



本期內容

# 食物安全通訊

第 99 期

2024 年 12 月 號

食物安全中心出版

為香港食物安全把關

專題特寫

## 食物守護者： 食物監測計劃的重要角色

### 專題特寫

食物守護者：食物監測計劃的重要角色

### 食安仔教室

1. 慎防侵木毒素中毒
2. 點揀安全又不失營養價值嘅罐頭?

### 出街食飯

精明選擇粥品，避免鈉攝取量過高

### 營養大對決 + 今日食營啲

- 認識超加工食品與相關的健康飲食方法
- 啤梨牛柳粒

### 中心動向

1. 食安中心舉辦有關處理即食食物網上研討會
2. 食環署致力提升旅行團膳食服務的食物安全
3. 第八十六次業界諮詢論壇

### 問問食安仔

生蠔之食物安全隱患

### 食安小測試

### 食安仔忙甚麼？

進食野芋引致的食物中毒

### 編輯委員會

主管 (風險傳達)  
3 名科學主任  
總監 (風險傳達)  
衛生總督察 (食物安全推廣)  
高級衛生督察 (食物安全推廣)  
5 名衛生督察 (食物安全推廣)

維護食物安全是每個人的責任。消費者和食物業應將食物安全五要點應用在日常生活中，以預防食源性疾病。食品法典委員會為食物監管系統提供了詳盡的原則和指引。食品法典委員會指出，一個有效的食物監管系統對確保食物適合消費者安全食用和食品貿易能公平進行是不可或缺的。此外，食物監測是加強食物安全和公眾健康的大規模食物監管系統的重要組成部分。此系統涵蓋高風險食物的進口協議、法規及標準等上游措施，以及食物監測等下游行動，各環節互相協作。

食品法典委員會提倡採取在食物鏈各個環節進行食物檢測的方式，作為有效食物監管系統的重要原則，確保從農場到餐桌的不同階段進行監察，以期在食品供給消費者前積極找出和減低風險。食物監測措施因應各地獨有的挑戰、規管環境、對國際標準的遵從程度及發展水平而在實踐上差異很大。



## 香港的食物監測

食物監測涉及對食物供應鏈持續進行監察和評估，以找出和應對與食物安全相關的風險。此主動的方法有助於在潛在危害造成傷害之前識別它們，確保可迅速實行糾正措施。監測數據對風險評估和管理非常重要，可為決策提供指引，有助制定規管重點的優先順序。

在本港，食物監測計劃每年約對65 000個食物樣本進行安全測試，相等於每1 000人抽取9個樣本，抽樣率與其他司法管轄區相比屬較高。要保障市民健康，必須進行嚴密監察，在食物監測計劃發現任何不良後果時立即採取風險管理行動。

## 食物安全中心食物監測計劃的主要特點



食安中心全年不間斷從進口、批發及零售／飲食供應等各個層面抽取食物樣本。在邊境設立的食物管制辦事處能確保由通過不同渠道進口的食物中適時抽取樣本。此外，食安中心有系統地從批發市場、零售點、食物製造廠及餐廳抽取樣本。隨着網上購物的興起，現時部分零售樣本是購自網上平台，以反映消費者網上購物行為的變更。

食物安全中心的食物監測計劃系統監察的食物種類和潛在風險廣泛，顧及季節性的差異，包含日常食品、專項食品及時令食品監測計劃。日常食品監測涵蓋主要食物類別如蔬菜、水果、家禽、水產、乳製品及蛋類，確保有關食物符合食物安全標準。專項食品監測針對特定風險，例如在鮮肉中非法添加二氧化硫或在嬰兒奶粉中發現阪崎氏克洛諾菌。時令食品監測配合文化節慶或時令飲食習慣，如於端午節期間檢驗粽子或在中秋節檢測月餅，確保這些食物在食用高峰期的食物安全。

## 按風險為本原則抽取樣本及選擇測試

選擇食物樣本和測試項目時，採取的是按風險為本的原則，高風險食物、以往不合格樣本、本地或海外的食物事故報告、情報及備受公眾關注的事項較為優先。食安中心定期會進行內部檢討，以應對新的法例與標準。測試範圍包括化學、微生物及輻射危害，涵蓋食物添加劑及污染物，以至病原體及輻射項目，以及抗菌素耐藥性細菌（圖）。

食物監測計劃在實行前會交予經食物安全專家委員會覆核。此外，一個工作小組負責專注應對通過網上平台購買食物所帶來的獨特挑戰，調整監測方法以適應現時的購物趨勢。這些監測行動的結果及工作小組的進展定期會向立法會食物安全及環境衛生事務委員會彙報，有助增加透明度並持續改善食物安全措施。



### 抽取食物樣本的層面 Checkpoints for food sampling



進口  
Import



批發  
Wholesale



零售 (包括網店)、食物製造廠及食肆  
Retail (including online shops),  
food factories and restaurants

：監測點 Points of surveillance

### 測試項目 Testing parameters



化學物  
Chemical

- ▶ 除害劑殘餘 Pesticide residues
- ▶ 毒素 Toxins
- ▶ 食物添加劑 Food additives



微生物  
Microbiological

- ▶ 病原體 Pathogens
- ▶ 衛生指示微生物 Hygiene indicator organisms
- ▶ 抗菌素耐藥性細菌 Antimicrobial resistant bacteria



輻射  
Radiological

- ▶ 放射性核素 Radionuclides

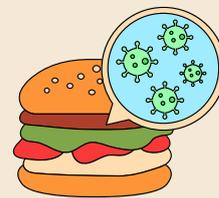


圖：食物安全中心食物監測計劃監察來自不同層面的食物，涵蓋各類食物安全範疇

## 食物監測計劃如何保障食物安全

食物監測計劃是食物安全架構重要的一環，按風險為本原則進行監察，從而確保食物安全及符合標準。食物監測計劃不但有系統地收集不同類別的食物樣本進行病原體、化學物殘餘及毒素等污染物的分析，還加強監管對法例規定的遵從和檢控不符合規定的人士。執法對配合新的規例尤為重要。此外，食物監測計劃支援風險管理和風險傳達策略，通過清晰的匯報和發布以確保市民迅速獲悉重要食物安全資訊。當樣本沒有達到安全標準時，便會通過新聞公報、社交媒體及其他平台傳達有關訊息。其他風險管理措施包括追查來源、產品回收、通報原產地及暫停進口等也會實施。此外，食安中心會定期向市民發布食物安全報告。

總括而言，食安中心通過嚴謹的監測、確保食物遵循法例規定並迅速採取行動應對不合格測試結果的任何問題，維護食物安全。此既積極又全面的方式對預防食源性疾病、保障市民健康至關重要。



# 1. 慎防椴木毒素中毒



本港最近發生一宗懷疑椴木毒素中毒個案，患者曾進食友人由尼泊爾寄來的蜂蜜。椴木毒素是一種神經毒素，可影響神經和肌肉，杜鵑花科植物的花、葉和枝均含有這種毒素。進食含椴木毒素的蜂蜜可能令喉嚨有燒灼感及帶有苦味。相關中毒徵狀包括噁心、嘔吐、肚瀉、頭暈和乏力，一般會在進食受椴木毒素污染的蜂蜜約30分鐘後出現。嚴重個案可能會出現低血壓、心律下跌或休克。

要預防椴木毒素中毒，市民應向可靠的來源購買蜂蜜。如蜂蜜帶有苦味或澀味，便應棄掉。此外，市民應特別注意購自過去曾發生蜂蜜引致的椴木毒素中毒個案的地區（如土耳其黑海地區和尼泊爾），或從這些地區進口的蜂蜜。



# 2. 點揀安全又不失營養價值嘅罐頭？

都市人生活繁忙，屋企貯定啲罐頭鎮下宅一啲都唔奇。之但係食咗咁耐，你又知唔知買罐頭時要注意啲咩？

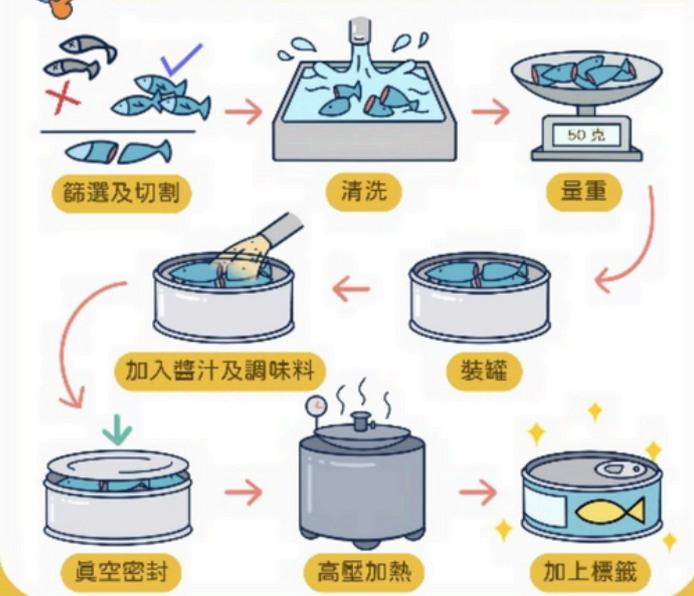
罐頭嘅特點係保質期長，一般可以擺一至五年。商業生產嘅罐頭會喺高壓環境下將食物加熱至高溫（例如攝氏121度），以消滅致病菌同肉毒桿菌嘅孢子，而且加熱嘅時間亦要充分，通常需要最少兩至三分鐘，令有害嘅病原體嘅孢子數目減少99.9999%以上，使產品達到「商業無菌」嘅狀態。罐頭食品亦因為咁，可以好方便放喺常溫下貯存，唔需要冷藏。

食安小隊 喺度同大家分享選購罐頭3式，精明選擇安全又不失營養價值嘅罐頭：

## 罐頭食品的煉成術 (選購罐頭3式)



## 罐頭食品製作流程圖



- 檢查罐頭係咪有損壞跡象，拒絕罐身嚴重凹陷、明顯膨脹、生鏽或破損嘅食物，罐內嘅食物就更加唔應該食。
- 查看罐頭嘅食用期限，並跟從生產商建議嘅方法貯存罐頭。
- 參閱營養標籤，作出較健康嘅選擇，避免攝入過多嘅鈉（鹽）、糖、或者脂肪。

## 選購罐頭3式

假如你想了解更多有關「罐頭食品」的知識，請瀏覽以下網頁或掃描旁邊的二維碼。

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsf\\_186\\_02.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_186_02.html)





## 精明選擇粥品，避免鈉攝取量過高



食物安全中心（食安中心）於上月公布中式粥品的鈉含量研究調查結果。儘管沒有樣本達“高鈉”水平（即每100克含多於600毫克鈉），但由於粥的分量通常頗大，食用某幾款粥品（例如一碗豬腩粥）的鈉攝取量可能已達世界衛生組織（世衛）建議的每日攝取量上限。在本文中，我們會探討如何減少鈉攝取量，並以較健康的方式食用這種受歡迎的傳統中式食物。

### 世衛有關減少攝取鈉的指引



鈉攝取量過高與高血壓有密切關係，而高血壓是導致心血管疾病及中風等非傳染病的風險因素。世衛建議，成年人每日的鹽攝取量應少於5克（即約2,000毫克鈉）。根據衛生署進行的《二零二零至二零二二年度人口健康調查》，本港15至84歲人士每日的鹽攝取量為8.5克（即約3,400毫克鈉），超出世衛成年人每日鹽攝取量的建議水平。因此，減少膳食中鈉的攝取量對本港市民很重要。

### 有關中式粥品的鈉含量的風險評估研究

#### 研究內容

食安中心從本地中式食肆、快餐店和粥品店收集了174個樣本，當中包括12款有配料的中式粥品，以及可供選擇的白粥底和有味粥底，並分析各樣本中的鈉含量。研究結果載於表。所有有配料粥品樣本的鈉含量介乎每100克含33毫克至460毫克之間，平均鈉含量為每100克含270毫克。研究發現同款的粥品樣本其鈉含量存在甚大差異。有關結果顯示業界有減低這些粥品的鈉含量的空間。白粥底的鈉含量遠低於有味粥底，顯示選用白粥而非有味粥作為製作有配料粥品的粥底，能大幅減少進食粥品所攝取的鈉。

#### 鈉含量最高的粥款

豬腩粥、雞粥、及第粥和皮蛋瘦肉粥的平均鈉含量最高，原因很可能是肝臟及其他內臟本身鈉含量較高，而且在醃製雞肉、豬肉和其他肉類配料時，通常會使用較多調味料。

#### 鈉含量最低的粥款

南瓜粥、魚片粥／魚腩粥和粟米粥的平均鈉含量最低，因為蔬菜配料和魚肉一般不會在烹煮前調味／醃製，而用於煮粥的魚柳通常只會加入薑和香料。



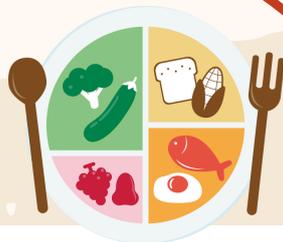
	粥品款式	平均鈉含量[範圍] (毫克 / 100克)	每碗粥的平均 鈉攝取量(毫克)	佔世衛建議每日鈉攝 取量上限(2000毫克) 的百分比
1	皮蛋瘦肉粥	290 [250-350]	1600	80%
2	柴魚花生粥	240 [33-400]	1200	60%
3	艇仔粥	270 [220-340]	1500	75%
4	及第粥	290 [250-350]	1800	90%
5	魚片粥 / 魚腩粥	220 [170-260]	1300	65%
6	豬紅粥	270 [170-360]	1500	75%
7	牛肉粥	260 [170-320]	1400	70%
8	鯪魚球粥	280 [250-340]	1600	80%
9	豬腳粥	330 [230-460]	2000	100%
10	雞粥	300 [240-390]	1800	90%
11	粟米粥	220 [160-310]	1200	60%
12	南瓜粥	180 [130-240]	940	47%
A	白粥底	8.6 [3.5-37]	43	2%
B	有味粥底	110 [6.4-300]	1000	50%
	合計	3.5 - 460	43 - 2000	2% - 100%

表: 每碗粥的鈉含量和攝取量 (佔世衛建議每日鈉攝取量上限的百分比)

## 如何以較健康的方式減少食用粥品時的鈉攝取量

享用粥品時可以較健康的方式避免攝取過量鈉：選用鈉含量較低的配料如魚肉和蔬菜；減少選用鈉含量高的內臟和肉類；如粥品分量大，亦可與他人分享；要求白粥底而非有味粥底，可大幅減少進食粥品所攝取的鈉。業界應盡量減少使用鹽和調味料配製粥底及配料，向消費者提供分量較少的粥品選擇，並在標準的有味粥底外提供只加入少許或不加鹽的白粥作為粥底，供消費者選擇。此外，在家配製粥品時減少用鹽或調味料，也是控制及減低鈉攝取量的好方法。





圖：作出健康選擇以減少進食粥品所攝取的鈉：選用鈉含量較低的配料如魚肉和蔬菜、選用只加入少許或不加調味料的白粥作為粥底及進食分量較少的粥品



## 給消費者的建議

- 留意中式粥品的鈉含量並小心選擇。
- 點選以白粥底而非以有味粥底烹煮的粥品。
- 留意食用粥品的分量，如分量大，可考慮與他人分享。
- 保持均衡和多元化的飲食。





## 認識超加工食品與相關的健康飲食方法

超加工食品是備受營養學家及醫護人員熱議的話題。本文將簡述此名詞的由來、聯合國糧食及農業組織（糧農組織）如何在出版物中應用此名詞，以及市民應如何因應有關資訊建立健康飲食習慣。



### 此名詞因何出現，又如何在聯合國糧食及農業組織刊物中引用

「超加工食品」一詞最早來自巴西聖保羅大學研究人員在2009年撰寫的一份學術研究報告。他們推出NOVA分類，即一種根據食品加工程度將食品分類的分類方法，旨在對食品加工及其對健康的影響加深認識，因為營養素被認為不足以反映食品加工對健康的影響。現時，糧農組織的刊物把食品分為四類。

- 第一類：未加工或最低加工食品—這些食品處於天然狀態或經過最低限度加工，例如製乾、冷藏和真空包裝等。示例包括新鮮水果、冷藏蔬菜及奶粉。
- 第二類：烹飪成分加工食品—這些食品是在家中或餐廳的廚房烹煮時使用的配料，在壓榨、精煉和碾磨等過程中產生。示例包括植物油、糖及鹽。
- 第三類：加工食品—這些食品由第一和第二類合併而成。示例包括以鹽水浸製的罐頭蔬菜、以油封存的罐頭魚及添加鹽或糖的果仁和種子。
- 第四類：超加工食品—這些食品通常在工業生產過程中製造。糖、油及脂肪和鹽常常混合在一起作為配料，用於超加工食品中。此外，具有超加工食品特點的配料為烹調時不常用的成分或各類別添加劑（如增味劑、色素及人造甜味劑）。示例包括碳酸飲品、薯片、曲奇、即食麵及冷藏薄餅。

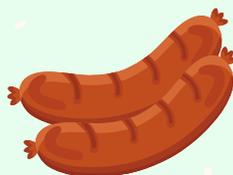


圖：超加工食品的常見示例，如碳酸飲品、薯片、曲奇、即食麵及冷藏薄餅

### 某些衛生機構及組織有什麼觀點？

糧農組織的刊物檢視了有關超加工食品的研究，指出其營養品質與非傳染病存在關聯，其中包括高含量的游離或添加糖、飽和及反式脂肪、鈉和能量密度，以及低蛋白質、纖維和鉀含量。一些國際組織，如美國國立衛生研究院、世界衛生組織轄下的泛美衛生組織及期刊《刺針》等，都強調超加工食品對健康有不良影響，有的組織甚至視之為肥胖的成因之一。有關組織建議從膳食中減少或剔除這些食品，轉而選擇進食未加工、營養豐富的食品。

此外，2024年2月在《英國醫學雜誌》上發表的一項新近進行的大型研究發現，進食較大量超加工食品會增加多種健康問題（如心血管疾病、糖尿病、肥胖、焦慮及死亡）的風險。然而，研究人員承認是次研究有其局限，諸如針對不健康飲食習慣等干擾影響的調整尚未被考慮。再者，需進行更多研究，才能有助了解超加工食品如何影響健康。

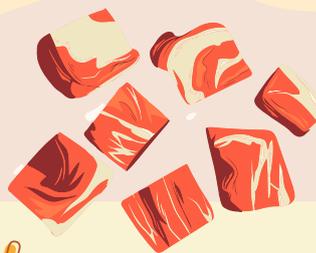


## 市民應如何看待這種食品分類

市民在日常生活中應保持健康均衡的飲食，根據健康飲食金字塔的建議，適量及多元化進食各類食物，而不是完全避免進食超加工食品。保持健康均衡的飲食，較為重要的是考慮食物的營養價值而非單單考慮食品加工程度。事實上，現時衛生署推廣的健康飲食原則之一，就是減少進食高油、鹽、糖，以及經醃製和加工的食品。以下是一些簡單又健康的飲食建議，展示如何實踐這項原則：

1. 飲用清水、加入一片新鮮水果（如檸檬、橙）浸泡的水或清茶來代替碳酸飲品。
2. 以不加鹽及不經油炸的果仁和種子及水果（如新鮮蘋果切片、不添加糖的杏脯乾）為小食，而非薯片和曲奇。
3. 在家配製健康膳食。例如，加入新鮮或冷藏蔬菜及鮮肉或魚塊一起烹煮非油炸湯麵，而不是午餐肉或香腸即食麵。

儘管由於分類含糊而難以根據NOVA對食品進行分類，閱讀營養標籤仍可達到限制攝入此食品類別中高脂肪、高鹽及高糖食品的效果。因此，宜養成善用營養標籤來選擇合適的預先包裝食物的習慣，例如選擇糖和鹽含量較低的食物。需要個人化健康建議的人士，請諮詢營養師及醫護人員。



## 今日食營啲 啤梨牛柳粒

一道出色嘅牛肉料理，梗係要突顯到肉質本身嘅鮮味，而調味料同配料就最好以簡單為主今次呢個牛柳粒食譜就只需要用到種食材，當中嘅啤梨除咗有豐富嘅膳食纖維，天然嘅甜味仲可以用作調味，咁就可以落少啲糖啦！即刻睇下呢個「有營食譜」啦：  
[https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content\\_id=1259](https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=1259)





中心動向

# 1



## 食安中心舉辦有關處理即食食物網上研討會

食物安全中心（中心）致力確保食物安全。為提升食物製造廠製作即食食物員工的食物安全知識，中心在9月5日舉辦了一場網上研討會，提醒食物從業員應執行《良好衛生規範》，並時常保持良好的個人及環境衛生。

假如你想了解更多有關「即食食物」的知識，請掃描旁邊的二維碼。



## 2 食環署致力提升旅行團膳食服務的食物安全

食物環境衛生署（食環署）展開特別行動，參考旅遊業監管局提供的名單，巡查全港多區為旅行團提供服務的食物業處所，以提升膳食服務商的食物安全和衛生意識。

自九月十二日起，食物安全中心（食安中心）聯同環境衛生部進行相關巡查，以確保處所負責人在處理和製作食物時遵守相關牌照條件及符合法例訂明的衛生標準。行動期間，食環署人員亦向處所負責人和員工提供食物安全和衛生教育，並抽取食物樣本化驗。

此外，食安中心在九月十三日聯同旅遊業監管局舉辦了網上健康講座，為旅行團膳食服務供應商提供製作食物的安全建議，提醒他們時刻保持良好的個人、食物和環境衛生，並鼓勵他們遵從良好衛生規範及根據「食物安全重點控制」系統制定食物安全計劃。

食環署會繼續監察有關情況，並與相關持分者保持緊密聯繫，以保障公眾健康及確保食物安全標準得以秉持。

假如你想了解更多有關「食物安全焦點」，請掃描旁邊的二維碼。



## 3 第八十六次業界諮詢論壇

食安中心在9月20日舉辦了第八十六次業界諮詢論壇，議題包括食物回收計劃的食物安全指南、預先包裝食物的食物標籤與營養標籤、使用港珠澳大橋進口鮮活食物、香港製造食品進入內地市場的便利通關安排及推薦食品生產商註冊申請（適用於出口往內地的指定18類食品）收費調整等與業界交流意見。有關活動的詳情，請瀏覽網址：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/committee/Notes\\_and\\_Presentation\\_Materials\\_TCF86\\_20240920.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF86_20240920.html)





# 生蠔之食物安全隱患

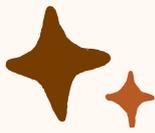
市面上嘅生蠔大致可分為全殼或半殼，同埋預先去殼嘅生蠔，例如桶蠔及盒裝生蠔。由於蠔以過濾海水嘅方式進食，如果蠔生長嘅水域帶冇病原體（例如諾如病毒等），蠔隨時因此受病原體污染！

值得留意嘅係：預先去殼嘅生蠔，微生物風險比帶殼嘅生蠔更高，原因係生蠔係生產過程中，蠔肉可能暴露喺多重人手或機械操作，容易造成交叉污染。仲有，生蠔係脫殼後就會死，蠔肉亦因而較易腐壞。一旦係運送或貯存蠔肉期間無妥善控制溫度，蠔肉可以喺短時間內急速變壞，大量病菌繁殖，增加令人食物中毒嘅機會！

生食嘅蠔無經過烹煮，無法消滅致病菌同病毒，自然有一定嘅微生物風險。孕婦、幼童、長者、免疫力弱人士等高危人士，千祈要避免進食生或未徹底煮熟嘅蠔啊！

要有效消滅可能存在於蠔嘅病原體，最有效方法係將佢徹底煮熟（加熱到中心溫度達攝氏90度並維持90秒）。如果真係要食生蠔，一定要光顧可靠嘅持牌店舖或食肆，售賣生吃海鮮（例如蠔）須獲得食環署署長嘅書面許可／批准。





# 1

檫木毒素是來自以下那一種食物？

- a) 生蠔
- b) 蜂蜜
- c) 芋頭
- d) 魚生



# 2

預先去殼的生蠔(例如桶蠔及盒裝生蠔)相比帶殼生蠔，其微生物風險是？

- a) 較低
- b) 相同
- c) 較高
- d) 無從比較



# 3

粥品中鈉含量最高的是哪一款？

- a) 南瓜粥
- b) 魚片粥/魚腩粥
- c) 豬腩粥
- d) 粟米粥



答案：  
3. c  
2. c  
1. b

食安仔忙甚麼？

# 進食野芋引致的 食物中毒



2024年1月，一名50歲女子在進食其從山邊採摘的野生芋頭後，出現喉嚨痛和聲音嘶啞等病徵。該名病人因懷疑草酸鈣針晶體中毒入院接受治療，情況穩定。

許多植物都含有草酸鹽。部分草酸鹽是水溶性的，例如草酸鈉及草酸鉀；也有些草酸鹽（如草酸鈣及草酸鎂）可形成不能溶解的晶體。針晶體（針狀晶體）特別值得關注，因為烹煮不能清除這些針晶體，經咀嚼後可從植物細胞射向四周，能對口腔造成刺激和損傷。

在本港，與草酸鈣針晶體有關的中毒事故大多涉及進食野芋或懷疑與野芋葉混在一起或以野芋葉包裹的農產品。要避免草酸鈣中毒，切勿採食野生植物，也不要再在運送及加工處理期間以野芋葉覆蓋或包裹農產品。



## 有關此刊物

本刊物的網上版本已上載至食安中心網頁([www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk))，歡迎瀏覽網頁或掃描旁邊的二維碼。如有查詢，請致電 2381 6096 與食安中心傳達資源小組聯絡。



## 參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，以供市民和業界直接了解香港的食品安全資訊，免費入場，歡迎參觀。(有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk))

地址：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  
查詢電話：2381 6096  
電郵地址：rc@fehd.gov.hk  
開放時間：星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 1 時；  
下午 2 時至 5 時 30 分  
星期六、日及公眾假期休息

