

食物安全通訊

公眾篇

二零零八年 第一期

食物安全中心出版



目錄

專題特寫

- (I) 食物安全街(Guide)
- (II) 擬議的《食物安全條例草案》
- (III) 獸醫公共衛生之農場檢查
- (IV) 食河豚可致中毒

讀者園地

- (I) 鮮肉中的二氧化硫
- (II) 罐頭午餐肉中的硝基味喃類代謝物
- (III) 營養資料查詢系統簡介
- (IV) 蠔豉中的重金屬

活動簡報

- (I) 消費者聯繫小組工作回顧
- (II) 有關《香港食物中殘餘除害劑的建議規管方案》的公眾諮詢

食物安全計劃園地

製作蝦仁炒蛋的重點控制

食物新知

鈉知多少

專題特寫 (I)

食物安全街(Guide)



小B：醫生，醫生，如何令我的肚子不再痛？

媽咪：我平時都非常注意衛生，為甚麼小B仍然會食物中毒呢？

醫生：我帶你們參觀食物安全街，讓五位安全大使向你們詳細解釋吧。



準備食材大使 — 選購安全的食材

準備食材大使：小B，首先我們要向可靠的店鋪選購新鮮及衛生食物，不要購買已過食用期限的食物。烹煮前，一定要用食水清洗食材，一些生吃的食物（例如蔬果）就更加要徹底洗乾淨才可進食。



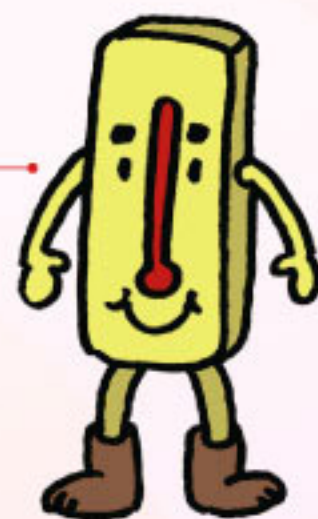
火大使 - 把食物徹底煮熟

火大使：我們除了要把食材洗淨外，更要把它們徹底煮熟，特別是肉類、家禽、雞蛋及海產，並於烹調後兩小時內進食。吃剩的食物要翻熱至攝氏75度或以上才可再次進食，如仍有吃剩，應全部棄掉。



溫度大使 - 以安全的溫度保存食物

溫度大使：對！小B，未上桌的熱葷應放在溫度超過攝氏60度的加熱容器內，切勿將食物放在室溫下超過兩小時。如果是冷盤，則要貯存在攝氏4度或以下的雪櫃內。冷藏的食物應放在雪櫃內解凍。



熟

生



食物大使 - 分開生的食物與即食食物

食物大使：我們還應把食物蓋好才放進雪櫃。即食食物（例如壽司）及熟食要放在雪櫃上格，生的食物則要放在下格，以避免生的食物的汁液污染即食食物及熟食。此外，處理即食食物和生的食物時，記得要用不同的刀和砧板，以防交叉污染。

衛生大使 - 保持清潔

衛生大使：食物衛生當然重要，但不可以忽略個人和環境衛生。處理食物前及如廁後，要用肥皂或清潔液徹底洗淨雙手，配製食物時也要勤洗手。如果雙手有傷口，記得用防水膠布妥為遮蓋。當然我們還要記得洗乾淨用具及工作枱面，保持廚房清潔，以防蟲鼠滋生。



專題特寫 (II)

擬議的《食物安全條例草案》

鑑於公眾對食物安全日益關注，行政長官在去年《施政報告》中宣布會推出《食物安全條例》，以改善香港的食物規管制度。新的《食物安全條例草案》會引入新的食物安全管理方法，改善現時的食物規管架構，加強一些特定食物類別的進口管制措施。建議的《食物安全條例草案》的內容主要包括：

「食物」的定義

建議在新的《食物安全條例草案》內，把「食物」的定義擴大，涵蓋活魚、活兩棲動物和冰（一般加於食物或飲品內）。定義擴大後，《食物安全條例草案》建議的新食物安全管理措施便會擴展至這些食物類別。



食物進口商和分銷商強制登記制度

由於香港的食物約百分之九十五由外地進口，我們有需要設立一個完善的資料庫，備存香港所有食物進口商和分銷商的資料，以便追查食物的來源。《食物安全條例草案》內建議強制規定所有食物進口商和分銷商向食物安全主管當局登記，才可把食物輸港及從事食物分銷業務，食物分銷商不包括純粹從事食物運輸的人士及食物零售商。此外，《條例草案》亦會訂明，食物分銷商和零售商只可向已登記的食物進口商/分銷商採購食物。

食物溯源能力 — 保存記錄的規定

為了在發生食物事故時可迅速追查問題食物的來源和去向，我們有需要進一步規定食物進口商和分銷商須保存食物進出記錄。《食物安全條例草案》內會訂定條文，規定所有食物進口商和分銷商保存為其供應食物和向其採購食物的商號的記錄。這規定也適用於所有食物零售商，不過，食物零售商只須保存食物供應商的記錄，而無需記錄購買食物的最終消費者的資料。

各種食物類別的特定進口管制

源頭管理是確保食物安全的關鍵所在。由於香港十分依賴進口食物，源頭管理基本上就是進口管制。為確保所有進入香港的食物適宜供人食用，我們會按食物的風險水平對不同的食物類別施加各種進口管制措施。除考慮風險因素外，我們也要顧及市民和業界憂慮過度規管會令成本增加，導致食物價格提高和選擇減少。我們必須在兩者之間求取平衡。

考慮到市民外遊後，可能帶食物回香港，在《食物安全條例草案》中會訂明，由真正旅客帶進香港作非商業用途的若干類別食物，可獲豁免遵守進口規定。

禁止進口和出售問題食物及強制回收

《食物安全條例草案》中會加入條文，食物安全主管當局在有合理理由相信有關食物會嚴重危害市民健康的情況下，可發出禁止進口令、禁售令及/或回收令。有關措施純粹是為了保障公眾衛生。如食物安全主管當局發現僅是某一工廠生產的食物或僅是某一批次的食品出現問題，則禁止進口令、禁售令及回收令將只適用於該工廠或該批次的食品，而非整個出口國家/地方。

諮詢

擬議的《食物安全條例草案》詳細內容可於食物及衛生局的網頁下載http://www.fhb.gov.hk/cn/press_and_publications/consultation/index.html。若對建議有任何意見，歡迎在三月三十一日或之前以郵遞、傳真或電郵方式寄交食物及衛生局：

香港花園道
美利大廈20樓
政府總部
食物及衛生局食物科
傳真：2136 3281
電郵地址：food_safety_bill@fhb.gov.hk



小記者的放大鏡

獸醫公共衛生之 農場檢查



小記者為了令各位讀者更深入了解農場監管，特別訪問了食物安全中心動物源性食品小組的陶文慧獸醫。

小記者：除了巡視本地農場外，你們還有其他類型的視察或監管措施嗎？

陶獸醫：每年獸醫公共衛生組都會派員到內地一些向香港供應食用動物的註冊農場視察。食用動物包括豬、牛、羊，禽類（包括雞、鴨、鵝）、淡水魚和鰻魚。

小記者：你們採用甚麼監管方法？

陶獸醫：消費者對食物安全的要求越來越高，在安全食物的供應概念上必須採用「由農場到餐桌」的綜合監管方法。我們會視察內地農場內飼養的動物品種、生產模式、農舍和飼養條件、所使用的禽畜藥物及除害污染物、動物健康及對動物的照料等，以確保食物生產由農場開始已受到良好的監管。

小記者：有甚麼人會參與監管工作？

陶獸醫：監管機構、獸醫及農場主人都會參與農場視察。農場主人亦須提供接種疫苗的模式、疾病治療情況、停藥期及飼養管理等相關資料，協助獸醫了解農場和動物健康的情況。



小記者：這工作必須得到內地部門的協助啊。

陶獸醫：對，我們和國家質檢總局經常保持緊密合作，以確保由內地進口的禽畜魚類符合香港的質量標準和法例要求。單是去年，獸醫公共衛生組共進行了61次對供港註冊農場的視察。我們亦會派員視察內地供港註冊的冰鮮及凍肉加工廠，確保活生牲畜在進入屠宰場及經加工後仍符合香港的衛生標準。

小記者：本港有這麼完善的監管措施，食品安全便更有保障了。



食河豚可致中毒

專題特寫 (IV)

每年都有一些美食愛好者，冒險品嚐河豚後出現中毒情況。河豚俗稱雞泡魚，含有致命的劇毒——河豚毒素。這種毒素主要分布在河豚的卵、肝和皮等不同部位。除非河豚經過適當處理，並使用特殊方法小心地去除含有毒素的器官，否則魚肉也可能受到毒素的污染。烹煮、風乾和冷藏等方法都不能清除這種毒素。河豚毒素可影響人類的中樞神經系統；情況嚴重者，可導致死亡。目前並無解毒劑。



其他魚類品種（例如刺規）亦可引致河豚毒素中毒。更多有關河豚毒素中毒的資料已上載到食物安全中心網站<http://www.cfs.gov.hk>。

給消費者的建議

避免購買及自行處理河豚、刺規或不知名魚類。預防河豚毒素中毒的最佳方法是避免進食河豚。

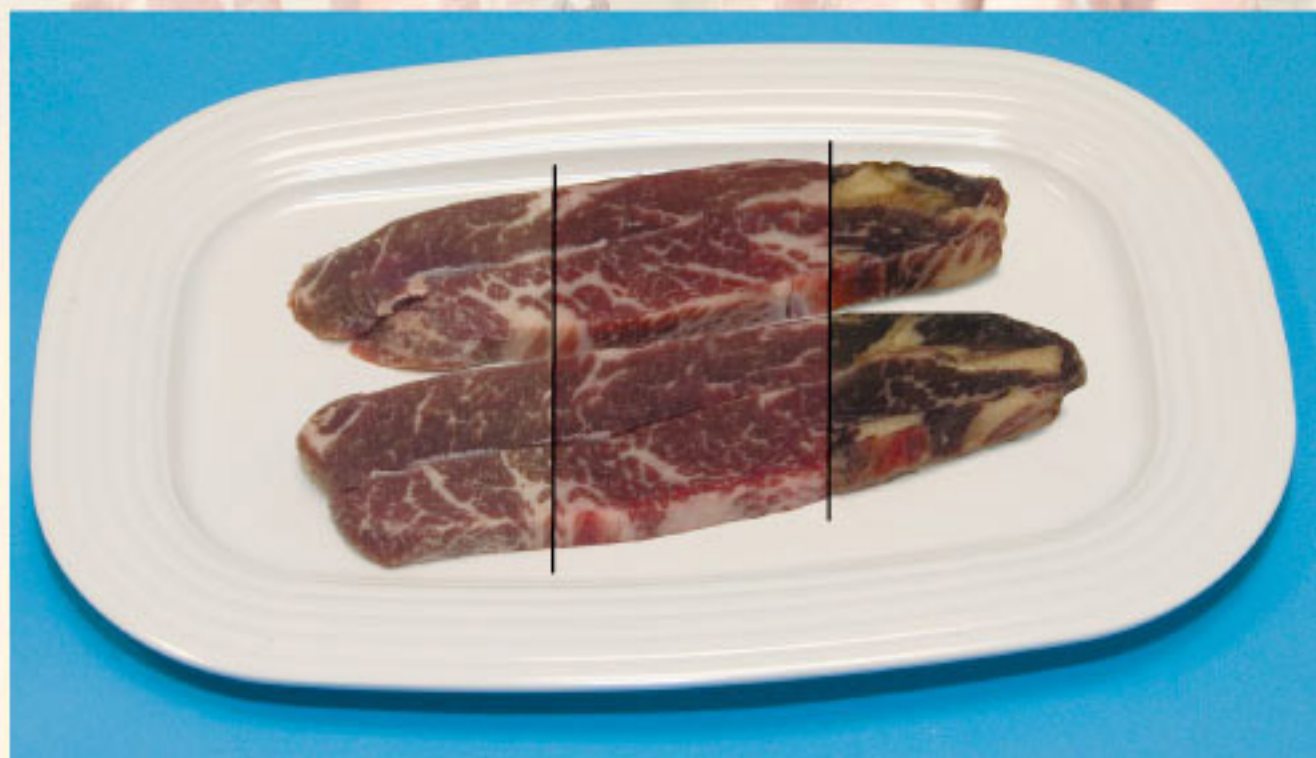
鮮肉中的二氧化硫

讀者園地



為什麼在肉類中加入二氧化硫？

消費者一直以肉類顏色來衡量肉類是否新鮮。已切開的肉類，因為長時間暴露在空氣中，會自然氧化而呈現褐紅色，因而被視為不新鮮和不宜食用。有個別商戶在肉類中非法添加二氧化硫，以抑制氧化過程，令肉類可長時間保持紫紅或鮮紅色。



真空包裝的冷凍牛肉(曾經冷藏)在室溫下除去包裝後的顏色變化。左：剛從包裝取出。中：半小時後。右：27小時後。

二氧化硫是什麼？

二氧化硫是一種防腐劑，經常用於乾果、醃菜和香腸等不同種類的食物中，具有抗菌和防止褐變的功效，並可減慢肉類、水果和蔬菜因氧化造成的變色。

肉類中添加二氧化硫對健康有何影響？

二氧化硫是一種毒性低及可溶於水中的食物添加劑。食

物經清洗和烹煮可除去大部分的二氧化硫。一般而言，二氧化硫不會對人體健康造成不良影響。不過，對二氧化硫有過敏反應的人，可能會出現氣喘、頭痛或噁心等過敏症狀。

給市民的建議

- 向可靠的街市攤檔或新鮮糧食店購買肉類。
- 切勿購買或進食顏色異常鮮紅的肉類。
- 清洗和烹煮可除去食物中大部分的二氧化硫。由於二氧化硫的毒性低，故在一般食用情況下，並不會對人體健康造成不良影響。



罐頭午餐肉中的 硝基呋喃類代謝物



去年底不少市民關注有罐頭午餐肉被驗出含微量硝基呋喃類代謝物，產品總代理主動回收及停售該食品的事件。硝基呋喃其實是一種化學物質，有廣泛的抗菌性，可用於人類和動物上。如在豬隻身上施用硝基呋喃作為獸藥，硝基呋喃會隨時間分解為其他物質或硝基呋喃類代謝物，並存留在豬隻身上一段時間，成為獸藥殘餘物。當豬肉被製成罐頭午餐肉後，午餐肉亦會含有獸藥殘餘物。雖然有證據顯示硝基呋喃可能令動物患癌，但沒有足夠證據證明會令人類患癌，但多個國家

(包括歐洲聯盟成員國、美國、加拿大、澳洲和中國內地)已禁止在動物中施用硝基呋喃。

中心亦在市面抽取19個相關品牌的罐頭樣本作化驗，當中兩個樣本驗出硝基呋喃類代謝物，而含量屬低水平，在一般食用情況下，不會對健康造成不良影響。



營養資料查詢系統簡介

營養資料查詢系統是一個資料庫，供市民在網上搜尋其關注和感興趣的食物的營養資料。該系統於二零零一年設立，起初提供約1000款食物的八項與營養相關的資料。系統於去年五月提升功能，資料庫現有超過4300款食品（包括本地特色食品）的18項與營養相關的資料。有關資料來自食物安全中心轄下食物研究化驗所的化驗結果，以及四個海外資料庫。



另外，系統於去年六月新增一項「食物營養計算器」功能。市民只需選取食物，並輸入進食分量，便可計算從食物攝取的平均營養含量。

營養資料查詢系統在「2007香港資訊及通訊科技獎」中，榮獲最佳公共服務應用（最受歡迎）獎銀獎。營養資料查詢系統網址為http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.shtml，歡迎市民瀏覽，了解各項營養資訊。

蠔豉中的 重金屬



去年十二月，有報道指兩個來自流浮山的蠔豉樣本的鎳和鉻含量超出法定上限，引起市民關注。其實，蠔豉的鎳和鉻含量是如何計算的呢？

含量如何計算？

重金屬和許多環境污染物在大自然中無處不在，雖然這些物質在食物中的總分量未必會因為食物加工程序而改變，但其濃度或會有所增減。所以，中心根據食品法典委員會在《食物中的污染物和毒素通用標準》中提出的建議，加入適當的系數，以計算出加工食物中污染物的「原來」含量，這種方法已獲澳洲和歐洲聯盟成員國等多個國家所採用。

在加入「轉換系數」計算後，該兩個蠔豉樣本中據稱的鎳和鉻含量都在本港法定上限之內。

上述方法可確保在本港供應的食物安全嗎？

大家往往會混淆法例所訂的上限與各項相關的安全參考值(例如由聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食物添加劑專家委員會制定的暫定每周可容忍攝入量)。為了監管和維持食物的標準，法例訂明不同食物中的化學物准許含量。如進食的食品含有超逾法定標準上限的化學物，並不一定表示消費者的健康會受損。中心在評估食物樣本的整體安全和所驗出的金屬可對健康造成的影響時，會考慮有關食物的化學物含量及市民平均的食用量。



給業界的建議



業界應確保所出售或進口的食物適宜供人食用，並符合法定標準。

消費者聯繫小組

2007年消費者聯繫小組工作回顧

活動介紹

食物安全中心在二零零六年八月成立消費者聯繫小組，為政府與市民就各項食物安全事宜溝通和交流意見提供一個平台。過去一年，中心舉行了不同的活動供消費者聯繫小組成員參加，其中包括7次專題討論會議，議題包括「本港蛋隻的規管」、「蔬果的正確處理」、「食物標準的發展方向」、「食物中的反式脂肪」、「食物安全中心網頁和中心所印刷刊物的信息發放成效」、「食物中殘餘除害劑的建議規管方案」等。

中心在專題會議中聽取小組成員的建議和意見，以了解市民對食物安全的知識和風險認知，藉以制訂適切的宣傳，讓市民更易掌握由中心發放的食物安全資訊。

中心去年邀請了小組成員出席在一月舉行的「修定食物內防腐劑規例」公眾諮詢會及十二月的「香港食物中殘餘除害劑的建議規管方案」公眾諮詢會。

另外，在去年三月中心亦邀請小組成員出席有關食物安全風險認知的講座。

為了答謝消費者聯繫小組成員在過去一年出席不同的活動，並鼓勵他們繼續參與，中心邀請了部分小組成員以嘉賓身分出席於去年八月舉行的「食物安全日」大型宣傳活動。小組成員親身體驗到多元化的宣傳方法，值此希望他們在中心日後舉辦同類活動時能夠提供更多建議。

踏入二零零八年，中心希望能與消費者聯繫小組繼續緊密合作，促進中心和市民交流食物安全信息，以提升香港的食物安全水平。



有關《香港食物中殘餘除害劑的建議規管方案》的公眾諮詢

為加強保障公眾健康，提高規管工作的成效，以及促使本地與國際標準一致，食物安全中心建議制訂新的附屬法例，規管食物中的殘餘除害劑，規管方案詳載於《香港食物中殘餘除害劑的建議規管方案》諮詢文件內，大家可於中心網站(<http://www.cfs.gov.hk>)下載。

中心已於去年十一月十三日起就上述的建議規管方案展開公眾諮詢，並於十二月舉行兩次公眾諮詢會，向公眾講解建議的規管方案和進行公開討論。出席者都贊同建議的大方向及原則，認為建議可提高食物安全水平，進一步保障香港市民的健康。

製作蝦仁炒蛋的重點控制



蝦仁炒蛋是一款簡單而美味的家常小菜，深受大人及小朋友的喜愛。原來製作這款餸菜時有些安全重點需要留意，大家不妨參考以下的安全烹飪貼士，為家人準備一款美味而安全的菜式吧！為切合部分職業婦女的需要，今次我們會選用急凍蝦仁作為材料。

材料 (四人份)

急凍蝦仁225克 (約6兩)、雞蛋4隻、油2湯匙

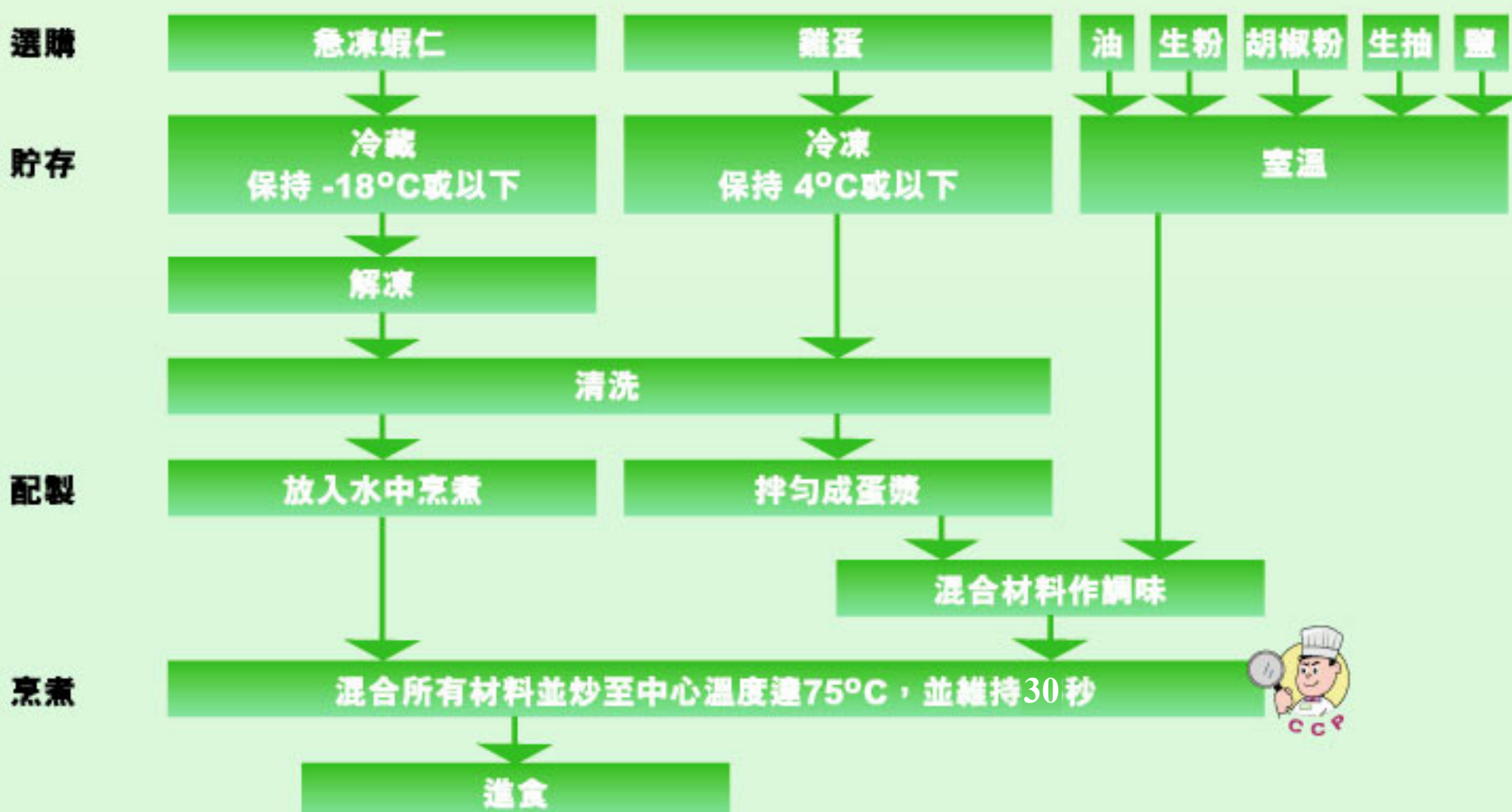
調味料

生粉1茶匙、胡椒粉少許、生抽1茶匙、鹽1/2茶匙

步驟

1. 將已解凍的蝦仁挑腸洗淨、抹乾水份，放入滾水內灼熟，盛起蝦仁瀝乾水份。
2. 雞蛋打入清潔的容器後，加入調味料拌勻。
3. 將鑊燒紅後加入2湯匙油，加入蛋漿慢炒，再加入蝦仁炒至蛋漿完全凝固為止。

製作流程



製作蝦仁炒蛋的安全貼士

(一) 選購

- * 向持牌及衛生良好的店鋪購買食物材料。
- * 購買材料時要確保
 - 蛋殼沒有裂縫，表面沒有黏著穢物。
 - 急凍蝦仁儲存於 -18°C 或以下的冷藏櫃中。
 - 所有材料均在食用日期範圍之內。



(二) 儲存

- * 盡快將材料存放於適當的溫度下
 - 雞蛋儲存於 4°C 或以下的雪櫃中。
 - 急凍蝦仁貯存於 -18°C 或以下的冷藏櫃中。
- * 按照先入先出的原則使用食物材料。



(三) 解凍

- * 使用正確解凍急凍蝦仁的方法，包括
 - 把食物放在溫度保持 4°C 或以下的雪櫃；或
 - 放在流動而清涼的自來水中；或
 - 使用微波爐。

(四) 配製

- * 煮食前清洗材料及所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及餐具等)。
- * 準備煮食前及處理生熟食物之間，用溫水肥皂徹底清潔雙手。
- * 用兩套不同用具(包括刀、砧板及碗碟)處理生熟食物。



(五) 烹煮

- * 雞蛋要徹底煮熟，蛋黃和蛋白都需呈凝固狀態。
- * 蝦仁必須烹煮至肉質呈不透明狀。
- * 食物整體中心溫度必須達至 75°C ，並維持30秒。



(六) 進食

- * 應盡快食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過兩小時。

鈉知多少



大家都聽過不少推廣健康飲食的運動，例如近年的「3低1高」，當中「3低」主角之一便是食鹽。食鹽的化學成份是氯化鈉，是我們從飲食中攝取鈉的主要來源。鈉是一種礦物質，主要功用是調節體液平衡。鈉的攝取量和血壓有著密切的關係，攝入過量的鈉會增加患上高血壓的風險，從而增加患上冠心病和中風的機會。



問題一：怎樣才算攝取過量的鈉？

答案一：世界衛生組織建議每人每日應攝取不多於2克的鈉，若換算作食鹽計算，即每日不多於5克的食鹽(相當於大約1平茶匙)。

問題二：在烹調時減少用鹽，可否解決攝取過量鈉的問題？

答案二：當然有幫助，不過，很多調味料（例如雞精、味精、豉油、醬料）和醃製或加工食品（例如鹹魚、醃製菜、腐乳、即食麵、香腸、午餐肉）均含有鈉。因此，大家亦要減少進食這些「高鈉食物」啊！

問題三：棄用或減少使用鹽和這些高鈉調味料，食物會變得淡而無味，怎辦？

答案三：市面上還有很多天然調味料，好好運用它們就可把食物變得美味。例如我們可以多使用薑、蔥、蒜、胡椒、辣椒、花椒、八角等香料以增添食物的味道，又或使用雞骨或豬骨熬製上湯令食物倍添鮮味。

