

專題特寫



綠肌病

綠肌病(又稱俄勒岡病)是名為胸深肌病的退化性肌肉疾病的俗稱。這種胸深肌病的徵狀,可見於專門用作生產禽肉的家禽的胸小肌壞死,對家禽業的經濟生計影響日益嚴重。胸部的柳肉和嫩肉是家禽身上最具經濟效益的肌肉。家禽加工廠進行去骨程序時一旦發現肉雞的胸肉呈現深紅色、紫色和綠色的變色現象,經常要切去或廢掉雞肉。



Revue Méd. Vét., 2011, 162, 6, 279-283

綠肌病：受影響肌肉呈現不常見的綠色

胸深肌病在飼養作商業用途的肉雞中較為普遍,因為這些雞隻在生長過程中的活動相當有限,以致雞隻的胸肌未能充分運動以促進肌肉的血液循環。當雞隻在短時間內突然和過度振動翅膀時,便會引致急速缺氧,隨即出現肌肉纖維缺氧(缺血性壞死)和肌肉酸鹼值下跌。在細胞結構耗損,以及血紅蛋白和肌紅蛋白分解為膽鹽的情況下,結果造成逐漸變成綠色的損傷(如圖所示)。

血液流量增加以供應所需的氧氣和營養素時,肌肉通常會漲大。與其他肌肉比較,胸部嫩肉(胸小肌)被較僵硬的肌肉覆蓋,且局限於緊密的空間內,以致無法擴張至足以容納突然增加的血液流量。因此,胸肉的嫩肉部分通常最為受害。

目錄

專題特寫

綠肌病

讀者園地

活用營養標籤·食物高低「鈉」見

適溫適食小貼士

新饌新知

美味健康 — 「海皇千葉豆腐」

食物安全計劃園地

「海皇千葉豆腐」

你問我答

食用已受重金屬污染的介貝類海產會否對進食者的健康構成影響?

真相與謬誤

人造牛油含反式脂肪,會令血液中“壞”膽固醇增加,所以只應食用普通牛油?

資訊天地

食油中的苯並[a]芘與地溝油

活動簡介

第四屆『消費者聯繫小組』證書頒發典禮

活動預告

食物安全2013巡迴展覽

動腦筋

配對題

查詢與訂閱



活用營養標籤 · 食物高低「鈉」見

全城關注 — 高血壓與鈉

每年的4月7日是世界衛生日，亦是1948年成立的世界衛生組織(世衛)的周年紀念日。世衛每年都為世界衛生日選定一個主題，強調關注世界上的一個公共衛生重點領域，而2013年世界衛生日的主題是高血壓。根據世衛的資料，全球每三個成年人便有一人患上高血壓。高血壓是冠心病和中風的風險因素之一，而減少攝入鈉可減低患上高血壓的風險。世衛建議成人每日應攝入少於2000毫克鈉（約相等於5克或一平茶匙食鹽）。



世衛建議成年人每日應攝入少於2000毫克鈉（約相等於5克或一平茶匙食鹽）

「鈉」不就等於鹽嗎？— 無處不在的「鈉」

提起「鈉」，很多人馬上會聯想到鹽或鹹味的食物。其實鈉可以說是無處不在，消費者不要以為只有味道鹹的食物才含有鈉。食鹽及調味料如豉油、蠔油等固然含有一定分量的鈉，但是鈉亦天然存在於常見的食物(例如牛奶、魚類和蔬菜等)及食水。另一方面，鈉亦可能來自食物添加劑，例如

- i. 常用作醃製肉類或香腸的防腐劑硝酸鈉
- ii. 中菜或其他菜餚常用的谷氨酸鈉（俗稱“味精”）
- iii. 於餅乾或方包用作抗結劑、酸度調節劑或膨脹劑的碳酸鈉類等



除了鹽及調味料外，鈉亦天然存在於食物如牛奶及加工食品的食物添加劑中

營養標籤 — 令隱藏的「鈉」無所遁形

雖然鈉很多時會隱藏於食物中，我們亦不能單憑味覺辨別食物鈉含量的高低，但只要我們查看預先包裝食物上的營養標籤，就能清楚知道食物的鈉含量。在營養資料標籤制度生效後，除了獲得豁免的食品外，預先包裝食物必須標示1+7的資料，即食物的能量、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉的含量。

營養資料 Nutrition Information	
每包裝 Per Package	
能量/Energy	334千卡/kcal
蛋白質/Protein	9.1克/g
總脂肪/Total fat	14克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	8克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	43克/g
- 糖/Sugars	3.2克/g
鈉/Sodium	1800毫克/mg

營養標籤顯示整包食物含有1800毫克的鈉

營養資料 Nutrition Information	
每包裝含食用分量數目 No. of servings per package : 3 食用分量Per Serving Size : 30 克g 每食用分量 Per serving	
能量/Energy	163千卡/kcal
蛋白質/Protein	2克/g
總脂肪/Total fat	7克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	3克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	23克/g
- 糖/Sugars	12克/g
鈉/Sodium	160毫克/mg

營養標籤顯示進食一個食用分量，即30克的食物便會攝取到160毫克的鈉。

營養資料 Nutrition Information	
每100克 Per 100 g	
能量/Energy	600千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	40克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	15克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	54克/g
- 糖/Sugars	1克/g
鈉/Sodium	600毫克/mg

營養標籤顯示進食100克的食物會攝取到600毫克的鈉。

比較營養標籤 — 食物高低「鈉」見

我們在購買食物時，可以運用營養標籤，比較類似的預先包裝食物的鈉含量，選擇鈉含量較低的食物。



牌子A餅乾的營養標籤

營養資料 Nutrition Information	
每100克 Per 100 g	
能量/Energy	480千卡/kcal
蛋白質/Protein	5克/g
總脂肪/Total fat	21克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	10克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	69克/g
- 糖/Sugars	38克/g
鈉/Sodium	482毫克/mg

牌子B餅乾的營養標籤

營養資料 Nutrition Information	
每100克 Per 100 g	
能量/Energy	518千卡/kcal
蛋白質/Protein	12克/g
總脂肪/Total fat	22克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	12克/g
- 反式脂肪/Trans fat	2克/g
碳水化合物/Carbohydrates	68克/g
- 糖/Sugars	42克/g
鈉/Sodium	580毫克/mg

以相同重量(即100克)的餅乾計，牌子B餅乾的鈉含量較牌子A餅乾高

此外，我們亦可透過營養聲稱，例如「低鈉」、「不含鈉」，快速揀選出鈉含量低的食物。儘管現時沒有劃一的高鈉食物定義，一些國家(例如英國)可能將每100克食物含有超過600毫克鈉界定為鈉含量高的食物。



每100克食物的鈉含量	
高鈉	600毫克
低鈉	120毫克
很低鈉	40毫克
不含鈉	5毫克

除了比較不同食物的營養標籤的鈉含量，消費者亦可參閱上表了解食物鈉含量的高低

最後要提醒大家，預先包裝食物只佔整體膳食的一部分，我們亦要留意由非預先包裝食物所攝取得到的鈉。如選擇食用鈉含量較高的食物，亦建議間中淺嚐; 或於當天減少進食其他高鈉的食物(如醃製食品或罐頭)及減少使用鹽或含鈉的調味料。

小貼士與實用工具推介

比較營養標籤上的鈉含量時，要確保營養標籤以同一食物參考量作單位，例如每100克對每100克。如發現營養標籤以每包裝或每食用分量作顯示，在比較鈉含量時，要留意兩者的總重量/容量或食用分量是否一致。市民亦可透過中心推出的網上工具—「營養標籤小法寶」或流動應用程式—「營計寶」，將以不同食物參考量為標示的預先包裝食物的鈉含量輸入，由工具或程式自動比較，助你選出鈉含量較低的食物。



將營養標籤上的數值輸入後，「營養標籤小法寶」幫助用家自動換算出相同重量食物的鈉含量，並選出鈉含量較低的食物。



輸入營養標籤上的數值後，「營計寶」可幫助用家自動換算出相同重量食物的鈉含量，再按次序由低至高排列出來。

↓ 下載方法

「營養標籤小法寶」：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/nl_widget.html

「營計寶」：



iPhone版本

<http://itunes.apple.com/hk/app/id469886283?mt=8>



Android版本

https://play.google.com/store/apps/details?id=hksarg.fehead.nu&hl=zh_TW

適溫適食小貼士： 如何徹底煮熟食物

必須將食物加熱至中心溫度達攝氏75度或以上，並維持至少30秒。肉類和家禽的肉汁不應呈紅色及切開時不應見血，蛋類的蛋黃亦應已經凝固，而在烹煮或翻熱湯羹及炆炖類食物時，應煮沸並維持至少1分鐘。





美味健康 — 「海皇千葉豆腐」

新鮮健康的食材加上師傅巧斧神工的刀法，一道色香美味的「海皇千葉豆腐」就呈現眼前！今期我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴「新星海鮮酒家」廚部主管馮健偉師傅親身示範這道菜色的做法。



製作步驟

小心得，大智慧



收

首先向認可及可靠的來源購買豆腐、蝦、急凍帶子及其他配料。

仔細驗收貨物以確保新鮮。未用前，豆腐及蝦等食材存放於攝氏4度或以下的雪櫃；而急凍帶子則存放於攝氏零下18度或以下的雪櫃。



洗

蔬菜（包括鮮冬菇）須浸泡及沖洗乾淨。

浸泡使冬菇變得柔軟，除了易於處理，更有效地清除夾於其中的沙泥雜質。



解凍

將急凍帶子放於攝氏4度或以下的雪櫃解凍。

在攝氏4度或以下的雪櫃進行解凍，不單安全，還可保存帶子的鮮味。



切

將一磚豆腐切成骨牌狀。配料：新鮮蝦(50克)、急凍帶子(50克)、鮮冬菇(2隻)、新鮮粟米及菜心(1條)切成粒狀。

豆腐切成骨牌狀的薄片及其他食材切成粒狀，可以減少烹煮的時間，使豆腐及其他食材容易徹底煮熟。



焯

將蝦粒、帶子粒、冬菇粒、粟米粒及菜心粒放入沸水焯熟後瀝乾備用。

用焯的煮食方法可容易確保食材徹底煮熟，另外亦較生炒方法節省時間。



蒸

將骨牌型的豆腐以圍圈方式放在碟子，灑上鹽後蒸2分鐘。

預設好蒸的時間和溫度，確保時間和溫度準確。



炒

以生油起鑊把食材炒香，然後放在圍圈豆腐的中間。

用鑊快炒可使食材更可口及確保食材徹底煮熟。



澆

鑊中注入少量清水，煮沸後加入蠔油、鹽、糖、生抽、老抽及生粉埋芡，再經煮沸後淋澆在備用的豆腐上，即可食用。

調味汁要煮沸才淋澆在豆腐上，並應即時食用。

馮師傅分享：

1. 製作豆腐時一定要儘快處理。不然，豆腐會變得乾身及無水份，那麼到時候會較難排至骨牌形。另外，在蒸豆腐時，如有淡黃色的豆腐水滲出，就可以拿出來備用，當表面有洞時，就已經過熟了！
2. 優質食材是所有美味菜式的基石，他們會向信譽良好及領有牌照的供應商採購食材，並會預計當日的使用量才訂購，以確保每天使用新鮮的食材。
3. 來貨時及烹煮前會徹底檢查食材有沒有不妥當的地方，如外表有破損或發出異味等，便會即時棄掉及通知供應商有關情況。
4. 酒家訂立監督系統，以確保食物及環境清潔，並訂立各項衛生守則、工作指引以及在職訓練給予員工，以確保員工理解及遵行。
5. 員工會每日檢查雪櫃及記錄雪櫃溫度，另雪櫃亦會定期維修保養，以確保運作正常。





「海皇千葉豆腐」

食材：

鮮蝦、急凍帶子、鮮冬菇、新鮮粟米、菜心

調味料：

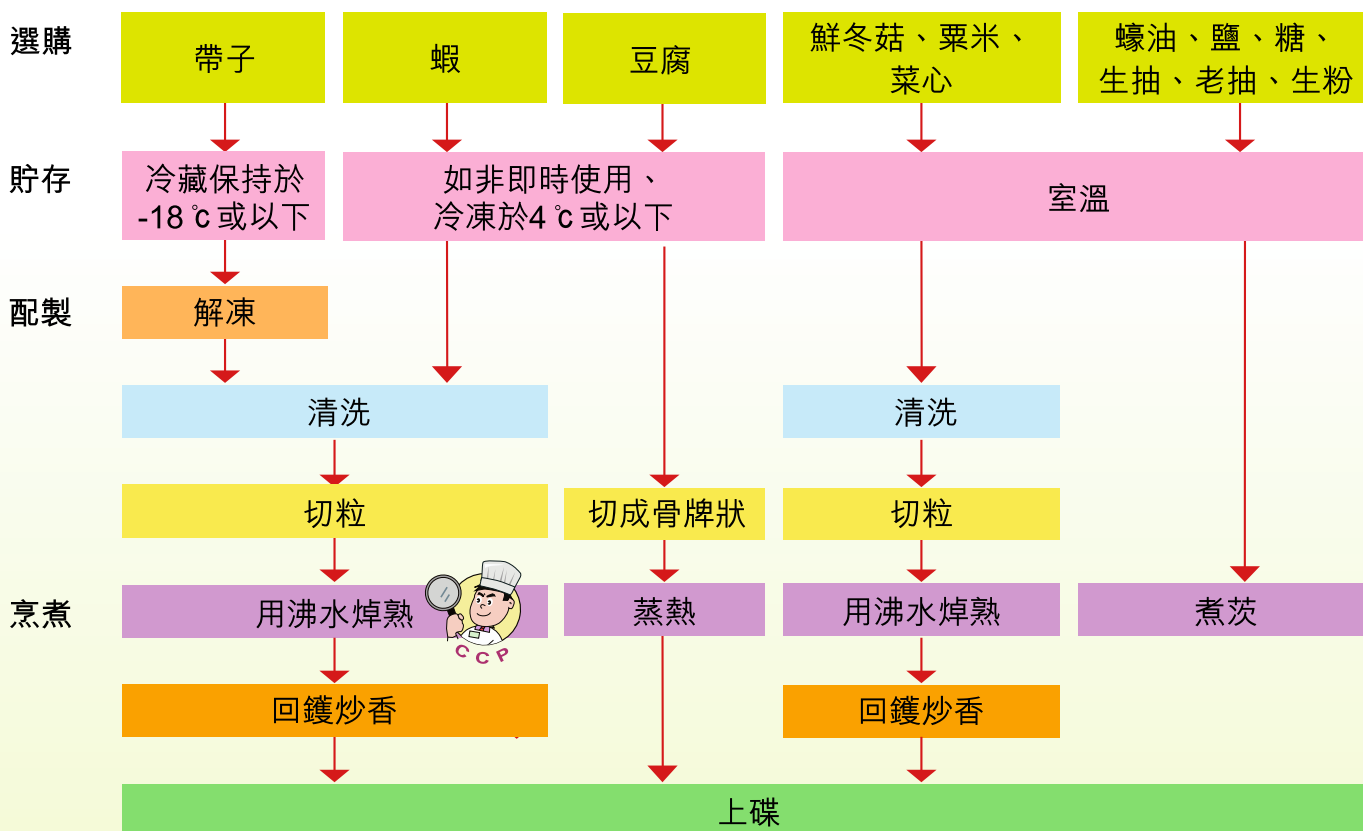
蠔油、鹽、糖、生抽、老抽、生粉

做法：

1. 急凍帶子放在攝氏4度或以下的雪櫃內解凍。食材用清水清洗（蔬菜需先浸泡）。
2. 將蝦、帶子、冬菇、粟米及菜心切粒後放入沸水焯熟備用。
3. 將豆腐切成骨牌狀，然後蒸2分鐘。
4. 將已焯熟的食材回鑊炒香上碟。
5. 用調味料煮芡，然後淋澆在豆腐上即成。



製作流程



控制重點 (Critical Control Point 簡稱CCP) 是食物製造過程中的一個步驟或程序，予以監控，就可以防止或消除對食物安全的危害。



製作「海皇千葉豆腐」有一個控制重點：

★食材要徹底煮熟才可進食。



你問我答

問與答

問:

**食用已受重金屬污染的介貝類海產
會否對進食者的健康構成影響？**

答:

攝入大量汞（水銀），尤其是有機汞，會對神經系統造成損害；慢性砷（無機砷毒性較強）中毒會引致神經受損及血管病變；而慢性鎘中毒會影響腎臟。

一般來說，介貝類海產是人體攝入鎘及無機砷的主要來源之一。成人攝取小量的重金屬通常不會對健康構成重大影響。故此，成人在正常飲食出現急性重金屬中毒的機會不大。當然，若長期食用含過量重金屬的介貝類海產，可能影響身體健康。為免攝取過量的污染物，維持均衡飲食至為重要，不要肆意進食介貝類海產。





問：人造牛油含反式脂肪，會令血液中“壞”膽固醇增加，所以只應食用普通牛油？

答：食品中反式脂肪的主要源頭，是製作食物時以氫化植物油為材料，或用之以煎炸和烘培食物。但不可不知的是，動物（牛和羊）奶和脂肪，以及其製品（包括全脂牛奶及牛油等），其實亦含有小量的天然反式脂肪。

由於進食含反式脂肪的食品，會增加人體內的“壞”膽固醇（即低密度脂蛋白膽固醇）和減低“好”膽固醇（即高密度脂蛋白膽固醇），因而提高患心臟病的風險，所以很多人認為為了健康著想，應選用天然牛油。但事實又是否如此呢？



要知道牛油本身其實含高飽和脂肪及膽固醇，兩者均不利心臟健康。反之，人造牛油大部分由植物油製成，通常不含膽固醇及較少飽和脂肪。

在選購牛油時，可留意近年市場推出的新配方案人造牛油，當中只含少量反式脂肪，而軟身的會較硬身的含較少反式脂肪。

無論如何，均衡飲食是保持健康的大原則。我們應培養少進食高油份食物，和動物性脂肪/油的良好習慣，外出進食時多要求少油的菜餚，並用營養標籤選擇較低脂肪的產品。





食油中的苯並[a]芘與地溝油

苯並[a]芘(B[a]P)是一種多環芳香族碳氫化合物(PAHs)。PAHs在環境中無處不在，包括空氣、土壤、水、沉積物和食物。食物中的苯並[a]芘來源包括受污染的空氣、水、土壤和沉積物，以及食物在高溫加熱過程（例如烘焗、煙熏和燒烤等）中所產生和積聚的化合物。

現時不容易單從化驗去確定食油是否地溝油，或是否混合劣質食油。但化驗結果可分辨食油所含的有害物質是否超標。食品法典委員會並未就食物中的苯並[a]芘訂下標準。食用植物油中的苯並[a]芘在歐盟及內地的標準分別為每公斤2微克及10微克。中心最近為食油中的苯並[a]芘含量制定了每公斤10微克的暫定行動水平。



第四屆『消費者聯繫小組』 證書頒發典禮



消費者聯繫小組成立的目的，是提供一個平台讓中心就各項食物安全事宜與市民加強溝通，從而收集他們的建議和意見，了解市民對食物安全的知識、觀念和風險認知，藉以制訂適當的風險傳達信息，並回應市民的要求。

第四屆『消費者聯繫小組』證書頒發典禮，已於二零一二年十二月八日下午，假荔枝角政府合署順利舉行。

當日首先由食物安全中心(中心)顧問醫生(社會醫學)(風險評估及傳達)何玉賢醫生致辭並感謝各成員的積極參與。隨後，中心科學主任廖珮珊女仕簡介香港嬰幼兒配方奶產品和有關食品的立法建議，成員亦就此議題發出提問及表達意見。最後，由食物安全專家委員會主席馬正勇教授主持證書頒發儀式，並與成員拍照留念。



活動預告

食物安全 2013 巡迴展覽

Roving Exhibition on Food Safety



為提高市民與業界的食物安全知識，食物安全中心會定期於各公共屋邨及大型商場舉辦主題展覽。內容包括營養標籤、食物安全五要點、食物安全承諾、基因改造食物和食物中毒等。除了展覽外，期間會播放教育短片及與市民進行互動遊戲。有關詳情，歡迎瀏覽本中心網頁(www.cfs.gov.hk) 或致電 2381 6096 查詢。

(答案在第5頁)

動腦筋



配對題

- 1) 苯並 [a] 芘
 - a) 在熱帶濕度和溫度偏高的環境，花生、玉米、穀物、棉籽、木本堅果、部分香料等，因沒有適當的處理和貯存而發霉所產生的代謝物。
 - b) 來源是農作物從污染空氣中吸收或食物在烘焗、煙熏和燒烤等高溫加熱過程中所產生的化合物。
 - c) 主要由進食河豚所引致。中毒症狀包括面部及手腳麻痺，隨後四肢逐漸癱瘓及呼吸困難。攝入高劑量可導致死亡。
 - d) 主要源頭是製作食物時以氫化植物油為素材，或用之以煎炸和烘培食物。
 - e) 常見於介貝類海產，特別是生蠔、未經烹煮的蔬菜、沙律和冰塊等，人類進食後會導致非細菌性腸胃炎。
- 2) 黃曲霉毒素
- 3) 諾如病毒
- 4) 反式脂肪
- 5) 河豚毒素

查詢與
訂閱

如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請蒞臨位於九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組或致電2381 6096查詢。市民亦可於中心網頁 (<http://www.cfs.gov.hk>) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 28680000

電子郵件 enquiries@fehhd.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk