

目錄

專題特寫

- ★ 全城減鹽減糖
— 睇標籤食醒啲
預先包裝食品「鹽/
糖」標籤計劃

讀者園地

- ★ 蘋果汁內的棒曲霉素
- ★ 金屬污染物與食物安全
— 鎘

新饀新知

- ★ 「生煎蓮藕餅」

食物安全計劃園地

- ★ 「生煎蓮藕餅」

活動簡介

- ★ 第二次全港性食物消費
量調查

活動預告

- ★ 食物安全巡迴展覽

你問我答

- ★ 外出用膳健康小貼士

真相與謬誤

- ★ 鹹味等同好味？

動腦筋

- ★ 尋字遊戲

查詢與訂閱

專題特寫



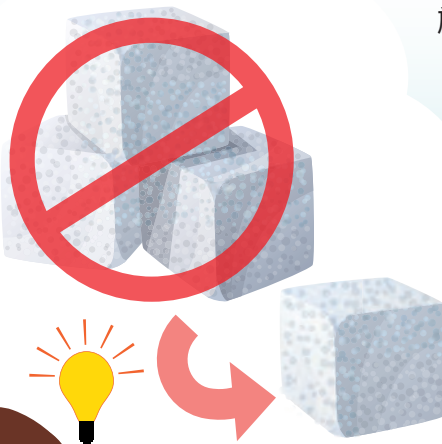
全城減鹽減糖 — 睇標籤食醒啲 預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃

在2017年10月，降低食物中鹽和糖委員會(委員會)、食物及衛生局和食物安全中心(中心)在食物業界支持下，共同推出自願性質的預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃。這計劃是委員會在社會推動低鹽低糖飲食的一項措施。

降低膳食中的鈉和糖

從膳食攝取鈉和糖的分量與健康息息相關。膳食中鈉的攝取量過多，患高血壓的機會則上升，罹患中風及冠心病的風險也會提高，而膳食中糖的攝入量過高，可導致超重和蛀牙。

為配合世界衛生組織(世衛)的措施，政府把推動市民減少鹽糖攝入量列為施政綱領的一個重點。委員會為此而設，以便向政府提供意見，從而制訂政策方向和工作計劃，把市民的鹽糖攝入量及食物中的鹽糖含量降低。



減少或除去糖的分量



減少或除去鹽/鈉的分量



預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃

這是政府與委員會合力推行的計劃，有助消費者辨認低鹽低糖的產品，讓市民可透過「鹽/糖」標籤，選擇少鹽少糖的食物。政府希望這計劃可產生催化作用，鼓勵業界提供更多低鹽低糖的產品供消費者選擇。預計市場不久便會有加上有關標籤的預先包裝食品出售。

符合《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）下「低鹽」、「無鹽」、「低糖」和「無糖」定義的預先包裝食品，均可展示有關標籤（見右圖）。

Food, solid or liquid, containing not more than 0.12 g of sodium per 100 g/mL of food.

該食物（不論是固體或液體）每100克或100毫升食物含不超過0.12克鈉。



Food, solid or liquid, containing not more than 0.005 g of sodium per 100 g/mL of food.

該食物（不論是固體或液體）每100克或100毫升食物含不超過0.005克鈉。



“Salt / Sugar” Label 「鹽 / 糖」標籤

Solid food containing not more than 5 g of sugars per 100 g of food; or liquid food containing not more than 5 g of sugars per 100 mL of food.

該食物是固體食物，且每100克食物含不超過5克糖。或該食物是液體食物，且每100毫升食物含不超過5克糖。



Solid food containing not more than 0.5 g of sugars per 100 g of food; or liquid food containing not more than 0.5 g of sugars per 100 mL of food.

該食物是固體食物，且每100克食物含不超過0.5克糖。或該食物是液體食物，且每100毫升食物含不超過0.5克糖。



「鹽/糖」標籤及《食物及藥物（成分組合及標籤規例）（第132W章）》下「低鹽」、「無鹽」、「低糖」和「無糖」的定義。

標籤備有中文、英文及雙語版，並有彩色及黑白版本。

彩色版本

雙語



中文



英文



黑白版本

雙語



中文



英文



少鹽少糖飲食

少鹽少糖才是合適的飲食方式。為免過量攝取鹽糖，影響健康，市民應培養健康的飲食習慣，減少攝入鹽和糖。在下次購買預先包裝食品時，大家應細閱營養標籤，選擇鈉和糖含量較低的食物，讓味蕾慢慢習慣低鹽低糖的食物。



I. 蘋果汁內的棒曲霉素

去年8月，中心公布一個澳洲進口的果汁飲品樣本含十億分之九十三的棒曲霉素，超出中心十億分之五十的行動水平。棒曲霉素到底如何產生？常見於哪些食物？食物生產商又可以採取什麼措施，減低食物在生產過程中受棒曲霉素污染的風險？

棒曲霉素是幾種不同的霉菌(如青霉菌屬及曲霉菌屬)產生的毒素。受損或發霉的水果(特別是蘋果)均可能含有棒曲霉素。如食物生產商以受污染的蘋果製成果汁或其他製品，最終產品很可能因此帶有棒曲霉素。

現時香港並無特定法例規管食物中棒曲霉素的含量。不過，本港的食品法例訂明，所有出售的食物必須適宜供人食用。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素含量定出十億分之五十的行動水平。由於上述樣本的棒曲霉素含量超出行動水平，中心知會涉事分銷商有關違規事項。該分銷商已按中心的指令把相關批次的產品停售和下架，並安排回收有關產品。除該果汁樣本外，中心亦對其他約20個蘋果汁及含蘋果汁成分的飲品樣本進行棒曲霉素檢測，結果令人滿意。中心將會繼續監察蘋果汁產品的棒曲霉素含量。

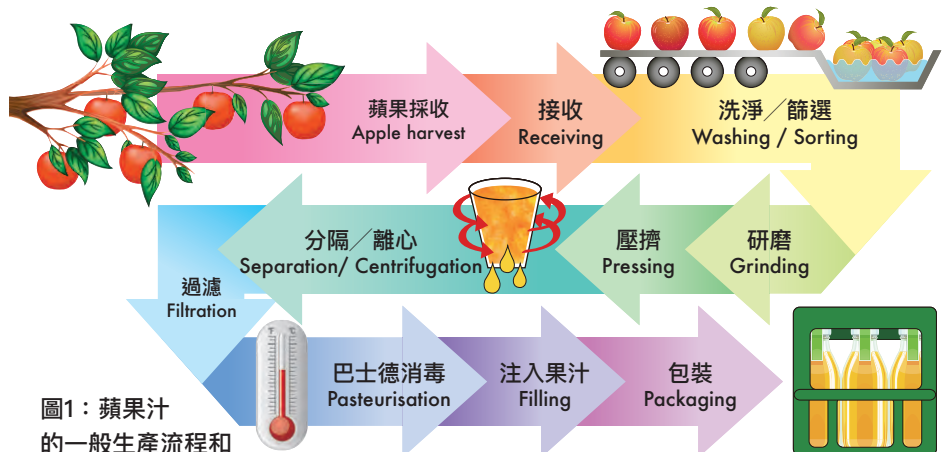
有動物研究顯示，在短時間內攝取大量棒曲霉素，會引致胃腸道血流量不正常上升、出血和黏膜潰瘍。至於棒曲霉素會否令人類致癌，國際癌症研究機構則表示暫時證據不足，未能作出評估。

蘋果汁的棒曲霉素含量可透過良好作業模式(如優良生產規範)加以控制(見圖1)。食品法典委員會已制訂一套實務守則，就預防蘋果汁及含蘋果汁成分飲品受棒曲霉素污染和降低這種霉素的含量提供建議。

霉菌通常在溫暖潮濕的環境中生長，因此，蘋果一經採收，應在受控制的環境下貯存，例如保持冷藏。此外，碰傷的蘋果可產生棒曲霉素，所以在處理採收的蘋果時，應小心輕放，把蘋果受損的可能性減至最低。

把蘋果榨汁之前，先切掉果肉發霉的部分，不一定能全部消除蘋果內的棒曲霉素，因為棒曲霉素或已擴散至看似「健康」的組織。外部及/或內部受損或已發霉的蘋果，均不應用作生產蘋果汁。生產商應定期在榨汁前檢視蘋果內部(切開查看橫截面)有否受損或腐爛，以策安全。

預先包裝的蘋果汁通常經過加熱處理，例如採用巴士德消毒法去除酶及某些微生物，以延長產品的保質期。不過，巴士德消毒法一般雖可消滅霉菌，卻不能消除已存在的棒曲霉素。



控制蘋果汁中棒曲霉素含量的一些要點：

- 在受控制的環境下貯存蘋果；
- 減少蘋果受損；以及
- 在生產過程中，不使用外部及/或內部受損或發霉的蘋果。

給市民的意見

- 切勿食用受損或發霉的蘋果，或用以製造果汁。
- 鮮蘋果汁宜盡早喝掉。
- 按照製造商在標籤上的指示貯存預先包裝的蘋果汁。

II. 金屬污染物與食物安全 — 鎘

世衛把鎘識別為引起重大公共衛生關注的四種金屬污染物之一。國際癌症研究機構認為有足夠證據證明因職業關係攝入鎘及鎘化合物，可令人類患癌，故而把鎘及鎘化合物列為第1組物質(即令人類患癌)。

對健康的影響

不過，從膳食攝入鎘，似乎沒有明顯的基因毒性，也不大可能令人患癌，而導致急性中毒的機會亦微乎其微。至於慢性鎘中毒，主要的受損器官是腎臟。鎘主要在腎臟積聚，或會破壞腎功能，情況不能逆轉。攝入大量的鎘也會導致鈣代謝失調，形成腎結石。此外，在受鎘污染的地方居住或工作而攝入鎘的人，也有可能骨質軟化和患上骨質疏鬆症。

本地研究顯示，香港市民從膳食攝入鎘的分量低於相關的健康參考值(攝入量一般及攝入量偏高的市民，經膳食攝取鎘的分量分別為健康參考值的33%及75%)，反映一般市民不會因為攝入鎘而有健康風險。健康參考值是人在特定時間內從飲食攝入某一化學品而不致對健康帶來顯著風險的估計分量。

膳食中的鎘

泥土及水中的鎘能被某些農作物及水生生物吸收，因而在食物鏈中積聚。鎘的主要膳食來源是「蔬菜及蔬菜製品」、「魚類和海產及其製品」和「穀物及穀物製品」，分別佔總攝入量的36%、26%及21%。

蔬菜

蔬菜可通過根部吸收的過程沾染鎘，而大氣中的沉降物也會致令蔬菜(特別是葉菜類蔬菜)含鎘。鎘通常在植物的葉中積聚，葉菜類蔬菜(如菠菜)的鎘含量或會較高。此外，一些野生食用真菌也可能鎘含量偏高。

進食足夠分量的蔬菜，是健康飲食不可或缺的一環。保持均衡飲食，進食多種葉菜類及非葉菜類蔬菜，可避免因偏吃某幾類食品而過量攝入鎘。此外，清洗蔬菜和把根菜類及薯芋類蔬菜削皮，也可在一定程度上減低鎘污染。





海產

在天然環境中的甲殼類動物，體內會積聚鎘。中心在食物監察計劃下，曾檢出一些鎘含量高的螃蟹樣本（特別是棕褐螃蟹樣本）。此外，海外及本地研究均顯示，蟹鉗及蟹腳的肌肉（一般稱為「白肉」）鎘含量較低，而蟹的「褐色肉」（性腺及消化腺）鎘含量則往往較高（見圖）。進食較多螃蟹（特別是棕褐螃蟹）的人士，應少吃或避免進食「褐色肉」。



蠔和扇貝等濾食性軟體動物在濾食過程中，會把水中的污染物吸入體內，而鎘一如其他污染物，會隨之而在這些動物的內臟中積聚。為盡量減低攝入鎘的風險，市民應避免過量進食貝介類海產。在烹煮扇貝前，也應先摘除扇貝的內臟，並只進食閉殼肌。

魚類體內鎘含量通常較低。

穀類

由於食用量高，穀類（包括小麥、米及其製品）是本地市民攝入鎘的主要膳食來源之一。鎘主要存在於穀物外部，在碾磨穀物過程中，可除去全部或大部分的鎘。不過，全穀類食物含有膳食纖維等重要營養素，一般都推薦食用，作為健康飲食的一環。總的來說，保持均衡和多元化飲食，至為重要。



給市民的意見



- 保持均衡飲食，進食多種葉菜類及非葉菜類蔬菜，避免因偏吃某幾類食品而過量攝入鎘。
- 清洗蔬菜和把根菜類及薯芋類蔬菜削皮，可在一定程度上減低鎘污染。
- 進食較多螃蟹（特別是棕褐螃蟹）的人士，應少吃或避免進食「褐色肉」。
- 市民亦應避免過量進食貝介類水產。在烹煮扇貝前，應先摘除扇貝的內臟，並只進食閉殼肌。



生煎蓮藕餅



廣東順德古稱「鳳城」，一向以美食馳名，正所謂「食在廣州，廚出鳳城」。今期我們便為大家介紹一道順德家鄉菜「生煎蓮藕餅」，由帝苑酒店帝苑軒(「食物安全『誠』諾」計劃伙伴)的中菜行政總廚何偉成先生下廚，親自示範製作這款美味菜式。

如何配製

小心得大智慧



收

向認可和可靠的供應商購買蓮藕、豬肉、鯪魚肉、蝦米、冬菇、臘腸、芫茜等食材。

仔細驗收食材，確保新鮮。蔬菜和肉類應放入雪櫃，在攝氏4度或以下貯存。

乾貨(如冬菇)應以有蓋的密封容器盛載，放於陰涼乾燥的層架上，可免食物容易受潮或變質。



洗、切

洗淨所有材料。

豬肉絞碎，另把蝦米、冬菇、臘腸、芫茜切碎，蓮藕切成粗絲。

已調味的鯪魚肉放入盆中備用。

以流動的清水徹底沖洗食材，可有效除去雜質，減低攝入除害劑的風險。此外，應用清潔的刷子刷洗表層堅硬的農產品，清除表面及縫隙中的污垢和其他物質(包括除害劑和污染物)。

把材料切碎，可縮短烹煮時間。



拌打

碎豬肉調味後，連同切碎的材料倒入盆中，加入大地魚粉與鯪魚肉拌勻，再放入蓮藕絲，拌打至「起膠」。

用手把餅料擠成球狀，放在預先抹上適量食油的碟上。

善用天然香料，可減少使用其他調味料，如鹽和糖。

戴上即棄手套處理食材，既衛生又方便。

在碟上塗抹適量食油，可防止餅料黏着碟底。



煎

把鑊燒熱，加入適量食油，轉用中火，然後放入餅料，輕壓成餅形，不時翻轉慢煎，兩面煎至金黃色，熟透即成。

食物如非即時食用，應盡快降溫，在兩小時內放入雪櫃貯存。

在室溫下擺放超過4小時的食物容易滋生細菌，不宜食用。

大廚心得：

1. 選用魚檔售賣的已調味鯪魚肉(5兩)，方便又簡單。
2. 豬上肉和豬腩肉(各6兩)混合絞碎，肉質更嫩滑。
3. 蝦米浸軟，去皮切碎，口感更佳。
4. 冬菇浸軟去蒂，加入薑片、蔥段，煮至軟身切粒，氣味更加清香。
5. 選用特瘦臘腸，汆水後蒸約15分鐘切碎，可減少油膩感。
6. 芫茜只取用莖梗，切碎備用，口感更佳。
7. 蓮藕(5兩)原條洗淨，浸在水中，放入雪櫃貯存，以免變黑。蓮藕在烹煮前才去皮，切成粗絲，口感脆嫩。
8. 在餅料中加入大地魚粉，既能增加鮮味，又可減少用鹽。大地魚粉自製不難，可把大地魚肉放入焗爐，以90度火力烘至香脆，再撕成細塊，磨粉備用。每次只製作少量大地魚粉，可避免因貯存過久而香味流失。
9. 在家中可使用易潔鑊煎製蓮藕餅，減少用油。此外，也可用蒸煮方式烹製蓮藕餅，不失健康，同樣美味。



生煎蓮藕餅



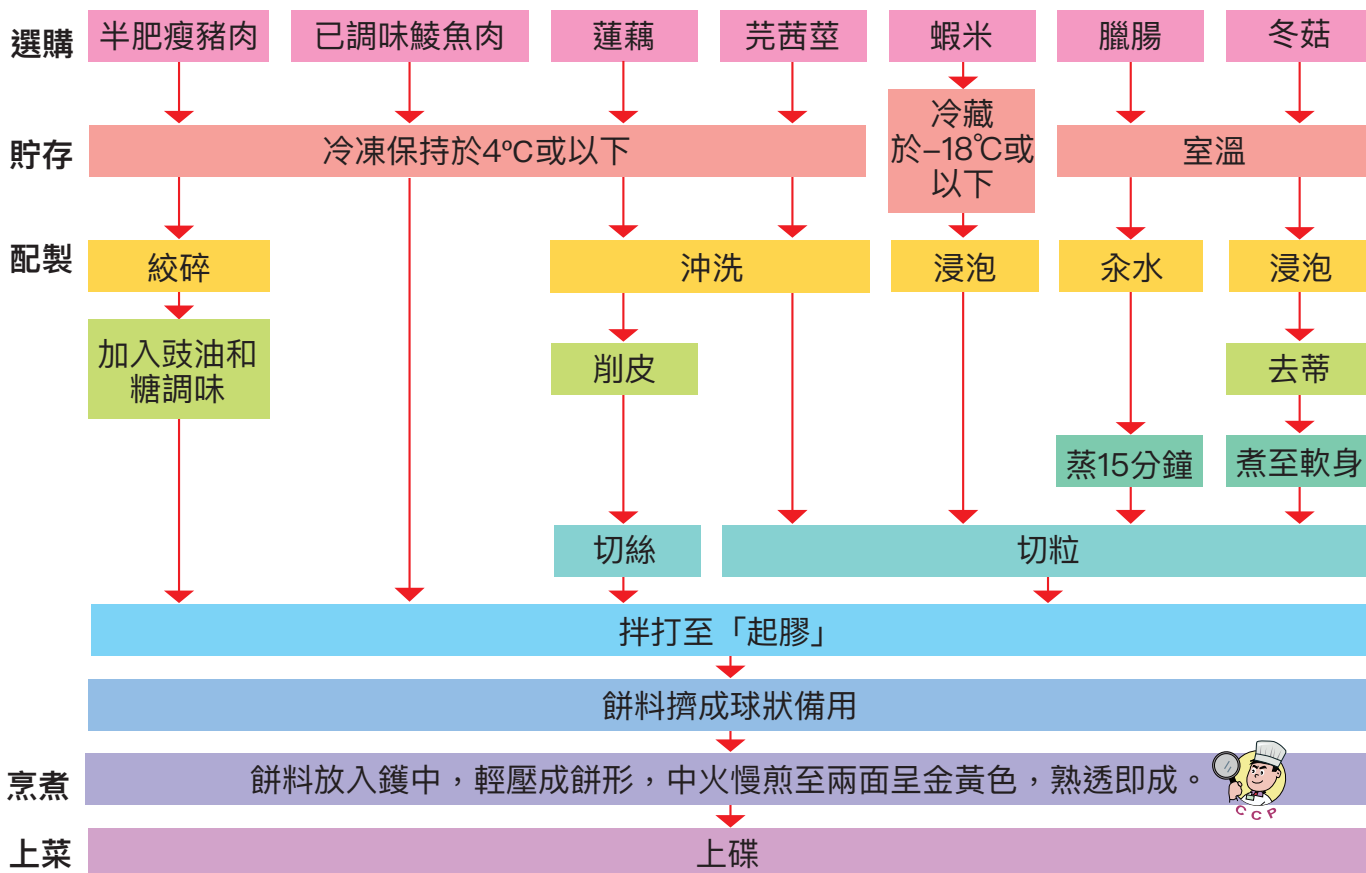
材料：

半肥瘦豬肉、已調味鯪魚肉、蓮藕、蝦米、冬菇、臘腸、芫茜莖

做法：

1. 從乾貨儲物架取出冬菇和臘腸。
2. 用清水浸泡冬菇，去蒂後放進沸水煮至軟身，切粒備用。
3. 臘腸氽水後蒸約15分鐘，切粒備用。
4. 從攝氏-18度或以下的冷藏櫃取出蝦米，用清水浸泡約10分鐘至軟身，切粒備用。
5. 從攝氏4度或以下的冷凍櫃取出蓮藕、芫茜莖和半肥瘦豬肉。把蓮藕和芫茜莖沖洗乾淨，蓮藕削皮後切成粗絲，芫茜莖切粒。半肥瘦豬肉則絞碎，加入少量豉油和糖調味。
6. 把以上材料放入盆中，加入大地魚粉和已調味鯪魚肉，拌打至「起膠」。
7. 用手把餅料擠成球狀，放在碟上備用。
8. 把鑊燒熱，加入適量食油，轉用中火，然後放入餅料，輕壓成餅形，不時翻轉慢煎，兩面煎至金黃色，熟透即成。

製作流程



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



製作「生煎蓮藕餅」的控制重點：
★ 徹底煮熟所有食材，才可進食。

活動簡介



第二次全港性食物消費量調查

食物消費量資料對於政府評估食物安全風險，並且制訂提高香港食物安全的公共政策和教育策略，至為重要。政府在2005至2007年曾進行第一次全港性食物消費量調查，但市民的飲食習慣隨時間有所改變，因此有需要進行第二次調查，以提供更新的食物消費模式資料，使風險評估的結果和結論更準確可靠。

第二次全港性食物消費量調查的主要調查將於2018年展開。中心會以不記名和科學化的方法在全港抽出住戶地址，邀請約5000名合資格人士接受訪問。我們以嚴格的抽樣程序選出受訪者，而受訪者不可替換，以免影響調查結果的可信性。獲選住戶會收到中心發出的邀請信，闡釋訪問的安排。

如需更多資料，請瀏覽以下網頁：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_firm/programme_fcs_2nd_Survey.html



活動預告

食物安全巡迴展覽

為加強宣傳食物安全，中心每年都會在各區的公共屋邨或屋苑的商場、政府合署或食物環境衛生署轄下的街市舉辦主題展覽。今年的展覽主題包括「食物安全五要點」、「營養標籤」、「有機食物」、「基因改造食物」、「食物中的天然毒素」及「獸藥殘餘」。在展覽期間，現場人員會播放教育短片，並向公眾派發單張或紀念品。



有興趣的市民可留意中心網頁(www.cfs.gov.hk)「最新消息」欄每月公布的展覽安排，或撥電2381 6096與傳達資源小組聯絡。

答案：
1. 食物安全五要點
2. 甜菜紅素
3. 樟曲霉
4. 高血壓
5. 降糖食鹽

點	甜	菜	紅	素	1
新	菜	肥	瘦	2	
點	醬	燻	臘	3	
五	環	五	環	4	
曲	由	曲	由	5	
全	心	全	心		
安	物	安	物		
糖	尿	糖	尿		
奶	肪	奶	肪		
少	甜	菜	紅		
素	素	素	素		

外出用膳健康小貼士

香港人工作繁忙，難免外出用膳，有人更可能一日三餐離不開光顧食肆。可是，很多食肆為了使餸菜更加色香味美，在烹調過程中添加不少油、鹽、糖和醬料，而油、鈉(鹽)和糖的攝取量長期過高，可令高血壓及冠心病等疾病的風險提升。我們如何才可以用餐方便、吃得知味，又能兼顧健康和營養呢？以下幾點，有助大家釋除這方面的疑慮。

1) 選擇健康菜式

點餐時，多選擇非油炸、較少醬汁或味道清淡的菜式，又或選擇以蒸、灼、燜、燉、焗等方式烹調的菜餚，並以「多菜少肉」為飲食原則。

2) 要求醬汁另上

餐廳供應的碟頭飯大多澆上預先煮好的醬汁，而這些醬汁通常是高鈉和多油的「元兇」。我們在下單時，可要求餐廳分開盛載醬汁，以便按個人口味，自行在白飯上添加適量醬汁，又或向服務員表明只需「少汁」，甚或「走汁」(不加醬汁)。

3) 要求「少油」、「少鹽」或「少糖」

近年市民越來越重視健康飲食，有見及此，多了食肆參與衛生署推出的「有『營』食肆」運動，在餐單上提供少鹽、少糖和少油的「3少之選」菜式，也有不少餐廳響應中心倡行的「減鹽、糖、油，我做！」計劃。大家外出用膳時，可光顧這些食肆，一嚐「3少之選」菜式。我們平常在餐廳下單，也可要求「少油」、「少鹽」和「少糖」。

4) 飲品「少甜」或「走甜」

部分餐廳的飲品在上桌前已添加了糖。我們在下單時，可選擇「少甜」(減糖)或「走甜」(無糖)，或要求服務員另外端上糖/糖漿，自行調較飲品的甜度，避免攝入過多糖分。

希望大家多參考以上各點，外出用膳時，切記降低油、鹽和糖的攝取量，保持健康飲食。





鹹味等同好味？

中心曾邀請消費者聯繫小組的成員進行味覺測試，安排他們試吃以下三款不同配方的鹹蛋蒸肉餅：

原味食譜：
用全隻鹹蛋、鹽及
豉油調味



含 860 毫克鈉

減鈉配方 1：
無鹽、只用全隻鹹蛋
及豉油調味



含 660 毫克鈉

減鈉配方 2：
只用鹹蛋黃，另以新鮮雞
蛋白代替鹹蛋白，無鹽，
豉油用量減半



含 150 毫克鈉

註：每100克食物含超過600毫克鈉 = 高鈉

結果發現，大部分試食者較喜歡鈉含量最低的一款肉餅(即減鈉配方2)。

由此可見，鹹味未必等同好味。

根據衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書，在本港15至84歲人口中，有86.3%的市民平均每日攝入8.8克鹽(約3520毫克鈉)，超出世衛建議的每日攝取上限(5克鹽或2000毫克鈉)。

上述報告同時指出約27.7%的市民患有高血壓。高血壓是一種慢性疾病，可引致嚴重疾病或健康問題，包括中風和心臟病。大部分高血壓人士病因不明，另有小部分人可能因為其他疾病(如腎病或內分泌失調)而出現高血壓。世衛指出，把成人每日的鈉攝取量上限定於2000毫克，可降低患上高血壓的風險。

我們在日常飲食時，應盡量減少攝入鈉(鹽)，例如避免過量進食含鹽量高的零食、加工肉類和醃製蔬菜。大家也可以在煮食時加入香料，以代替或減少使用含鈉調味料。此外，家長應教導兒童正確選擇食物/零食，讓他們從小養成健康飲食習慣。

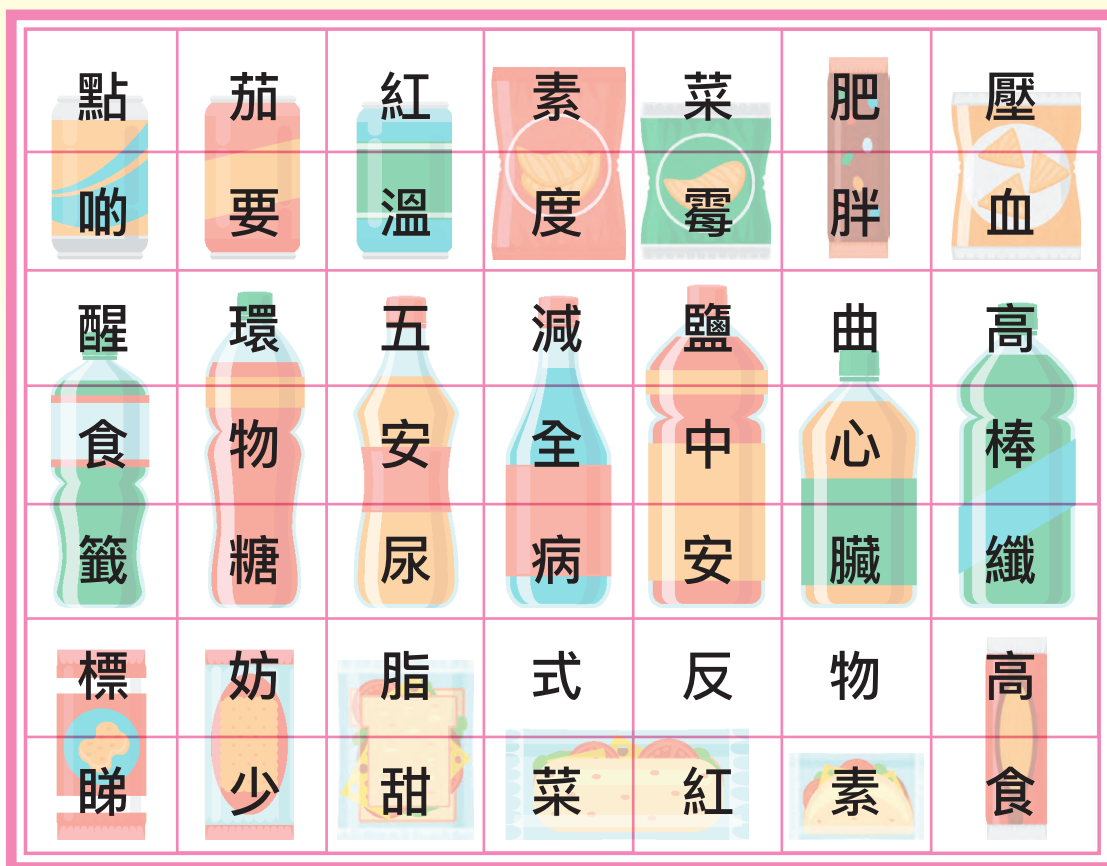
大家外出進食時，除選擇蔬菜比例較高的菜式外，也可點選較低鈉的菜餚，又或要求食肆「少鹽」、「少汁」或醬汁另上！

記住：少鹽少糖，由我話事。



尋字遊戲

試從圖中圈出以下題目的正確答案（答案在第9頁）



1. 遵守□□□□□□□，可有效預防食源性疾病，包括超級惡菌引致的食源性疾病。
2. 紅肉火龍果含有一種名為「□□□□」的天然色素，其分子中與顏色有關的部分比較穩定，不易被人體消化系統降解，因此會隨著糞便/尿液排出體外，導致糞便/尿液呈現粉紅色。
3. 受損或發霉的水果，特別是蘋果，均可能含有由不同霉菌產生的□□□□。
4. 長期攝取過多鈉(鹽)，會增加患上□□□等慢性疾病的風險。
5. 2017年度食物安全日的主題為「全城減鹽減糖 □□□□□□」。

查詢與 訂閱

如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請前往九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓傳達資源小組或來電2381 6096查詢。市民亦可於中心網頁（www.cfs.gov.hk）瀏覽本刊物的網上版本。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 enquiries@fehd.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk

政府物流服務署印