克之間*，平均含量為每公斤 569 微克。至於嬰兒配方奶粉，各個樣本的縮水甘油酯含量介乎每公斤 3.1 微克至 53 微克之間，平均含量為每公斤 10.6 微克。



與國際情況比較

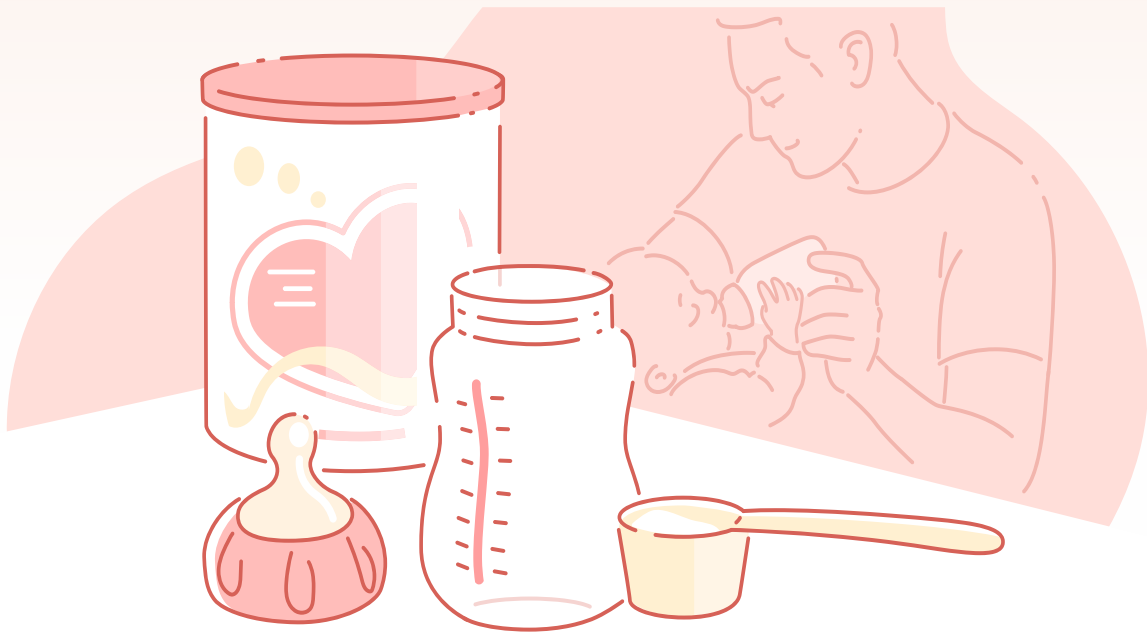
該項研究所收集的食用油脂和嬰兒配方奶粉的縮水甘油酯平均含量，皆低於歐洲食物安全局及新西蘭食物安全局和澳洲新西蘭食品標準管理局同類型研究的數據。此外，該研究所收集的食用油脂和嬰兒配方奶粉的縮水甘油酯含量水平範圍的最高數值，較上述兩項研究為低。



進一步的發現

精煉油及其製成食品中的縮水甘油酯含量，能因應業界增加有關認知和採取各項改善措施得以減低。隨着世界各地的食物安全機構和業界對縮水甘油酯日漸關注，而食品法典委員會亦在 2019 年發布了相關建議，預計這些食品中的縮水甘油酯含量將漸趨下降。

事實上，食安中心在 2020 年進一步測試了本地市面一些食用油樣本，與 2018 年年底到 2019 年年初收集的同一產品相比，大部分樣本的縮水甘油酯含量減幅超過四成，可見食物中的縮水甘油酯含量有下降迹象。



給業界的建議

食物業宜參照食品法典委員會在 2019 年採納的有關實務守則，按「可合理達到最低水平」的原則採取措施，把食品中的縮水甘油酯含量減至最低。



* 除另有訂明外，上文所載的縮水甘油酯含量均為上限值。

冷藏肉類的食物安全貼士

近年本港對冷藏肉類及家禽等冷藏食品的需求增加，部分原因是這些食品的保質期較長，可貯存於雪櫃冰格備用。本文將就冷藏肉類提供一些食物安全貼士。

本港如何規管冷藏肉類？

冷藏肉類主要來自巴西、中國內地、美國、加拿大及荷蘭等地。在本港，凡進口肉類，包括冷藏肉類，必須符合特定的法例要求。

《進口野味、肉類、家禽及蛋類規例》(第132AK章)第4(1)(a)條規定，進口肉類或家禽必須附有食物環境衛生署(食環署)署長認可發證實體所簽發的衛生證明書。《進出口條例》(第60章)則規定，進口肉類及家禽須受進口簽證管制，這些食品的進口許可證由食環署負責簽發。

此外，進口商須向可靠的供應商採購肉類、取得衛生證明書、申請進口許可證，以及確保這些肉類適宜供人食用。

除進口管制外，這些食品與市面上出售的所有其他食品一樣，亦屬恆常監測及檢測之列，範圍涵蓋進口、批發及零售層面。

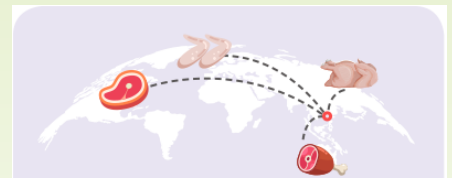
購買和貯存冷藏肉類須知

消費者應光顧衛生情況良好的店鋪，這些店鋪會把待售的冷藏肉類展示於攝氏零下18度或以下(即抑制細菌生長的溫度)的冷藏櫃內。購買預先包裝的冷藏肉類時，應檢查食用期限。如購買散裝的冷藏肉類，則應確定肉類是否冰硬和表面乾燥。

冷藏食品如一直貯存於攝氏零下18度或以下，儘管品質可能會在三至六個月後開始下降，仍可長期保持食用安全。冷藏肉類購買後如非立即使用，應盡快放進雪櫃冰格。此外，應按照生產商的指示貯存這些產品，並在過期前食用。散裝的產品可用保鮮紙包好或放入膠袋內，並標明購買日期。使用冷藏食品時，應採取「先入先出」的原則。

解凍冷藏肉類

冷藏方式不能殺滅細菌，而在室溫下或以熱水進行解凍，並不適宜。冷藏肉類的溫度一旦高於攝氏4度，冷藏前已存在於肉類中的細菌可再度活躍起來，開始繁殖，故此冷藏肉類應放在攝氏0度至4度的雪櫃內解凍。為防止肉類的汁液滴至即食食物上造成交叉污染，應把肉類放在防漏的容器或包裝中。如需快速解凍冷藏肉類，可用流動的冷水或微波爐進行解凍。不過，這兩種方法會使肉類部分或全部置於有利細菌滋生的危險溫度範圍(即攝氏4度至60度)。因此，以冷水或微波爐解凍的冷藏肉類，必須立即烹煮。



只有與食環署達成進口協議的國家/地方才可向本港出口冷藏肉類。
Only countries/places that have import protocols established with the FEHD can export frozen meat into HK.



進口商須向食環署申請進口許可證並提交食環署署長認可的發證實體所簽發的衛生證明書。
Importers should apply for import licences from the FEHD and submit health certificates issued by an issuing entity recognised by the Director of the FEHD.



食環署處理申請及發出進口許可證。
The FEHD processes applications and issues import licences.



食物安全中心會在進口、批發及零售層面抽取樣本進行檢測。
The Centre for Food Safety will take samples at import, wholesale and retail levels for testing.

圖1：冷藏肉類的規管制度



冷藏肉類必須徹底煮熟

肉類應徹底煮熟至中心溫度達攝氏 75 度或以上。雖然食物不經解凍便烹煮是安全的 (包括冷藏肉類，尤其是切成小塊或薄片的)，但進食前，仍須把食物徹底煮熟。某些食品如冷藏雞塊、冷藏餃子等，無需解凍，便可烹煮，然而，未經解凍的肉類不宜直接以慢煮鍋烹煮，因為肉類置於危險溫度範圍的時間可能會過長，令有害細菌可以迅速增長。

應否再次冷藏？

除非食物是以正確方式在雪櫃中解凍，並一直保持於攝氏 4 度以下，使細菌難以生長，否則已解凍或部分解凍的食物不宜再次冷藏。把以正確方式解凍的食物再次冷藏，可能會降低食物的品質，但食物在徹底煮熟後，仍可安全食用。



注意事項

1. 本港對肉類及肉類製品 (包括冷藏肉類) 實施進口管制及恆常監測。
2. 肉類如以正確方式冷藏於攝氏零下 18 度或以下，可延長保質期。
3. 冷藏肉類應以適當溫度解凍和烹煮，以確保食物安全。

給業界的建議

- 進口商須向可靠的供應商採購肉類或肉類製品，並取得相關的合資格出口國所簽發的衛生證明書。
- 注意巴西肉類、家禽及蛋類進口香港的新安排 (包括合資格廠房及新修訂的衛生證明書)。
- 在冷藏肉類的收貨、加工、貯存、運輸、分銷及零售過程中，維持良好的溫度控制。



就預防 2019 冠狀病毒病給冷凍食品處理人員的健康建議

因應中國內地從進口冷凍食品的包裝檢測並分離出存活的 2019 冠狀病毒，經常處理冷凍食品的人員或有較高的感染風險。食安中心建議他們採取下列措施，以減低處理冷凍食品時感染 2019 冠狀病毒病的風險：

- 注意個人衛生，例如在處理食物前後、完成清潔工作後、處理垃圾後和如廁後，以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒。
- 每天上班前檢查體溫，當患有或懷疑患有傳染病或出現疾病症狀，應停止工作，並戴上外科口罩和盡早求醫。
- 值班時，應配備口罩、護目裝備 (如面罩)、手套和工作袍。
- 保持工作環境通風良好，排水系統正常運作。
- 採用按 1 比 99 比例稀釋的家用漂白劑加強清潔和定期消毒工作環境。此外，季銨鹽化合物亦具有有效消毒食物接觸面、容器、食物盤的能力。以 70 至 80% 濃度的含酒精消毒劑 (乙醇、2- 丙醇、1- 丙醇) 擦拭物體表面 1 分鐘，也可降低 2019 冠狀病毒的感染力。
- 保持手部衛生最為重要，但如有需要，可用上述建議的消毒劑對食物包裝表面進行消毒。
- 注意在工作間保持社交距離。在這方面，食肆可重新設計工作流程，或安排彈性的上下班、休息和用膳時間，讓食品處理人員減少直接面對面接觸。

相關健康建議已上載至食安中心網頁 (網址：www.cfs.gov.hk/covid19)，請食物業經營者細閱和與冷凍食品處理人員分享有關資訊。食物業經營者亦應協助患有傳染病或出現疾病症狀的員工盡早求醫，並在需要時進行 2019 冠狀病毒病檢測。



齊來確保外送食物服務的食物安全

外送食物服務的食物安全建議

Food Safety Advice for Food Delivery Service

送遞後清潔及消毒
車尾箱的食物接觸面

Clean and disinfect food
contact surfaces of trunk
after delivery

不要送遞過多食物 (避免延長送遞時間, 並
安排更佳的路線)

No overloaded delivery (Avoid prolonged
delivery time and have a better routing)

保持個人衛生, 尤其是要佩戴
口罩及洗手

Observing personal hygiene
especially wearing a mask and
washing hands

外送食物服務的食物貯存溫度

Food Storage Temperatures for Food Delivery Service

冷熱食物均應保存於危險溫度範圍外

Hot and Cold Food Should be Kept Away from Temperature Danger Zone

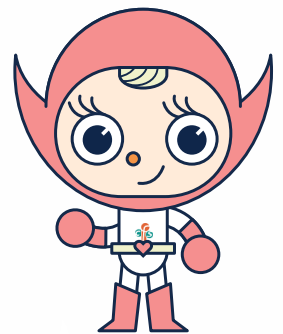
冷食置於攝氏4度以下
Cold food below 4°C

攝氏4度及60度
4°C and 60°C

熱食置於攝氏60度以上
Hot food above 60°C

圖 3: 外送食物服務的良好衛生守則及溫度控制

在 2019 冠狀病毒病疫情持續下，食肆外送食物服務越來越受歡迎。隨着手機應用程式及技術越趨進步，只要動一動指尖，便可輕鬆訂餐。然而，食物從廚房送到顧客的餐桌上，涉及許多處理程序，不禁令人關注外送食物服務的食物安全風險，包括在送遞過程中缺乏適當的溫度控制，以及交叉污染的風險。要確保外送食物可安全食用，有賴食物業經營者、送遞服務員與顧客攜手合作。





食肆外送食物服務的食物安全風險

食物業經營者預早製備食物以應付繁忙時段較大量的需求，是常見的情況，而半製成的配料或煮熟的餐盒會存放一段時間，然後才翻熱和包裝，以供送遞。製備食物、送遞和顧客延遲食用的時間越長，食物置於危險溫度範圍（攝氏 4 度至 60 度）而滋生細菌引致食物中毒的風險便越大。此外，包裝變形和密封不當、食物容器隔熱不足，以及送遞途中不合衛生的處理方式，例如雙手不潔而擅動食物，或改換包裝，也會帶來食物交叉污染的風險。

安全外送食物貼士

雖然先進的外送食物手機應用程式可讓餐飲供應商接受更多散布於不同地點的顧客訂餐，但餐飲供應商及送遞商應密切監察員工在貯存和送遞食物過程中實際採取的衛生措施。就外送食物服務而言，「食物安全重點控制」計劃或以「食物安全重點控制」為基礎的食物安全系統是廣受認可的有效工具，可供有系統地分析和確定從製備、包裝和貯存食物到最終送遞食物整個過程中不同食物危害的可行控制重點。風險控制重點應着眼於製備過程中的食物衛生、食物溫度控制及衛生措施，以確保在送遞食物期間所有食物接觸面保持清潔。

給食物業經營者的建議

食物處理人員應運用「食物安全五要點」，並實施「食物安全重點控制」系統或遵循其原則，以確保食物安全。這包括：

- 食物業經營者應適時製備食物，以配合送遞時間。
- 員工必須保持雙手衛生，在處理外送食物前清洗雙手。
- 送遞食物的容器應有良好隔熱功能，以耐用物料製成，並能妥為蓋好。
- 劃定清潔乾爽的地方存放餐盒，以待送遞。
- 不應把冷熱餐盒放在同一個大容器內，以免難以保持適當的溫度。



給外送食物服務供應商的建議

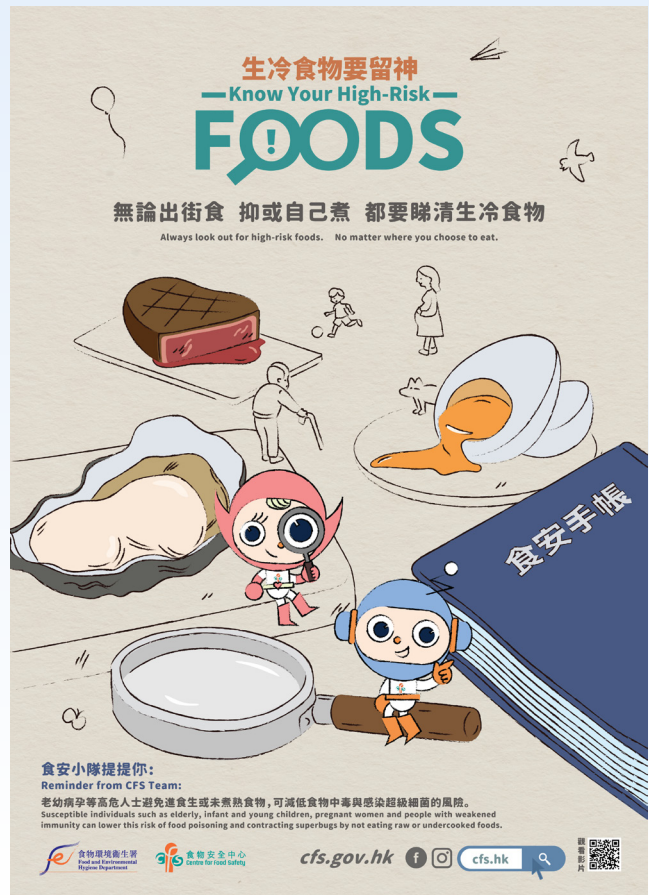
- 食物送遞商應確保運輸工具衛生，並密切監察貯存溫度是否恰當，以防食物受到交叉污染。
- 管理人員應查核時間記錄，檢視送遞有否延誤，從而嚴格控制送遞時間。良好的物流安排亦可縮短食物送遞時間。
- 每次送遞前後，均應使用消毒劑或視液徹底清潔送遞容器及電單車貯物箱（例如後行李箱或車尾箱）的接觸面。
- 冷熱食物應分開存放在隔熱袋內，熱食保持於攝氏 60 度以上，冷食則保持於攝氏 4 度或以下。
- 在容器及食物貯存箱安裝溫度計記錄溫度，有助實行食物溫度控制措施。
- 提醒員工有序地整理外送食物，盡可能避免在送遞途中，因不必要翻尋餐盒而使餐盒置於環境溫度下。



1. 食物安全日： 「食得安心：生冷食物要留神」

食安中心今年的「食物安全日」以「食得安心：生冷食物要留神」為主題，呼籲大家注意，有四類高危人士，即孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力弱人士，需特別留意生冷食物可能對他們構成的健康風險。

上期談到生冷食物對孕婦和嬰幼兒的健康風險，今期我們將把注意力集中在長者及免疫力弱人士身上。



長者

人體自身防禦或抵抗感染的功能，會隨年齡增長逐漸下降。部分長者如患有糖尿病等慢性疾病，其免疫系統可能會因為這些疾病或接受治療而進一步削弱。



免疫力弱人士

這類人士包括患有免疫系統疾病（如愛滋病）和一些慢性疾病（如癌症），或接受了減低身體免疫反應的抑制免疫治療（例如服用預防移植手術後出現排斥的藥物）的人士。他們進食「生冷食物」，較易患上食源性疾病或出現併發症。

「生冷食物要留神」單張系列

1. 嬰兒與幼童食安須知
2. 孕婦食安須知
3. 長者食安須知
4. 免疫力弱人士食安須知



歡迎大家登入下列網頁，多了解有關資訊：
<https://www.cfs.gov.hk/foodsafetyday/>。



食物安全日 2020

大家亦可親臨位於九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室的傳達資源小組，免費索取這些單張。

2. 全新食物安全節目頻道 「為食電影台」

市民的食物安全意識正日漸提高，近年本地的食物中毒個案數字屢見新低，然而，有關高風險食物的中毒事件仍時有發生，當中涉及蛋類食品，以及沒有完全煮熟的菜式等等。這些食物容易出現交叉污染風險，可招致中毒事故。

有見及此，食安中心開展名為「為食電影台」的全新網上短片宣傳活動，請來吉祥物「食安仔」與「食安妹妹」，以港產片的幽默方式與大家講述一些值得注意的食安問題，讓公眾可從娛樂中獲得實用的食安資訊。

「為食電影台」將於 1 月在食安中心的 YouTube 頻道首播，短片並會在食安中心的 Facebook 和 Instagram 頁面同步播放。請多多支持，並歡迎介紹親友一同觀賞這一系列短片。



食安中心 Facebook



食安中心 Instagram



食安中心 YouTube



活動簡介



食物安全講座一網上資源

食安中心以往每年都會在各區不同地點舉辦食物安全講座，供業界人士和市民報名參加。今年由於疫情關係，這些講座一度被迫取消。有見及此，我們把多個食物安全講座的內容製成網上影片，上載至食安中心網站（網址：https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_vrt/index.html），以便公眾隨時隨地觀看。

影片專題如下：

- 2020 年度「食得安心：生冷食物要留神」食物安全講座系列（業界篇）
- 2020 年度「食得安心：生冷食物要留神」食物安全講座系列（公眾篇）
- 時令食品食物安全講座 - 冰凍甜點
- 時令食品食物安全講座 - 供應安全的自助餐
- 時令食品食物安全講座 - 月餅
- 時令食品食物安全講座 - 糉
- 時令食品食物安全講座 - 賀年食品
- 時令食品食物安全講座 - 盆菜

此外，食安中心已在 10 月恢復舉辦食安專題講座，歡迎公眾參與，齊來認識食物安全的要點。



活動預告



《食物內有害物質規例》（第132AF章） 修例建議的公眾諮詢

政府一直密切留意國際間在保障食物安全方面的發展及措施，包括參考食品法典委員會及其他經濟體的食物安全標準，以及考慮本地飲食習慣和風險評估結果，以科學證據為基礎，適時更新本地的食物安全標準和監管安排。為更有效保障公眾健康，政府建議加強和更新《食物內有害物質規例》（第 132AF 章）。政府會就修例建議展開為期三個月的公眾諮詢，歡迎業界及市民提出意見。詳情請瀏覽食安中心的網頁 (www.cfs.gov.hk)。





你問我答



網購外賣食物要識揀

明仔：家姐，表哥表姐今晚會嚟同我哋一齊開 party，不如用手機 app 叫外賣囉。

美美：都好啱！不過，你知唔知啲外賣如果貯存同運送唔妥當，可能會搞到食物中毒㗎？

明仔：梗係知啦！我有留意食物安全中心 Facebook 嘅資訊㗎。我哋上網叫外賣，一定要幫襯啲信得過同埋有擺牌照或者受限制食物售賣許可證嘅店鋪。揀嘢食呢，就要留意食物性質同埋安全風險。老人家、細細個嘅小朋友、免疫力弱啲嘅人同大肚婆，就唔好食生蠔、壽司、刺身、冰凍甜品呢啲高風險食物喇。仲有呀，我哋叫外賣之前，要睇下食物嘅貯存同運送安排係咪妥當。外賣送到嚟嘅時候，仲要檢查吓啲嘢食嘅大致狀況，好似食物溫度、容器有冇破損同乾唔乾淨咁。

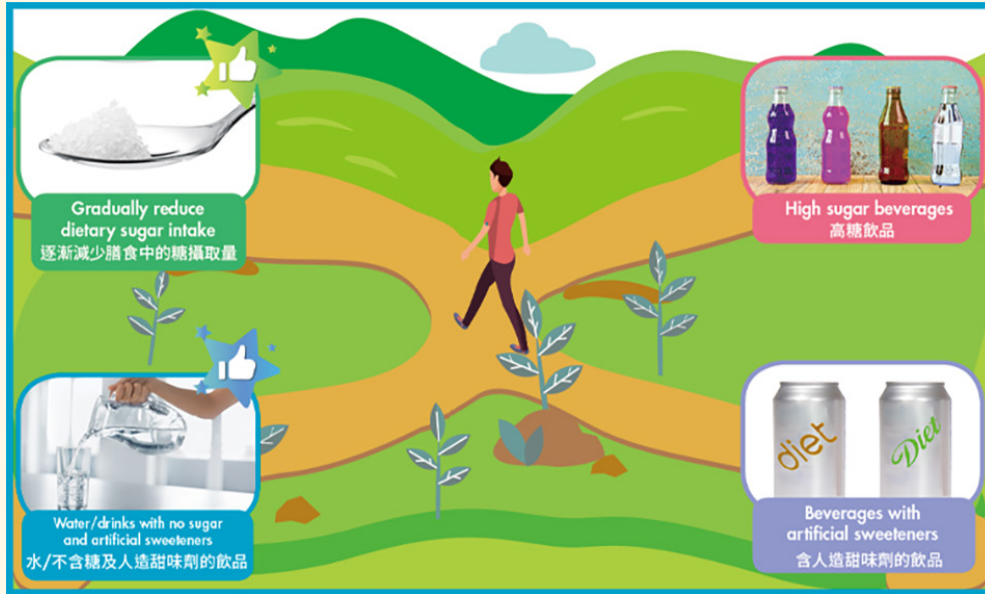


美美：叻仔喎！仲要記得啲嘢食送到嚟就好快啲食。如果唔係即刻食，咁熱嘅食物就要保持攝氏 60 度以上，冷凍食物係攝氏 4 度或以下，而冷藏食物就係攝氏零下 18 度或以下。

明仔：家姐家姐，咁快啲試下用我啱啱 download 嘅 app 嚟叫外賣啦。



減糖定要使用甜味劑？



健康在你手 — 選擇含糖較少或不含糖／甜味劑的飲品

甜味劑一般稱為「代糖」，是一種用以增加食物甜味的食物添加劑，可以是人工合成，也可以提取自天然的植物。在本港，批准用於食物的甜味劑都通過世界衛生組織（世衛）等國際機構的評估，可以安全食用。

以前一提起甜味劑或代糖，大部分人只會聯想起有特別飲食需要的人士，如糖尿病患者。隨着大家日益關注健康，喜愛甜食的人都希望找到既可大快朵頤又較健康的飲食選擇。為了迎合消費者的需求，市面上加入甜味劑的食品越來越多，較常見的有各種飲品及零食如糖果、香口膠等。



甜味劑的特性是熱量低，甚至是零熱量，但甜度卻可以很高。到底有多高？以同等重量的砂糖比較，甜味劑的甜度可以是砂糖的幾十倍、幾百倍，甚至是幾千倍！在食物內加入很少分量的甜味劑，已能達到預期的甜度。

有早期研究顯示，甜味劑或有助減少攝入糖分，在短期內達到減輕體重的效果。不過，也有研究指甜味劑可能令人誤以為攝入的熱量較以往少，因而放輕戒心，進食過量的食物，甚至更偏向甜食，最終反而導致體重增加和患病風險提升。



世衛建議，糖攝取量應限制於每日所需總熱量的 10% 以下，如能進一步降低至 5% 或以下，則對健康有更大的益處。

無論是市民或業界，都應該透過減少糖及甜味劑的使用量來降低食物中的糖。消費者如想減少攝入糖分，應多留意食品包裝上的標籤，選擇含糖較少或無添加糖或甜味劑的食物，以便慢慢適應較清淡的味道。





1. 在香港，食物中毒多由以下哪一種危害引致？（ ）

- a. 物理性危害
- b. 生物性危害
- c. 化學性危害
- d. 輻射性危害

2. 預先包裝食品的營養標籤載有食品的能量值和七種指定營養素(1+7)資料，以下哪一項並非七種指定營養素之一？（ ）

- a. 蛋白質
- b. 鈉
- c. 糖
- d. 維他命

3. 一般成年人每日的糖攝取量上限為多少克？（ ）

- a. 25 克，大概相等於 5 粒方糖
- b. 40 克，大概相等於 8 粒方糖
- c. 50 克，大概相等於 10 粒方糖
- d. 75 克，大概相等於 15 粒方糖

(c) 3. (d) 2. (q) 1: 峯景

查詢與
訂閱



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《食物業安全廣播站》的印刷本，請前往食安中心設於九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室的傳達資源小組，或來電 2381 6096 查詢。