

目錄

專題特寫

- ★ 2019 冠狀病毒與三文魚

讀者園地

- ★ 蘋果與棒曲霉素

食肆現場

- ★ 未經煮熟的漢堡扒和太陽蛋

中心新動向

- ★ 食物安全日 2020

活動簡介

- ★ 食物安全知多啲 2020

活動預告

- ★ 工展會 2020

你問我答

- ★ 什麼是「食物安全五要點」?

真相與謬誤

- ★ 能量棒 — 健康抑或噱頭?

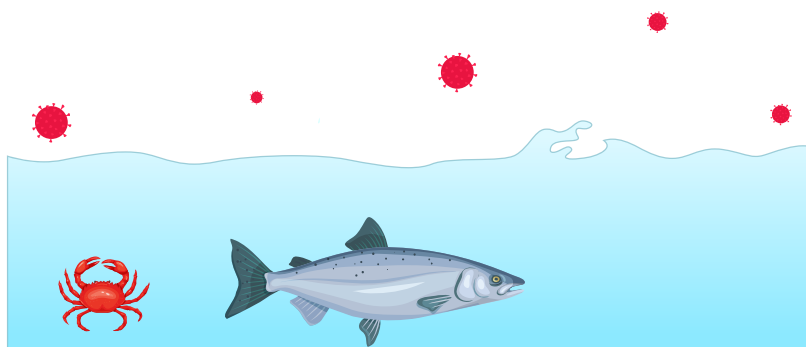
動腦筋

- ★ 算一算

專題特寫



2019 冠狀病毒與三文魚



今年 6 月初，北京出現了新一輪的 2019 冠狀病毒病疫情，在一個市場用於處理三文魚的砧板上，檢測到 2019 冠狀病毒，令很多人感到驚訝。食物安全中心（食安中心）已即時採取跟進行動，了解有關事件。本文將講述水生食用動物令人感染這病毒的風險，以及水產的安全性問題。

水生動物不大可能受到感染

這種新型冠狀病毒屬於一個報告指稱只會感染哺乳動物的冠狀病毒亞羣，而且沒有科學證據顯示水生食用動物可受此病毒感染。2019 冠狀病毒病是一種呼吸系統病，病毒主要攻擊我們的呼吸道和感染肺部。人類與鱈魚的主要生理差異之一，在於魚類沒有肺部，因此，魚類不大可能感染此病毒。

病毒入侵細胞時，一定要與宿主細胞結合，才能進入細胞，進行複製。2019 冠狀病毒專門透過與 ACE2 受體（一種普遍在動物中存在的細胞受體）結合，從而進入宿主細胞。這結合過程就像使用鑰匙開鎖，得視乎病毒的「鑰匙」與宿主細胞的「鎖」是否吻合，而結構和結合位置上越是吻合，病毒進入細胞的機會便越大。不同哺乳動物的 ACE2 受體在形態上頗為相似，但鱈魚的 ACE2 受體在蛋白質序列上有很多分別。從這一點來看，2019 冠狀病毒不大可能透過 ACE2 受體感染水生動物的細胞，更不用說在進入細胞後，能否利用細胞的系統進行複製。



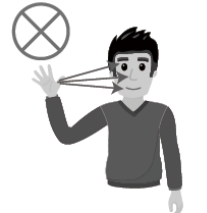
生吃水產的安全性

水生食用動物雖然不大可能受到 2019 冠狀病毒感染，但與其他物件或表面一樣，也可能受此病毒污染，經病毒感染者處理的水生食用動物，尤其易受污染。目前並無證據顯示人類會透過食物（包括生的水產）感染 2019 冠狀病毒，但市民應時刻保持個人、食物及環境衛生。如能採取適當的食物處理和衛生措施，水生動物或其製品應該不大可能受此病毒污染。消費者可參閱下圖的實用提示，加強衛生。



一般來說，進食生的或未煮熟的水產所帶來的微生物危害風險較高，因為食物沒經過熱處理或熱處理不足，便不能消滅當中可致病的微生物。市民應徹底煮熟食物，以減低患上食源性疾病的風險。高危人士（例如孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力弱人士）則應避免進食生的和未經煮熟的食物。

During shopping 購物時

 <p>Practise physical distancing 減少社交接觸</p>	 <p>Perform hand hygiene frequently, especially after contacting high-touch points 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸頻密接觸點後</p>	 <p>Wear a surgical mask when staying in crowded places 在人多擠迫的地方逗留時佩戴外科口罩</p>	 <p>Avoid touching eyes, nose and mouth 避免觸摸眼、鼻、口</p>
--	--	---	--

After returning home 回家後

 <p>Wash hands once home 回家後立即洗手</p>	 <p>Store food properly and be mindful of the expiry date, if the outer pack is removed 妥善貯存食物，如外層包裝已除去，要注意食用期限</p>	 <p>Clean recycle bags, where necessary 在需要時清潔循環再用的袋</p>	 <p>Wash hands again after placing groceries 放置好食物後再次洗手</p>
---	--	--	--

Handling food 處理食物時

 <p>Wash hands frequently, especially before and after handling food 經常洗手，尤其在處理食物前後</p>	 <p>Clean and sanitise kitchen counters regularly 定期清潔和消毒廚盆</p>	 <p>Wash fresh fruit and vegetables thoroughly 徹底清洗新鮮蔬果</p>	 <p>Cook food thoroughly 徹底煮熟食物</p>
--	--	---	--

圖 1：給消費者的加強衛生貼士



注意事項

1. 水生食用動物不大可能受 2019 冠狀病毒感染，而且沒有證據顯示人類會透過食物感染此病毒。
2. 水生食用動物及其製品與其他物件或表面一樣，也可能受此病毒污染。
3. 如能採取適當的食物處理和衛生措施，水生動物或其製品應該不大可能受 2019 冠狀病毒污染。

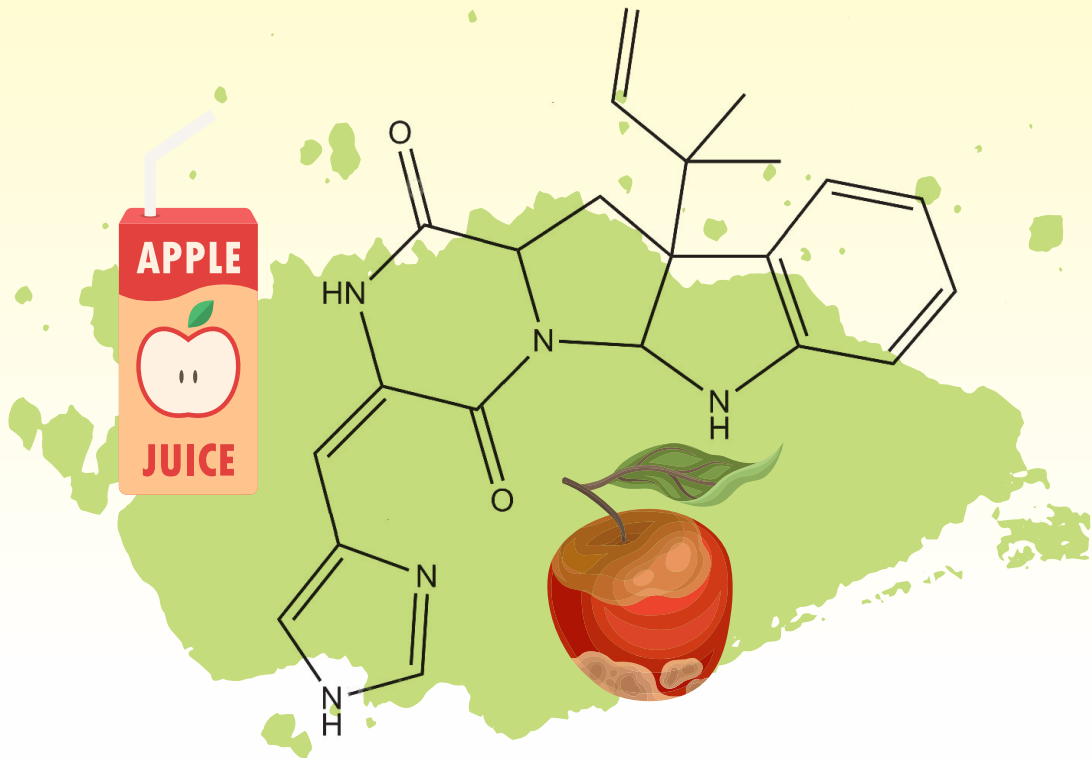
給消費者的建議

- 時刻保持個人、食物及環境衛生，並徹底煮熟食物，以保障食物安全。
- 高危人士應避免進食生的和未煮熟的食物，以減低患上食源性疾病的風險。



蘋果與棒曲霉毒素

食安中心在 2020 年 4 月至 6 月初公布，有五款蘋果汁飲品（包括本地生產和進口產品）樣本檢出棒曲霉毒素含量超標。食安中心已指令涉事食物商停售和回收有關產品。



棒曲霉毒素

棒曲霉毒素是多種霉菌（如青霉菌屬及曲霉菌屬）產生的一種霉菌毒素，主要存在於腐爛的蘋果及蘋果製品中。預先包裝的蘋果汁通常經過加熱處理（如巴士德消毒），以延長保質期，然而，加熱處理雖可殺滅產品中的霉菌，卻不能除去棒曲霉毒素。人類攝入大量棒曲霉毒素，可引致噁心、胃腸道不適及嘔吐，而在實驗動物中，大量攝入棒曲霉毒素，則會對肝臟、脾臟、腎臟及免疫系統造成損害。

規管情況及食安中心的行動

現時香港並無特定法例規管食物中棒曲霉毒素的含量，但本地食品法例訂明，所有出售的食物必須適宜供人食用。食安中心參考食品法典委員會的標準，就蘋果汁及含蘋果汁成分的其他飲品的棒曲霉毒素含量訂定十億分之五十的行動水平。此外，其他一些司法管轄區，例如內地、歐洲委員會、美國及加拿大，亦已就蘋果汁的棒曲霉毒素含量訂定標準／行動水平。

預防措施

蘋果汁的棒曲霉毒素含量可透過優良製造規範等良好作業規範加以控制（見圖1）。食品法典委員會已制定一套實務守則，就預防蘋果汁及其他含蘋果汁成分飲品受棒曲霉毒素污染和減低這些產品的棒曲霉毒素含量提供建議。

霉菌通常在溫暖潮濕的環境中生長，因此，採收後的蘋果應在受控制的環境下貯存，例如保持冷藏。此外，蘋果一經碰傷，便容易產生棒曲霉毒素，所以採收的蘋果應盡量輕手處理，以減少碰傷。

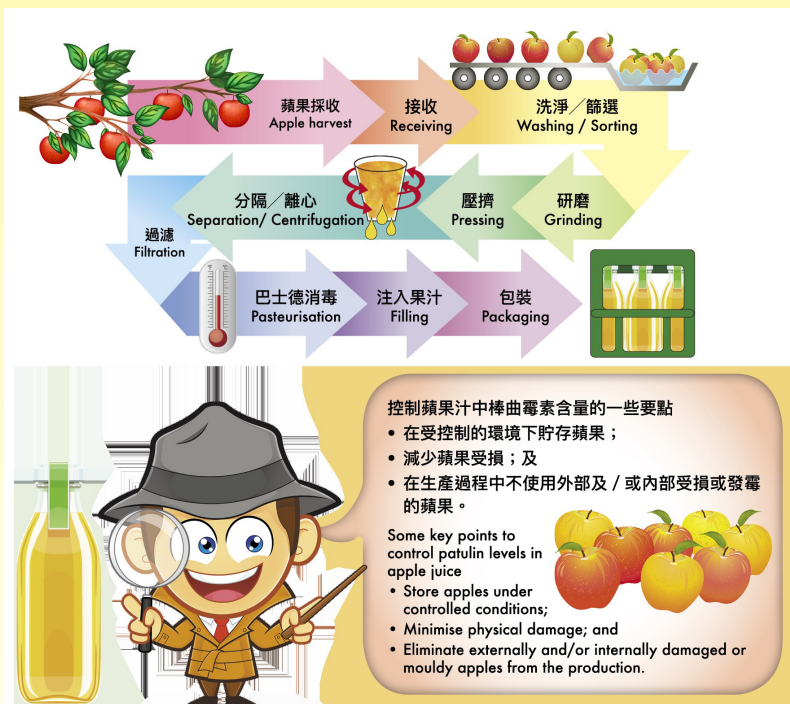


圖1：蘋果汁的一般生產流程圖，以及控制蘋果汁中棒曲霉毒素含量的一些要點。



圖2：外部或內部受損或發霉的蘋果，不應用於生產蘋果汁。

在蘋果榨汁前，先除去果肉發霉的部分，不一定能夠完全消除蘋果內已存在的棒曲霉毒素，因為部分棒曲霉毒素或已擴散至看似「健康」的果肉組織。任何外部及/或內部受損或發霉的蘋果，均不應用於生產蘋果汁（見圖2）。有報道指出，棒曲霉毒素在花萼（花托）展開的蘋果品種的果核中滋長的風險較大。這是由於真菌可能早在果實成長時已進入果核，因此，應定期在榨製蘋果汁前切開蘋果作橫截面檢查，檢視蘋果內部有否腐爛。



注意事項

1. 棒曲霉毒素是多種霉菌產生的耐熱毒素。
2. 以受損或發霉的蘋果製成的蘋果汁，可能含有大量棒曲霉毒素。
3. 遵循良好的作業規範，可控制蘋果汁的棒曲霉毒素含量。

給消費者的建議

1. 切勿食用碰傷或發霉的蘋果，或用以榨汁。
2. 鮮蘋果汁宜盡早飲用。
3. 按照製造商在產品標籤上的指示貯存預先包裝的蘋果汁。





食肆現場



未經煮熟的漢堡扒和太陽蛋



漢堡扒是香港人經常吃到的食物。有些人喜歡較生或半生熟的漢堡扒，認為味道與口感較全熟的為佳，而漢堡扒又往往與太陽蛋搭配，但消費者未必知道，未完全煮熟的漢堡扒和太陽蛋可構成食物中毒風險。

你的漢堡扒要幾分熟？



漢堡扒不論品質、貨源和價格，均應煮至全熟才進食。在絞碎肉類製作漢堡扒時，生肉表面的有害細菌（如沙門氏菌或致病性大腸桿菌）會散布至整塊肉餅，如不把漢堡扒徹底煮熟，這些細菌仍可在肉餅中存活。因此，碎牛肉應煮熟至內部溫度至少達攝氏 75 度，或內外均呈褐色，且肉汁清澈。





太陽蛋也可能含有沙門氏菌

沙門氏菌可在雞蛋形成過程中經受感染雞隻的生殖器官污染雞蛋。在雞隻產蛋期間或之後，雞糞中的沙門氏菌也可經由蛋殼進入蛋內。由於太陽蛋只是把蛋的一面煎熟，沙門氏菌有可能在太陽蛋中出現。

進食未完全煮熟的漢堡扒和太陽蛋可引致食物中毒

今年3月，有市民在一所食肆進食了約有七成熟的漢堡扒及太陽蛋後，出現食物中毒徵狀，包括腹痛、嘔吐、腹瀉和發燒。調查發現，漢堡扒及雞蛋沒有徹底煮熟，是這次食物中毒的成因。



給消費者的建議

- 無論在家或外出用膳，漢堡扒及其他碎肉食品均應徹底煮熟至內外呈褐色，且肉汁清澈。
- 上菜時，如漢堡扒未經煮熟，應要求食肆把肉餅徹底煮熟，以確保食用安全。
- 應選用經巴士德消毒的雞蛋，並把雞蛋徹底煮熟，即蛋黃及蛋白完全凝固，方才食用。
- 高危人士（包括孕婦、幼童、長者及免疫力弱人士）不宜進食太陽蛋和未經煮熟的漢堡扒。



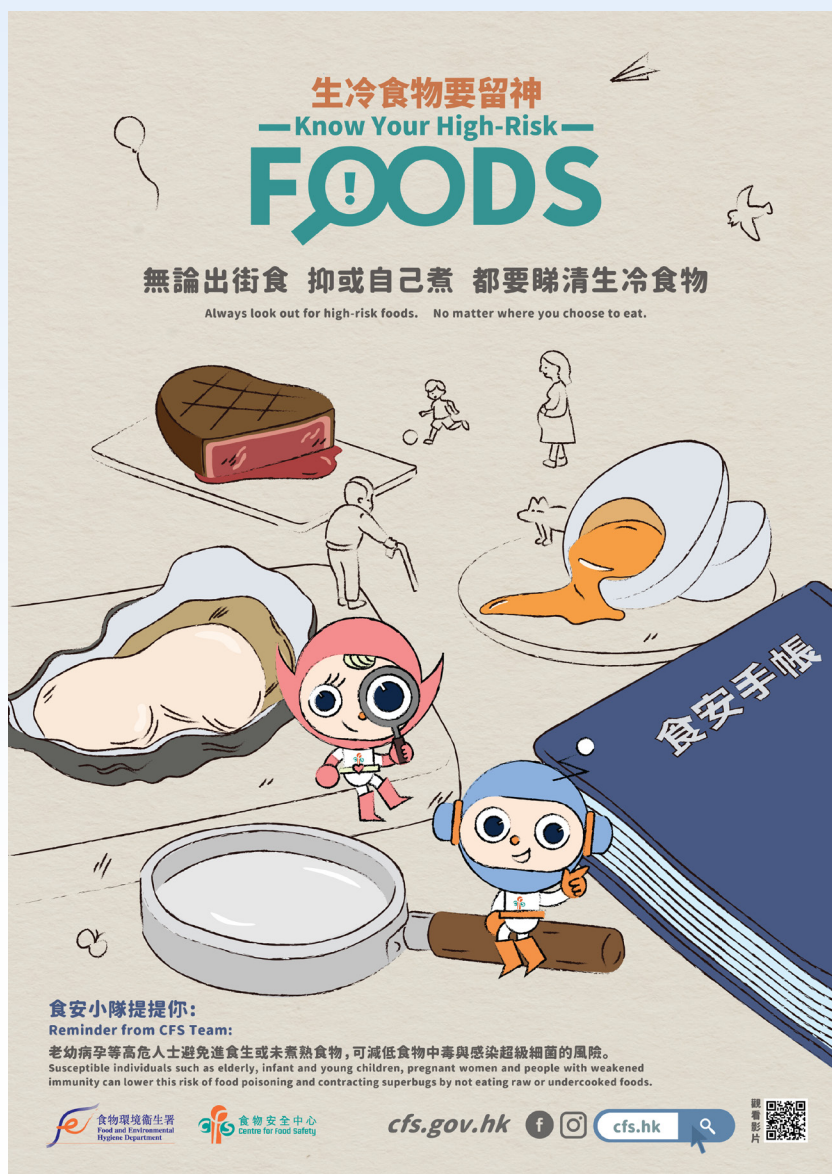


食物安全日 2020

「食物安全日」是食安中心的年度重點節目，旨在促進政府、食物業界和公眾三方加強合作。本年度「食物安全日」的主題為「食得安心：生冷食物要留神」。

何謂「生冷食物」？

大多數人聽到「生冷食物」，都會即時聯想到壽司、刺身或生蠔。「生冷食物」其實泛指生的或未煮熟的食物。我們常吃的食物也可能含有生的或未煮熟的配料，例如以生蛋製作的芒果布甸、煙三文魚三文治，以及用未煮熟的牛肉作配料的粥等等。



食物安全日 2020

藉着「食物安全日 2020」，食安中心提醒市民日常飲食時，不論處理或進食高危食物，均應小心為慎。食安中心今年特別製作了四款宣傳單張，簡述四類高危人士（孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力弱人士）在進食「生冷食物」時可能面對的風險，以便市民作出安全的食物選擇。食安中心同時建議食物業界採取一些措施，讓消費者可就「生冷食物」作出知情的選擇。

歡迎瀏覽食安中心有關網頁 (<https://www.cfs.gov.hk/foodsafetyday/>)，多了解「食物安全日 2020」的最新消息。



活動簡介



食物安全知多啲 2020



食安中心的傳達資源小組在 2020 年於小組辦事處 (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) 舉辦「食物安全知多啲 2020」活動。在活動期間，小組於每月第一個和第三個星期二下午 3 時 30 分至 4 時 30 分 (公眾假期除外) 在展覽室播放簡短而有趣的食物安全教育錄影片。場地內另設展板，介紹食物中毒、食物標籤及防腐劑等衛生常識，並有各種宣傳單張，可供公眾取閱。



活動預告



工展會 2020



每年一度的工展會預計於本年年底至明年年初在維多利亞公園舉行。一如以往，食安中心人員將於展期內在會場設置攤位，向公眾派發宣傳單張、小冊子和紀念品，即場向市民推廣食物安全和傳達食安訊息。中心人員並會透過台上的互動有獎遊戲，以生動有趣的方式，與在場人士一起探討食物安全課題。

歡迎大家蒞臨工展會，齊來認識食物安全。





什麼是「食物安全五要點」？



食安中心一直向消費者推廣世界衛生組織（世衛）倡議的「食物安全五要點」。只要大家遵從下列五個簡單要點，便能有效預防食物傳播的疾病：

1. 精明選擇 / 選擇安全的原材料

- 光顧衛生和可靠的店鋪，不要向非法小販購買食物。
- 選購食物時，應選擇新鮮和包裝無破損的食物。
- 購買預先包裝食物時，應細閱食物標籤，選購未過食用限期的食物。

2. 保持清潔 / 保持雙手及用具清潔

- 注意個人衛生。在處理食物前或處理生的肉類或家禽後，以及在打噴嚏、處理垃圾、如廁、更換尿布和與寵物玩耍後，應用清水和梘液清洗雙手 20 秒。
- 應注意環境衛生，時常保持廚房清潔，防止廚房受蟲鼠及其他動物滋擾。用具和工作枱在每次使用後，應以清水及清潔劑徹底洗淨。



3. 生熟分開 / 分開生熟食



- 生的肉類、家禽及海產，應與購物手推車和購物袋內的其他食物分開擺放。
- 雪櫃內的食物應以有蓋的容器貯存。即食或煮熟的食物應放在上格，而生的肉類、家禽及海產則放在下格，以免生的食物的汁液滴在即食或煮熟的食物上，造成交叉污染。
- 應以不同的用具分開處理生的食物和即食或煮熟的食物，並以不同的用具試味、攪拌或混合食物。

4. 煮熟食物 / 徹底煮熟食物

- 冷藏食物在烹煮前先要解凍。我們可把冷藏食物放進微波爐、雪櫃冷凍格或流動的水喉水下解凍，之後切記要徹底煮熟食物。
- 煮熟的肉類和家禽在切開時，肉汁應該清澈，沒有血水，而肉色不應呈紅色。熟透的蛋黃應呈凝固狀態。
- 把湯羹及炆炖類食物煮沸，為時不少於一分鐘。

5. 安全溫度 / 在安全溫度下存放食物

- 安全溫度指攝氏 4 度或以下或攝氏 60 度以上。應在安全溫度下貯存食物，以防細菌在食物中快速繁殖。
- 以溫度計檢查雪櫃內的溫度，確保冷凍格的溫度維持在攝氏 4 度或以下，而冷藏格則保持在攝氏零下 18 度或以下。
- 雪櫃不應裝得太滿，應留有適當空間讓冷空氣流通，以便均勻冷凍所有食物。
- 食物煮熟後應立即進食，切勿讓煮熟的食物置於室溫下超過兩小時。
- 剩餘的食物應盡快冷卻，並在兩小時內放入雪櫃。
- 熱吃的食物如非立即進食，在上桌前，應以攝氏 60 度以上的溫度貯存。





能量棒——健康抑或噱頭？

現代社會生活節奏急促，方便選購的預先包裝產品備受消費者歡迎。市面上便有很多種稱為「營養棒」、「能量棒」、「蛋白棒」、「代餐棒」、「早餐麥片棒」和「節食棒」的口袋裝食品，所含成分包括穀物、果仁、乾果、蛋白質或植物蛋白質。這些食品經促銷策略打造成健康而富營養的食物，可作為餐點或運動後補充能量的食品，但當中很多產品在營養方面遠達不到預期的效果。



能量棒像任何食物一樣，含有常量營養素，例如蛋白質、碳水化合物和脂肪，以及微量營養素，例如維他命、礦物質和必要的脂肪酸。值得注意的是，許多能量棒的碳水化合物含量偏高，每條由 10 至 50 克不等，視乎品牌及用途而定。能量棒可能含有複合碳水化合物（即多糖），例如燕麥片或米之中的澱粉和膳食纖維，以及簡單碳水化合物（即單糖和雙糖），例如蔗糖、葡萄糖和果糖。在加工過程中，能量棒通常加入糖及甜味劑，例如聚葡萄糖和山梨糖醇，以及食物添加劑，例如麥芽糊精，目的是改善質感及甜度，以迎合消費者的口味。

雖然能量棒聲稱有助運動員維持適中的血糖水平，但有些產品會使進食者血糖急升，之後迅速下降，情況與吃糖果棒或麵包分別不大。

解構「棒」的真相：閱讀營養標籤

糖是簡單碳水化合物（單糖和雙糖），可提供能量（每 1 克糖提供 4 千卡能量）。從游離糖含量高的食物攝取過多卡路里，可令人不健康地增加體重和引致肥胖症，患上糖尿病及其他非傳染病的風險因而提升。游離糖指由製造商、廚師或消費者加到食物中的所有單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿和果汁中的天然糖分。世衛的指引建議，成人及兒童的游離糖攝取量應減少至每日所需總能量的 10% 以下。以一個每日攝取 2000 千卡能量的成年人為例，即每日的游離糖攝取量應少於 50 克（約 10 粒方糖）。

能量棒包裝上噱頭十足的宣傳語句，可能會令消費者感到混淆。為免超出建議的游離糖每日攝取量，消費者宜閱讀產品的成分表，作出比較。參閱這些產品的營養標籤，可更清楚了解產品的糖含量及能量值，從而選擇適合個人需要及活動量的產品，有助控制體重。

我們在運動後，需要補充碳水化合物、蛋白質及水分。除了能量棒，許多新鮮食物都能滿足這些需求，蘋果及香蕉等便於攜帶的水果便是一例，而且是更健康的選擇。這些水果不但食用方便，還可迅速提供能量。我們應該吃得簡單又健康，故應進食足夠分量的新鮮蔬果及穀物。大家選購零食時，宜考慮健康的食物，例如新鮮水果及番茄，並應切記，高卡路里的能量棒並非適當的零食選擇。



進食下列哪款能量棒，糖攝取量會較低？

能量棒 1

食用分量：40 克

糖含量：每 100 克含 54 克糖

能量棒 2

食用分量：45 克

糖含量：每 100 克含 13.5 克糖

原因：

進食一條能量棒 1 的糖攝取量：

$$54 \text{ 克} \times 40/100$$

$$= 21.6 \text{ 克}$$

進食一條能量棒 2 的糖攝取量：

$$13.5 \text{ 克} \times 45/100$$

$$= 6.1 \text{ 克}$$

答案：

能量棒 2



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《食物安全通訊》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。