



本期內容

食物安全通訊

第 93 期

2023 年 6 月 號
食物安全中心出版
為香港食物安全把關

專題特寫



專題特寫

甲型肝炎與急凍士多啤梨

食安仔教室

蔬菜含過量殘餘除害劑或影響健康 食安中心教最佳洗菜方法

出街食飯

自備餐盒

營養大對決 + 今日食營啲

- 預先包裝薯片和蝦餅營養標籤專項食品調查
- 地中海式錫紙焗魚柳配天使麵

中心動向

- 2023年第53屆國際食品添加劑法典委員會 (CCFA) 會議
- 食安中心舉辦「2019冠狀病毒病後的食物安全：抗菌素耐藥性與良好衛生規範」網上講座
- 第八十次業界諮詢論壇
- 食安中心參加「荃灣市集同樂日」
- 《食物內防腐劑規例》(第132BD章)的建議修訂公眾諮詢會

問問食安仔

枸杞子檢測報告點睇

食安小測試

食安仔忙甚麼？

邊境之外的闖關者

編輯委員會

主管 (風險傳達)
3 名科學主任
總監 (風險傳達)
衛生總督察 (食物安全推廣)
高級衛生督察 (食物安全推廣)
5 名衛生督察 (食物安全推廣)

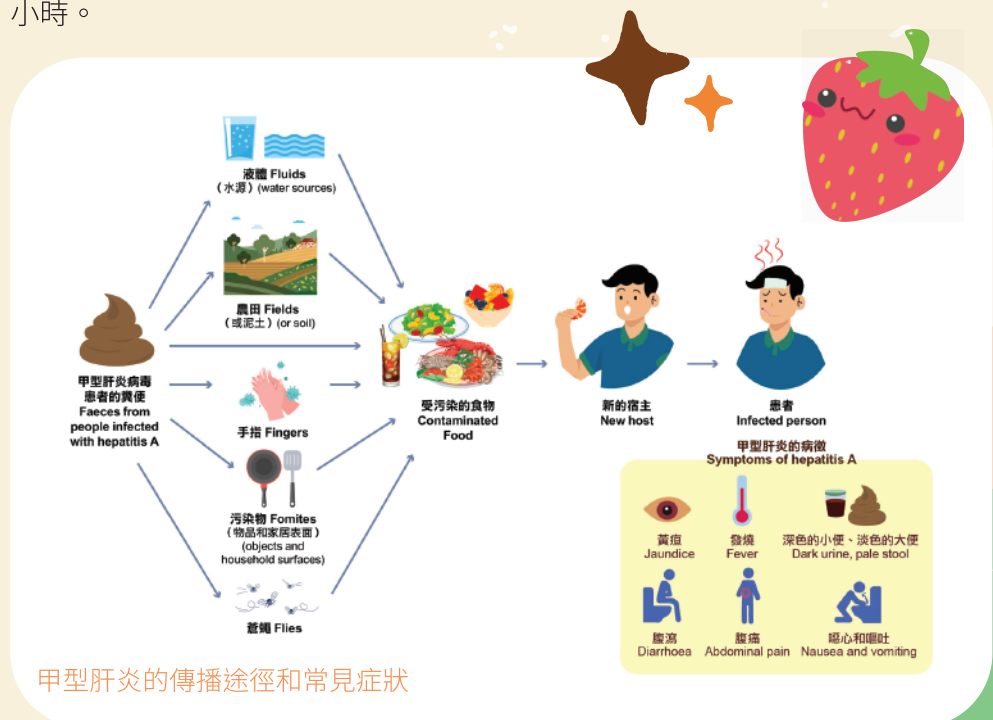
甲型肝炎與急凍士多啤梨

自二零二三年三月起，美國出現多宗與進食產自墨西哥某些農田的受污染即食急凍士多啤梨有關的甲型肝炎個案。不同州分合共錄得9宗個案，其中3人需入院治療，事件導致受污染的士多啤梨需要回收。調查發現，涉事的士多啤梨來自去年初曾導致美國發生另一次甲型肝炎爆發的供應商及農田。在那以前，與即食莓類有關的類似甲型肝炎感染個案也曾發生。

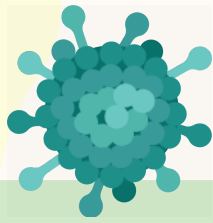
甲型肝炎是什麼？如何傳播的？

甲型肝炎病毒是引致甲型肝炎的病原體，會引致肝臟發炎。輕微症狀如發燒、食慾不振、嘔心、嘔吐、腹瀉、肌肉疼痛及眼睛和皮膚變黃(黃疸)一般會在進食受污染的食物或飲品二至四星期後出現，往往會持續一兩周。感染甲型肝炎病毒的患者(尤其是兒童)有時會毫無病徵。一般而言，大部分患者會自行痊癒，其後產生免疫能力。在罕見的情況下，此病症可迅速導致肝臟嚴重受損甚至死亡；此情況在長者和慢性疾病患者身上較常出現。

甲型肝炎病毒的自然宿主只有人類和部分靈長目動物。病毒主要通過糞口途徑傳播，即通過進食直接或間接受感染者糞便污染的食物傳播(圖3)。食物可被感染者的髒手、灌溉或洗滌用的水及(在某程度上)受污染的用具和蒼蠅等蟲害污染。在食物中，生的蔬果、貝類水產、冰塊和飲用水是甲型肝炎病毒的常見來源，只要很少，即低至10至100個甲型肝炎病毒粒子已經足以造成感染。甲型肝炎病毒能在本來能殺死食物中其他病毒的烹煮溫度(例如攝氏75度維持30秒)、冷藏、製乾、一般家用化學品或在乾燥的表面上生存多個小時。



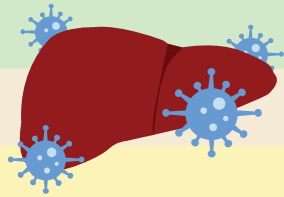
甲型肝炎的傳播途徑和常見症狀



甲型肝炎病毒為何能輕易引致食源性感染發生？

甲型肝炎病毒能通過食物有效傳播。此外，若受感染的食物處理人員如廁後沒有正確洗手，便能將甲型肝炎病毒傳播至食物和他們接觸的用具。在世上某些人類排泄物處理不足的地方，來自糞便的甲型肝炎病毒可能污染飲用和灌溉用水。就供生吃而又因脆弱而難以徹底清洗的莓類等農產品而言，這問題尤為突出。當大量生產的食物批量運到世界各地，甲型肝炎病毒也能傳播到不同地方。

莓類和其他農產品在不同生產階段，例如以受污染的水灌溉、處理或清洗時，或是由沒有洗手的甲型肝炎患者處理時，均有可能受甲型肝炎病毒污染。此外，由於這些食物需要大量食水和工序處理，這類爆發在世界各地發生不足為奇，特別是甲型肝炎發病率低的國家。



如何避免甲型肝炎病毒在食物中傳播

用以灌溉、清潔和處理食物的水應是清潔的。農場的訪客應保持良好衛生；農場應提供足夠的手部消毒用品。

任何人，特別是食物處理人員在如廁後、進食前、配製食物前和接觸生的食物及不潔的物品後均應正確洗手。時刻遵循食物安全五要點—精明選擇(選擇安全的原材料)；保持清潔(保持雙手、用具及工作環境清潔)；生熟分開(分開生熟食)；徹底煮熟(徹底煮熟食物至更嚴格的攝氏90度，維持90秒以消滅甲型肝炎病)；及安全溫度(把食物存放於安全溫度)，預防食源性疾病。

食物處理人員可考慮接種甲型肝炎疫苗以防感染。出現甲型肝炎病毒感染徵狀的人員不應處理食物，並應立即求醫。



蔬菜含過量殘餘除害劑或影響健康 食安中心教最佳洗菜方法



除害劑（俗稱農藥）是廣泛用於農業中以保護農作物免受害蟲和疾病的化學物。雖然它們可以有效提高農作物生產量，但除害劑的使用可能會令食物中含有少量除害劑的殘餘，因而帶來健康風險。其中農藥被廣泛使用的領域之一是蔬菜生產，而蔬菜是許多人健康飲食中不可或缺的一部分。

進食有過量除害劑殘餘的蔬菜對健康有什麼影響？

除害劑殘餘對市民健康的威脅，視乎除害劑的性質，攝入量和攝入期長短而定。過量攝入某些除害劑殘餘，可能對健康帶來急性及／或慢性的不良影響。急性中毒的病徵包括嘔吐、腹瀉、肚痛、暈眩和身體麻痺等。嚴重者更會呼吸困難、視力模糊和抽筋等。有資料顯示長期攝入過量除害劑殘餘對動物的神經系統或其他器官（例如肝和腎等）造成損害，以及影響其胎兒發育。

為保障消費者的健康和促進國際貿易，食品法典委員會為選定的食物釐定個別除害劑的「最高殘餘限量」。「最高殘餘限量」指食物中法定允許的最高除害劑殘餘濃度。釐定最高殘餘限量的主要目的，是鼓勵業界施行良好務農規範，以確保為防治蟲害而施用於食物的除害劑分量能減至最低，從而保障消費者的健康。

過去十年，香港並無由除害劑殘餘所引致食物中毒的個案。只要農民遵照良好務農規範使用除害劑，除害劑殘餘的含量便會低，亦不會對健康構成不良影響。此外，食物安全中心早前進行的總膳食研究發現本港市民從膳食中攝入除害劑的分量屬低水平，且遠低於相關的安全參考值（即每日可攝入量）。雖然研究發現香港市民不大可能透過膳食攝入過量的除害劑殘餘，但市民仍可以採取適當的措施降低食安風險。

清水浸泡VS流動的清水沖洗，哪個比較有效？

不少人會選擇用浸泡方式清洗蔬菜為其去除污垢和減少除害劑殘餘。近日有媒體引述台灣的一項研究，指蔬菜若浸水太久，溶在水中的除害劑殘餘有機會再次滲回蔬菜中。事實上，該研究只是指出用流動的清水沖洗蔬菜來減低蔬菜中除害劑殘餘，效果優於浸泡；這可能是由於流水不斷流動，持續帶走除害劑殘餘，而蔬菜浸泡一旦過長，清除效果反而變得欠佳。另外，浸泡蔬菜會導致蔬菜的營養素，尤其是水溶性維生素流失，故食安中心不建議以浸泡方式來處理蔬菜。

總括而言，較好的方法是在進食蔬菜前用流動的清水徹底沖洗蔬菜，這樣的處理方法能有效清除蔬菜表面的污染物，包括除害劑殘餘。在適當的情況下，可用乾淨的刷子刷洗表層堅硬的農產品，以去除表面及縫隙中的污垢和其他物質（包括除害劑和污染物）。不過，清洗蔬菜時不建議使用肥皂、配方洗滌劑或商業農產品清潔劑，因為這些有可能成為化學物殘餘的新來源。





自備餐盒

自備餐盒上學或上班方便我們享用家常菜，是常見的做法。然而，這些餐食在食用前可能會在不安全的溫度下儲存或運送一段時間，因此容易受到污染，令有害細菌滋生。若儲存不當，致病菌可繁殖至危險水平或產生毒素，引致食物中毒。

但是，某些場所如學校或沒有製冷或再加熱的設備。因此，自備餐盒時應根據進餐的環境採取適當的措施，以確保食物安全。

一般建議

在配製餐食和運送的過程中應遵循「食物安全五要點」：

此外，請遵循以下建議：

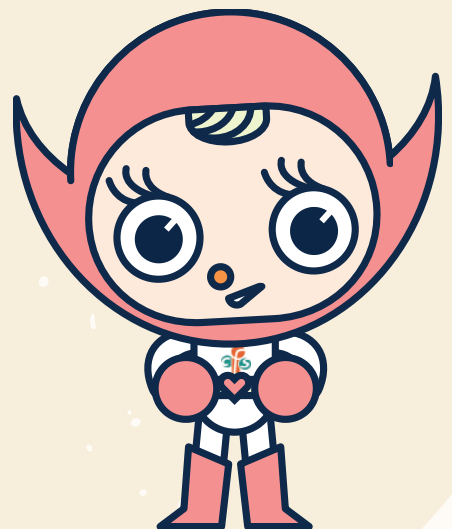
- 長者、孕婦、免疫力弱人士、嬰幼兒等高危人士應避免進食生或未煮熟的食物。
- 有食物過敏的人士選擇食物配料時，應仔細閱讀預先包裝食品的標籤，留意是否含有致敏物。
- 保存配製好的食物遠離攝氏4度至60度之間的危險溫度；大多數致病菌在此溫度範圍內會快速生長和繁殖。

配製

- 將食物徹底煮熟，中心溫度至少要達到攝氏75度。
- 如需冷凍，應盡快將熟食冷卻，裝入清潔的保溫容器內，並於2小時內放進攝氏4度或以下的雪櫃內。
- 如只有部分預煮食物（例如前一晚的晚餐）用於自備餐盒，最好在用餐前將這部分食物轉移到單獨的容器中冷卻，以免在餐桌上受到污染。

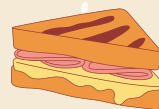
隔夜的預煮蔬菜中的亞硝酸鹽 ——我該擔心嗎？

蔬菜是健康飲食不可或缺的部分。與食用隔夜預煮蔬菜有關的潛在健康風險（例如細菌所產生的亞硝酸鹽）曾引起關注。食物安全中心曾就預煮蔬菜中的亞硝酸鹽含量進行風險評估研究。研究發現，在冷凍溫度（攝氏0度至4度）下貯存過夜的預煮蔬菜中沒有檢出亞硝酸鹽；而在置於室溫下的預煮蔬菜中，亞硝酸鹽含量則有所增加。因此，如需把預煮蔬菜用於自備餐盒，妥為貯存於安全溫度是抑制預煮蔬菜中細菌生長和及後亞硝酸鹽形成的關鍵。



包裝、運送和貯存

- 離家前才打包食物。
- 在途中把包裝好的食物保持在安全溫度：



熱食

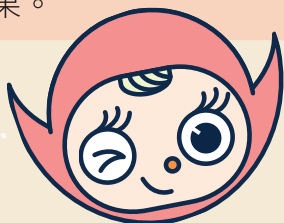
- 已煮熟或翻熱的餐食等熱食應存放在適當的保溫容器中，溫度保持在攝氏60度或以上。
- 把食物裝入保溫容器前徹底煮熟或翻熱至中心溫度至少達到攝氏75度。



使用保溫容器的技巧

保溫容器（例如保溫瓶和保溫餐盒）有助將食物保持在安全溫度。一般來說：

1. 先將保溫容器盛滿沸水，等待數分鐘，然後把熱水倒掉。
2. 配製後立即把徹底煮熟的熱燙食物轉移到已預熱的容器中。
3. 將容器密封好，避免在進餐前打開，以免熱力流失。
4. 遵循生產商的指示以達到最佳熱存效果。



凍食

- 凍食方面，已冷凍的預煮餐食、火腿三文治、沙律及其他冷凍而又易腐壞的食物應放進至少有兩個冷源（例如多個冷凍凝膠包或一個冷凍凝膠包連同已結冰的盒裝飲料或瓶裝水）的保溫飯盒或保溫袋中，保持溫度在攝氏4度或以下，使食物在進餐前保持冷凍和安全。把冷源置於保溫袋內易腐壞食物的頂部和底部。
- 抵達目的地時，如場地設有雪櫃，請將凍食放進雪櫃。
- 否則，如在進餐前無法冷存，應避免把冷而又易腐壞的食物用於自備餐盒。

可供考慮用於自備餐盒的部分耐貯存食品示例：

1. 餅乾
2. 穀物、堅果、穀物棒
3. 烘焙食品（不含餡料）
4. 完整水果和乾果
5. 未開封的肉類和魚類罐頭
6. 經超高溫處理（UHT）的飲品



- 確保所有餐具、容器、用具和食物袋在使用前均是清潔的。

進食

- 一旦食物暴露在室溫下一段時間，便應盡快吃完。任何置於室溫下超過4小時的食物均不應冷凍或食用，應將之丟棄。
- 如需翻熱，請確保食物徹底翻熱至熱氣騰騰。如有食物溫度計，應檢查食物的中心溫度以確保食物在食用前至少達到攝氏75度。食物不應翻熱多於一次。
- 如使用微波爐翻熱，翻熱中途應將食物攪拌，使熱力平均分布。按照包裝上的指示烹煮冷藏（急凍）方便餐。
- 進食前保持良好手部衛生（例如洗手）。
- 丟棄任何在餐盒中放置時間過長且沒有保持在安全溫度下的剩菜，並放進有蓋的垃圾桶。
- 進餐後用熱肥皂水清洗所有可重複使用的餐具、用具、容器和食物袋。



自備餐盒的
食物安全建議





預先包裝薯片和蝦餅營養標籤專項食品調查

食安中心最近完成一項有關預先包裝薯片同埋蝦餅嘅營養標籤專項食品調查。喺40個樣本當中，7個樣本嘅糖、鈉、飽和脂肪、總脂肪或者碳水化合物含量同佢嘅營養標籤上嘅標示值不符，餘下33個樣本則全部通過檢測。

食安中心喺唔同零售點抽取有關樣本進行專項調查，檢測佢哋嘅能量及指定標示營養素含量係咪同營養標籤上所標示嘅資料相符。

食安中心會繼續進行相關嘅調查，並適時公布結果。中心提醒業界必須遵守法例規定，並同時呼籲市民購買食物時留意營養標籤資料，作出有依據嘅食物選擇，保持均衡飲食及身體健康。

中心已經跟進唔合格嘅樣本，有關新聞公報可瀏覽以下網頁
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/press/20230425_10291.html





今日食營啲



地中海式錫紙焗魚柳
配天使麵



地中海式錫紙焗魚柳配天使麵

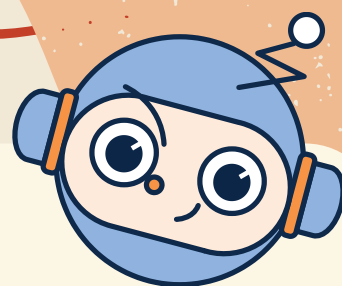
好味嘅意粉，唔少得惹味醬汁。今次教大家用鮮番茄蓉做汁料，比用忌廉或芝士整嘅汁料低脂，而且味道新鮮，仲係3少之選嘅！

即刻睇下呢個「有營食譜」啦：

<https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx...>



中心動向



1 2023年第53屆國際食品添加劑法典委員會 (CCFA) 會議

第五十三屆食品添加劑法典委員會會議已於2023年3月24至31日在香港富豪機場酒店舉行。會議由中國國家衛生健康委員會主辦，食安中心協助籌備，國家衛生健康委員會副主任雷海潮亦擔任主禮嘉賓。來自世界各地的51個成員國和一個成員組織（歐盟）及25個國際組織的220多名代表來臨出席會議，會議設有四種國際語言翻譯，分別是中文、英文、法文和德文，會議過程透過互聯網向全球直播。

除了會議議程，適逢今年是食品法典委員會慶祝成立60周年，食安中心特別預備了慶祝活動給各地訪港的參加者，令各地訪港的賓客在忙碌的會議中也可以體驗一下中國及香港的特色。



2 食安中心舉辦「2019冠狀病毒病後的食物安全：抗菌素耐藥性與良好衛生規範」網上講座



食安中心一直就本地出售的生肉及即食食品進行抗菌素耐藥性監測。基於早前的監測結果，中心特意呼籲食物業界提高食物安全意識，依循「食物安全五要點」預防食物中毒及食物中的抗菌素耐藥性風險。不適當處理食物會助長具抗菌素耐藥性的「超級細菌」傳播，而加強食物安全的教育是預防食源性疾病的關鍵措施。食物處理人員的知識和培訓不足，皆會對食物安全構成潛在威脅。為此，食安中心於四月中旬開始為業界舉辦了四場「抗菌素耐藥性與良好衛生規範」網上講座。



3 第八十次業界諮詢論壇

食安中心在2023年4月27日以實體會議形式舉辦了第八十次業界諮詢論壇，就不同議題與業界交換意見，包括售賣機行業的食物安全及衛生指引、應對食物中的抗菌素耐藥性問題、預先包裝食物的食物標籤與營養標籤、擴展經港珠澳大橋進口鮮活食品的新安排，以及落實加快處理冷藏肉類及家禽的進口許可證申請等。詳情請瀏覽：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF80_20230427.html





4

食安中心參加「荃灣市集同樂日」

食安中心由5月26日至5月28日一連三日週末假期，參加由食物環境衛生署荃灣區環境衛生辦事處在荃灣沙咀道遊樂場舉辦的「荃灣市集同樂日」，除食物環境衛生署食安中心的廣播車在現場播放有關食物安全的短片外，現場也有其他政府部門包括警務處及消防處擺設的攤位，各部門同事紛紛向市民派發宣傳品及解說該部門相關的資訊，讓市民在夏日戶外也能獲得豐富及充實的資訊。

此外，現場設有六十個販賣各式各樣貨品的攤位、也有攤位遊戲及舞台表演等與市民同樂的活動，場面熱鬧。



5

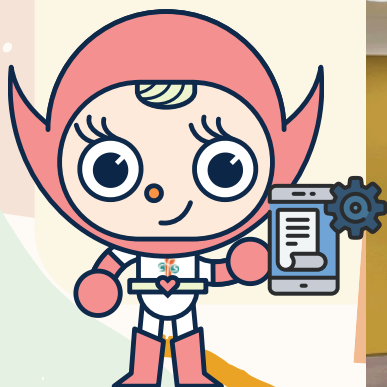
《食物內防腐劑規例》(第132BD章)的建議修訂公眾諮詢會



政府就《食物內防腐劑規例》(第132BD章) (《規例》) 的建議修訂已展開公眾諮詢。諮詢為期三個月，至2023年8月28日止。為此，食安中心在2023年6月9日舉辦了第一場公眾諮詢會。期間，與會者就建議修訂踴躍發言及提問。

歡迎市民在諮詢期內，就建議修訂提供意見。諮詢文件可於食物安全中心網頁下載：

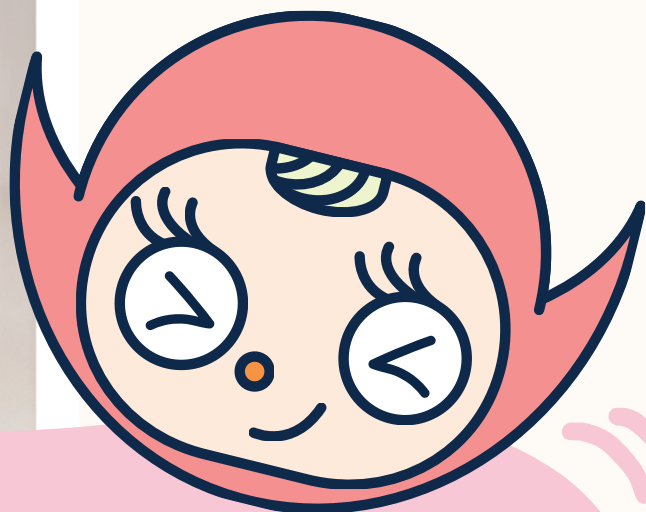
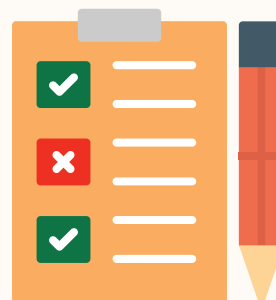
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_Proposed_Amendments_Preservatives_Food_Regulation.html





枸杞子檢測報告點睇

有機構喺市面抽取咗27款乾枸杞子樣本，進行食用安全同營養素含量嘅測試。該機構報告指有樣本含金屬污染物、除害劑殘餘等。



食安有話兒：

- 金屬喺環境中天然存在。雖然報告中嘅枸杞子樣本檢出微量金屬污染物，但所有測試結果都符合本港法例、食品法典委員會同中國藥典嘅要求
- 就兩款鉛含量接近規例上限嘅產品，食安中心已即時抽取同款產品進行化驗，經轉換系數後嘅檢測結果為合格（分別為每公斤食物含0.01毫克鉛及沒有檢出鉛）
- 至於驗出微量除害劑（農藥）殘餘嘅枸杞子產品，食安中心嘅風險評估顯示所有樣本喺正常食用情況下唔會影響健康，符合法例要求
- 以該機構報告中提及嘅除害劑「蟲蟎腈」同埋「百菌清」為例，市民需每日分別進食超過29公斤及16公斤相關嘅枸杞子產品，先可能對健康構成風險

食安提示：

- 消費者應光顧信譽良好嘅店鋪，避免選購顏色異常鮮艷及價錢過於便宜嘅枸杞子
- 盡量選擇有完整包裝嘅枸杞子產品，咁樣有助穩定品質，減少變質、蟲蛀、污染及受潮嘅機會
- 乾嘅枸杞子應該貯存喺密封乾淨嘅容器內，並放喺陰涼、通風、乾燥嘅地方
- 經過浸泡咗嘅枸杞子應該盡快使用，以免滋生細菌



1

烘焙食物好多時會用含「部分氫化油」的原材料來製造，
進食太多會對身體有什麼影響？

- a) 減輕體重
- b) 增加患上冠心病的風險
- c) 令心臟更健康
- d) 增加骨骼密度



2

避免購買到含過量金屬污染物、除害劑殘餘的枸杞子，
市民應：

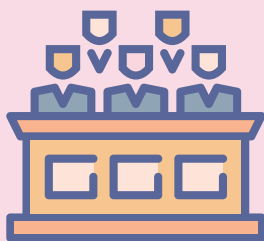
- a) 消費者應光顧信譽良好嘅店鋪
- b) 避免選購顏色異常鮮艷及價錢過於便宜嘅枸杞子
- c) 盡量選擇有完整包裝嘅枸杞子產品
- d) 以上皆是



3

2023年在香港舉辦是第幾屆的食品添加劑法典
委員會會議？

- a) 53
- b) 55
- c) 60
- d) 65



邊境之外的關關者

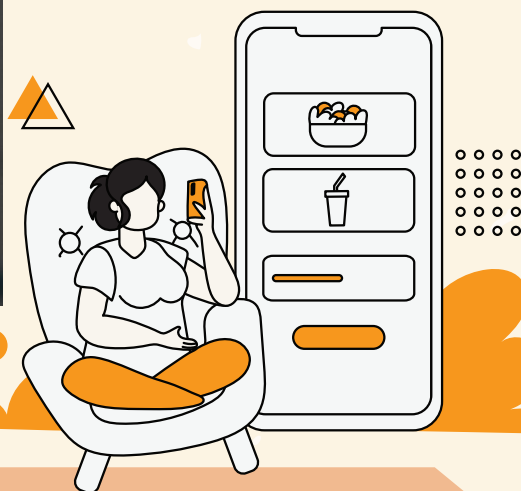


唔知遊戲世界有冇「無菌空間」嘅呢？現實環境中，四周都有睇唔到嘅細菌，當溫度同時間合適，佢哋就會喺食物上大量繁殖。



● 跨境外賣風險高

近日，坊間出現唔少跨境團購食物服務。唔通係……紅心K？階磚K？係「唔-O-K」呀！！



● 運送過程溫度控制難保障

就算食物嘅製作過程符合衛生標準，但係喺長時間嘅運送過程中，一旦冇注意溫度控制而令食物跌入危險溫度範圍一段長時間，同樣會畀細菌有機可乘，引起食安危機！



● 熱存要夠熱 冷存要夠凍

製作好嘅冷食就應該冷存喺4°C或以下，煮好嘅熱食應該熱存喺60°C以上，仲要用清潔嘅保溫工具盡快運送。為食又貪方便嘅吃貨們，真係冒住食物中毒嘅風險都要揀跨境外賣嗎？唔好呀！風險太高喇！

訂閱此刊物

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《食物安全通訊》的印刷本，請前往食安中心的傳達資源小組，或來電2381 6096查詢。

參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，以供市民和業界直接了解香港的食品安全資訊，免費入場，歡迎參觀。(有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁www.cfs.gov.hk)

地址：九龍欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓 401 室
查詢電話：2381 6096
電郵地址：rc@fehd.gov.hk
開放時間：星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 1 時；
下午 2 時至 5 時 30 分
星期六、日及公眾假期休息

