

食物安全通訊

公眾篇

二零零六年 第三期

食物環境衛生署 食物安全中心出版

目錄

專題特寫

- (I) 食物溫度的控制
- (II) 杯裝果凍含菊蕁
小心進食方為上
- (III) 基因改造食物自願標籤
指引
- (IV) 蛋白質知多少?

讀者園地

食物安全個案直擊
——何謂有機食物？

食物安全計劃園地

長者膳食的安全指引

活動介紹

食物安全國際研討會

法例淺釋

食物內有害物質規例

考一考你

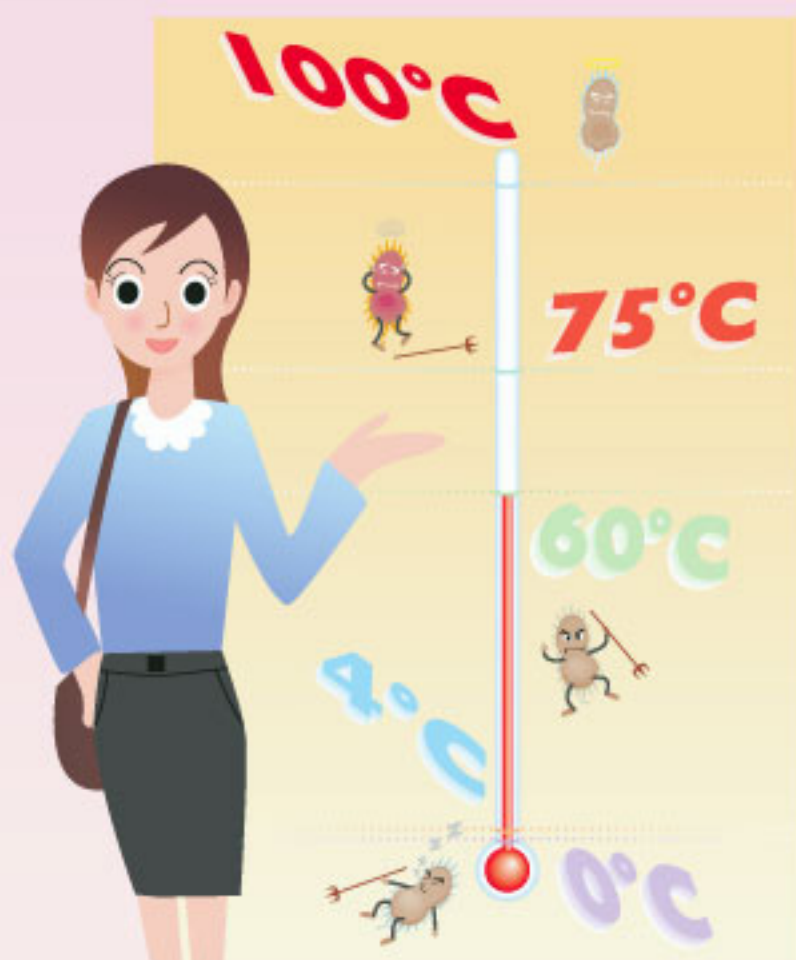
專題特寫 (I)

食物溫度的控制

大家好！我記者妹同大家一樣十分重視食物安全，近期本港發生多宗食物中毒個案，其實要減低食物中毒的風險，我們就要妥善控制食物溫度和時間，現在就讓我們一起了解更多有關這方面的知識。

食物溫度控制的重要性

食物貯存在攝氏4至60度的“危險溫度範圍”下，容易大量滋生各樣細菌，例如沙門氏菌、金黃葡萄球菌及副溶血性弧菌。因此，在配製食物的各個階段中，妥善的食物溫度控制可有效預防細菌性食物中毒。低溫貯存可抑制細菌生長，而高溫處理則可有效消滅細菌。



要有效預防細菌滋生，食物須存放在適當的溫度下，切忌放置食物於攝氏4至60度之間。



要有效消滅細菌，食物必須徹底煮熟和翻熱，食物的中心溫度須達至攝氏75度或以上。

食物溫度控制小貼士

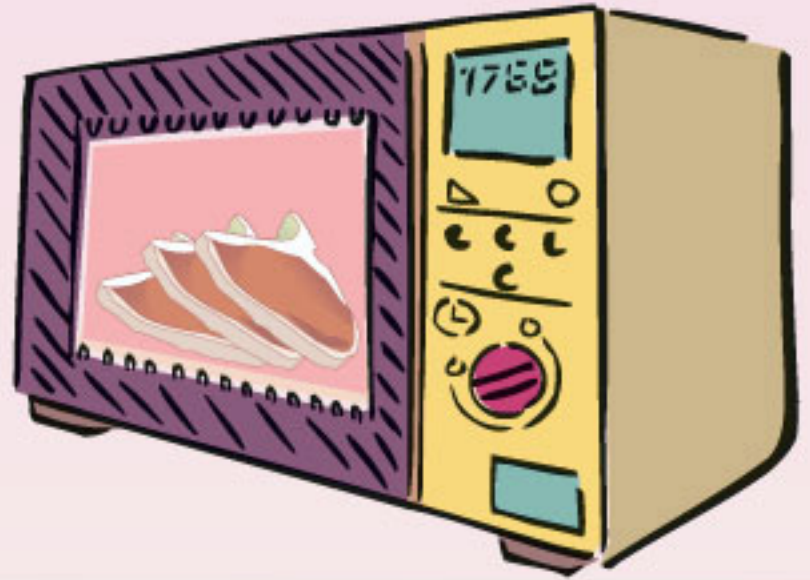


(1) 貯存

- 容易變壞的食物（如牛奶及肉類）應存放在：
 - * 攝氏4度或以下；或
 - * 攝氏60度或以上。
- 冷凍食物應存放在攝氏4度或以下的雪櫃內；冷藏食物則應存放在攝氏零下18度或以下的冷藏櫃內。
- 容易變壞的食物應在食用期限前進食。

(2) 解凍

- 冷藏食物不應在室溫環境下解凍，正確的解凍方法是：
 - * 在攝氏0至4度的雪櫃內解凍；
 - * 在流動的冷自來水下解凍；或
 - * 在微波爐內解凍。



(3) 烹煮/ 翻熱

- 當烹煮或翻熱食物時，要把食物徹底煮熟或熱透，食物的中心溫度須達至攝氏75度或以上。使用食物溫度計可有效監察食物溫度。



(4) 展示

- 光顧食肆或進食自助餐時要留意展示的食物有否存放在適當的溫度；
- 容易變壞的食物應展示在：
 - * 攝氏4度或以下；或
 - * 攝氏60度或以上。
- 如食物貯存、輸送及展示在危險溫度範圍（攝氏4至60度）內，停留時間的總和不可超過4小時。



杯裝果凍含蒟蒻 小心進食方為上

專題特寫 (II)

什麼是蒟蒻果凍？

一個個晶瑩剔透，涼透入心的杯裝果凍是近年流行的零食。果凍一般以密封小杯包裝，內藏不同鮮果味道的啫喱，有些還會加入小塊的水果或蒟蒻，以增加口感。因為小型杯裝果凍無須冷藏，方便在任何場合進食，故廣受小朋友歡迎。

為何進食蒟蒻果凍要特別小心呢？

蒟蒻粉末溶於水後，會形成透明和結實的凝膠，其外觀雖與果凍相似，但會較為結實，在口中難於溶化。如吸啜進食果凍，未有咀嚼蒟蒻，容易引致氣管阻塞。外國亦有報道指，不小心進食蒟蒻果凍，可引致氣管阻塞，甚至窒息死亡。

政府如何保障市民安全進食蒟蒻果凍？

政府已透過不同渠道，提醒市民進食蒟蒻果凍要注意安全，並呼籲家長教導孩童要以正確的方法進食蒟蒻果凍，切勿直接吸食。此外，政府亦鼓勵製造商改良產品設計及在產品上加上警告標籤，並向他們提供有關建議。

只要市民、製造商和政府三方通力合作，大家便可吃得開心、吃得放心！

市民怎樣才可安全進食蒟蒻果凍？

其實，蒟蒻果凍本身是安全的，但進食時不小心便容易釀成意外。市民進食小杯裝蒟蒻果凍時，應注意以下事項：

- * 避免用吸啜的方法進食果凍；
- * 應將果凍切成小塊才進食；
- * 小童和老人進食時要特別小心。



基因改造食物 自願標籤指引

專題特寫 (III)

為了讓消費者更能認識基因改造食物及作出知情的選擇，食物安全中心於七月發放“基因改造食物自願標籤指引”。指引載述了為基因改造食物加上標籤的基本原則，以便業界為消費者提供真確有用的資料。指引雖屬建議性質，並無法律效力，但當局鼓勵業界積極採納指引的內容，以便為消費者提供劃一的資料，讓消費者在購買食物時因應個別需要選擇食物。

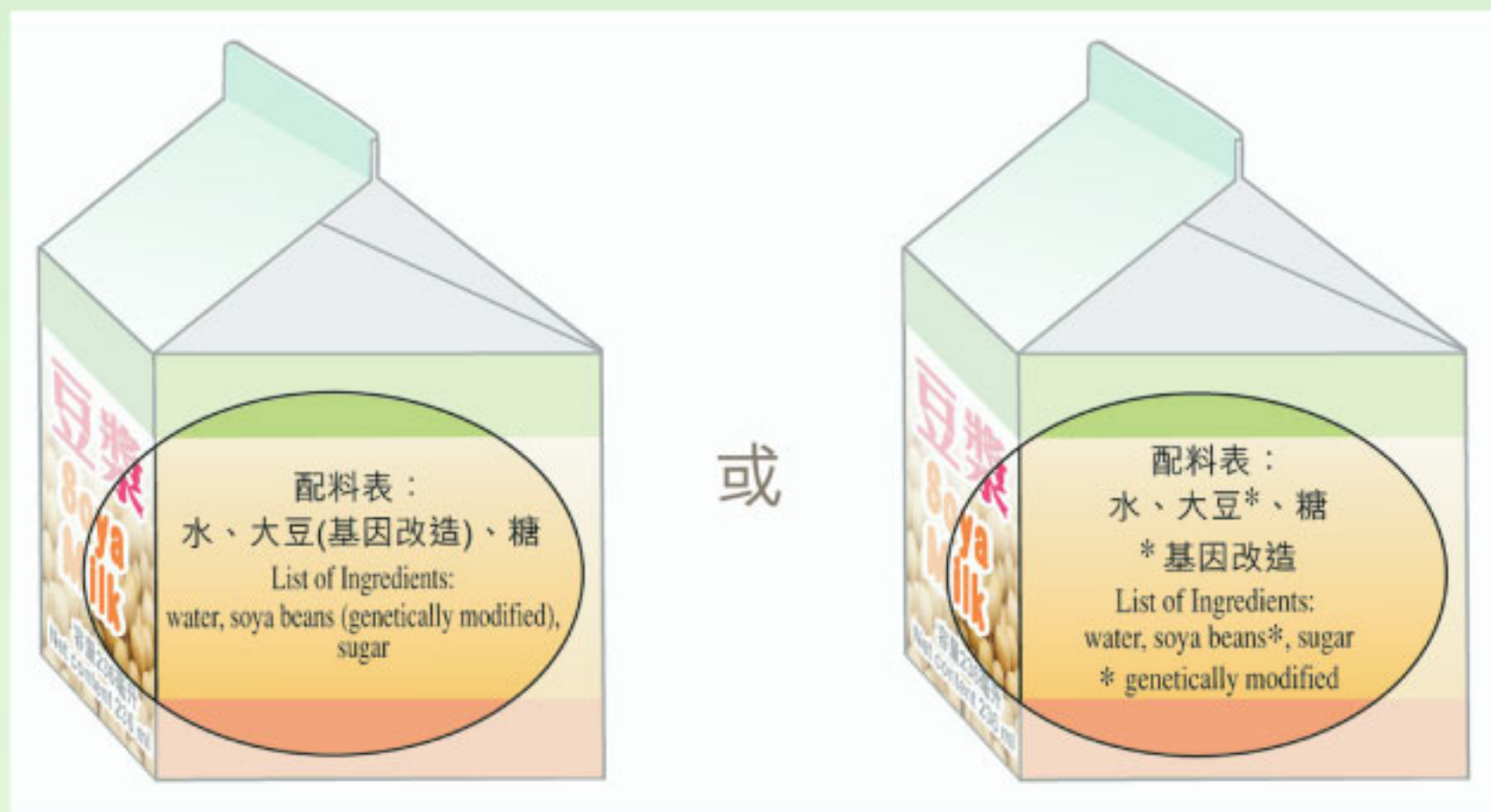
為基因改造食物加上標籤的目的，是保障消費者的知情權，並不表示標明是基因改造的食物不及傳統食物安全。世界衛生組織指出，目前在國際市場上出售的基因改造食物都已通過安全評估，因此不大可能對人類健康帶來風險。截至目前為止，沒有證據顯示市面上的基因改造食物不宜供人食用。

基因改造食物標籤的模樣

指引建議任何預先包裝食物的個別配料含有百分之五或以上的基因改造物質，業界可在配料表中在該種食物/食物配料的名稱後以括號註明“基因改造”，或在配料表註腳中的當眼位置顯示“基因改造”的字眼。



建議格式例子如下：



在下列情況，若基因改造食物與原來品種有顯著分別，則建議在食物標籤上另加說明：

- a. 成分組合或營養價值方面與原來品種有顯著分別；
- b. 妨礙人體吸收營養的因子或毒性物質的含量與原來品種有顯著分別；
- c. 含有原來品種所沒有的致敏原；
- d. 食物的擬定用途與原來品種有顯著分別；或
- e. 在源自植物的食物內加入動物基因。

非基因改造食物的標籤方法

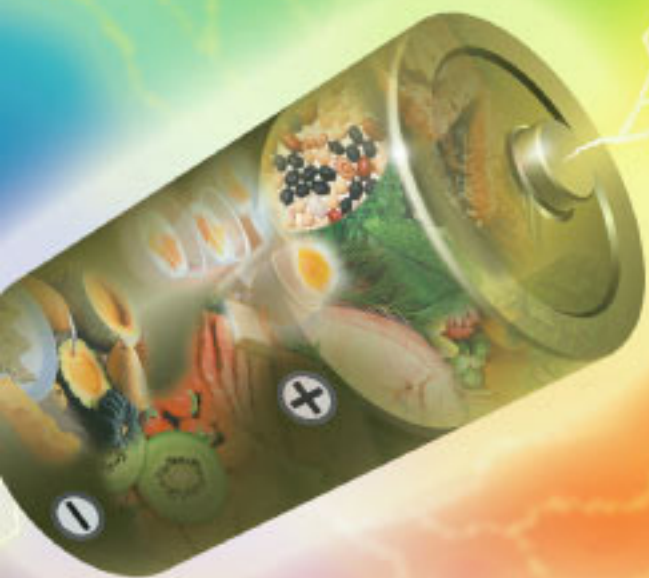
現行法例規定，業界人士不得對食物作出虛假的說明。由於基因改造和非基因改造的農產品有可能會不經意地混在一起，要真正達到“不含基因改造成分”，是極難做到的；故指引不建議業界使用“不含基因改造成分”、“不含基因改造生物”、“無基因改造成分”等絕對性的字眼或類似的標籤，以免誤導消費者。

若想為食品加上非基因改造標籤或作出類似的聲明，業界須具備證明文件，證明其產品來自非基因改造來源。如該食品含有多種配料，有關文件則須證明所有配料均來自非基因改造來源。

市民若對基因改造食物的標籤有懷疑，可向食物環境衛生署投訴。

如欲獲取有關上述指引及基因改造食物的其他資料，可瀏覽食物安全中心網頁www.cfs.gov.hk。

蛋白質知多少?



相信大家一定曾見過煎蛋時，蛋白漸漸由透明變成白色。你知道為什麼會有這變化嗎？其實是雞蛋中的蛋白質遇熱後改變結構並凝固起來。

蛋白質是食物內含有的多種營養素中非常重要的成分，而所有動植物的細胞均含有蛋白質。

蛋白質的種類甚多，結構繁複，而它的組成單位是胺基酸。肉類、奶類、蛋類和豆類食物都含豐富的蛋白質。此外，蛋白質的某些特性還可利用來製造乳酪、芝士和豆腐等食物。

蛋白質除了在食物製造上的應用外，更是維持人體生長發育和修補身體細胞組織必需的營養素。蛋白質可提供熱量（亦稱作“能量”）（每克蛋白質可提供4千卡的熱量），倘若人體從飲食中未能攝取足夠的熱量時，體內的蛋白質便會分解，以釋放熱量供身體所需。但若人

體長期攝取不足夠的熱量及營養，便可能引致“蛋白質－能量營養不良(Protein-energy malnutrition, PEM)”。相反，若攝取過多能釋放熱量的營養素（包括脂肪、碳水化合物和蛋白質），而又缺乏運動，便可能會導致肥胖。



世界衛生組織建議的蛋白質攝取量應為人體所需熱量的10%至15%。要知道食物中含有多少蛋白質和其他營養素，大家在購買食物時不妨參考營養標籤上的資料。

如欲得到更多營養素的資料，可登入 <http://www.fehd.gov.hk/niis>。



何謂有機食物？

你好，我食物安全小博士又為大家主持“讀者園地”。最近有讀者來信查詢何謂有機食物，相信大家亦曾對此感到好奇，現在就讓我解釋一下什麼是有機食物，為大家解開疑團吧！

有機食物與一般食物的分別，主要在於其生產、加工及處理，均按照“有機標準”生產，並經來源地的認證機構或管理當局認證的食物。有機標準包括：

- 在種植方面，避免使用化學性除害劑及肥料，而多採用輪作法、動植物堆肥、人工除草和生物方法去防治蟲害；
- 在飼養動物方面，避免使用抗生素、生長激素和其他動物飼料添加劑；及
- 沒有使用基因改造技術和電離輻射法。



如何識別有機食物？

有機耕作避免使用化學性除害劑和獸藥，可減少有機食物中的化學物質殘餘量。有機食物的標籤上通常會說明該食物已被認證機構或管理當局證明為“有機食物”。本港出產的有機食物以蔬菜為主，但一些經加工的有機食品（如乾豆、豆漿、穀類早餐、餅乾）和有機動物產品（例如雞蛋）可經由海外進口並在本地市場出售。

給消費者的提示：

1. 從營養角度來看，食物經有機方法或普通方法生產並沒有太顯著的差異。市民最重要的是維持均衡膳食，進食各種不同種類食物，包括水果、蔬菜、穀類、肉類和牛奶，以吸取維持健康所需的營養素；
2. 跟選購一般食物一樣，消費者在購買有機食物時，不宜購買外觀看來不新鮮或發霉的食物；
3. 所有食物必須徹底清洗及煮熟。

食物環境衛生署出版了一份“有機食物 知多一點點”的單張，讀者可瀏覽網頁

http://www.fehd.gov.hk/safefood/library/organic_food/1c.html
參閱有關資料。



長者膳食的安全指引



常言道：「家有一老，如有一寶」，所以當我們為長者準備膳食時，要考慮到他們的身體抵抗力一般較弱，配製食物時應留意各種危險因素，加以預防，以保障長者健康。

配製長者膳食時應特別注意以下事項：

- ★向可靠及信譽良好的零售商採購食物材料；
- ★採用“先入先出”的方法存取食物；
- ★生、熟食物應存放在不同的雪櫃層格上：熟的食物應存放在生的食物之上，以避免交叉污染；
- ★所有食物要徹底煮熟，利用溫度計確保食物中心溫度達攝氏75度或以上；



- ★採用即日製作的烹煮模式，盡量縮短配製食物的時間；
- ★小心處理需於烹煮後再經人手加工的食物（例如：將食物攪拌成稀粥）；
- ★所有接觸食物的用具應徹底清潔和消毒（特別是處理熟食的攪拌器及餵食的匙羹等）；

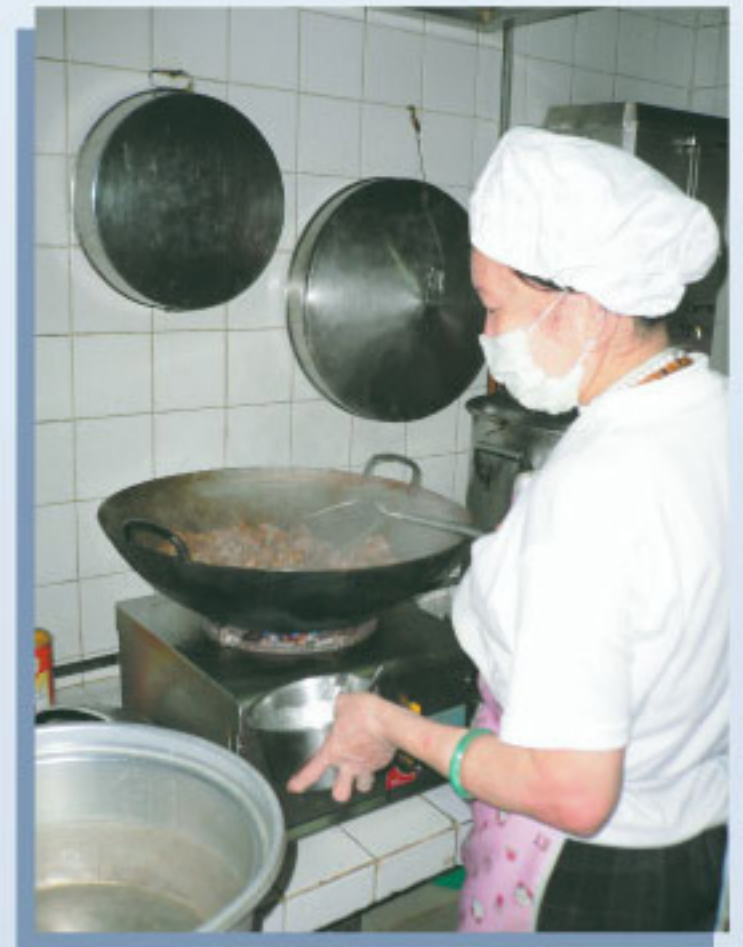


- ★利用保溫設備將已煮熟的食物熱存在攝氏60度或以上；
- ★保持良好個人衛生習慣，在處理食物前或如廁後，用視液洗手最少20秒。

給長者及安老院舍的建議

- ★要盡快享用食物，並盡量把食物一次過吃完；
- ★如發現食物有問題，要盡快通知其他長者停止進食，防止食物事故發生，並聯絡膳食供應商及食物環境衛生署跟進。

為了保障安老院和長者服務中心的膳食安全，食物安全中心聯同社會福利署於本年度推出長者膳食服務的食物安全推廣活動，為機構的負責人及從業員分析製作長者膳食的風險，並提醒他們應採取的預防措施，以提升食物安全水平。如欲獲取更多資料，請致電2867 5610與食物安全中心風險傳達組聯絡。



食物安全國際研討會

食物安全中心將於明年1月舉辦食物安全國際研討會。會議的目的是讓本地、內地和海外食物安全專家聚首一堂，就食物安全管理和管制方面分享經驗和心得，鞏固伙伴關係，以加強合作。講者會來自內地、海外及本地的食物安全當局及學術機構。

研討會的主要對象為食物安全專家、學者、負責監管食物安全的政府人員、制訂政策者、相關諮詢機構及委員會的成員、食物業界和學生。會議詳情如下：

日期：2007年1月12及13日(星期五及六)

時間：上午9時至下午5時

地點：香港九龍尖沙咀麼地道64號九龍香格里拉大酒店

費用：港幣500元（兩天）

(每位) 港幣300元（一天）

全日制學生港幣200元

研討會將以英語及普通話進行，並設有即時傳譯服務。

有關會議詳情及報名表，請登入網頁<http://www.cfs.gov.hk/symposiumc.html>，或向會議籌辦商太古旅遊有限公司查詢：

電話：3151 8900

電郵：foodsafety2007@swiretravel.com



食物內有害物質規例

現時香港法例第132章《公眾衛生及市政條例》規定在本港所出售的食物必須適宜供人食用，而其附屬法例《食物內有害物質規例》規管輸入和出售含有有害物質的食物。根據規例，任何人若輸入、製造或售賣供人食用的食物含有規例列明的某種物質，而其濃度超過訂明的最高准許濃度，即屬違法，最高可被罰款五萬元及監禁六個月。

該規例的第三條亦列明黃曲霉毒素、芥酸及孔雀石綠為有害物質。除了花生或花生食品外，每1000克的食物只可含有不超過15微克的黃曲霉毒素；而每1000克的花生或花生食品則可含有不超過20微克的黃曲霉毒素。

芥酸是菜籽油及其他十字花科植物種子油的主要脂肪酸，動物實驗中發現過量的芥酸攝取量可令動物心臟組織受損。任何含有油或脂肪的食物（包括加入油而製成的食品），其所含的芥酸重量不得超過總脂肪酸重量的百分之五。

孔雀石綠已被列入《食物內有害物質規例》的監管範圍，所有在香港出售的食物均禁止含有孔雀石綠。



該規例規定，任何人如在香港輸入、製造或售賣含有超過上述濃度的黃曲霉毒素或芥酸的食物，或含有孔雀石綠的食物（包括活魚、活爬蟲及活家禽），即屬違法，最高可被判罰款五萬元及監禁六個月。



考一考你



1. 以下哪種物質是蛋白質的組成單位？

- a. 胺基酸
- b. 碳水化合物
- c. 脂肪
- d. 維他命C



2. 為什麼在同一雪櫃內，熟的食物應存放在生的食物之上？

- a. 為防影響食物的味道和營養
- b. 避免交叉污染
- c. 因兩者所需的貯存溫度不同
- d. 以縮短處理食物的時間

3. 食物環境衛生署將於何時舉辦食物安全國際研討會？

- a. 2006年11月12及13日
- b. 2006年12月12及13日
- c. 2007年1月12及13日
- d. 2007年2月12及13日

4. 以下哪一規例是規管輸入和出售含有有害物質的食物？

- a. 食物及藥物(成分組合及標籤)規例
- b. 食物內有害物質規例
- c. 食物攙雜(金屬雜質含量)規例
- d. 食物內染色料規例



(答案見第五頁)