

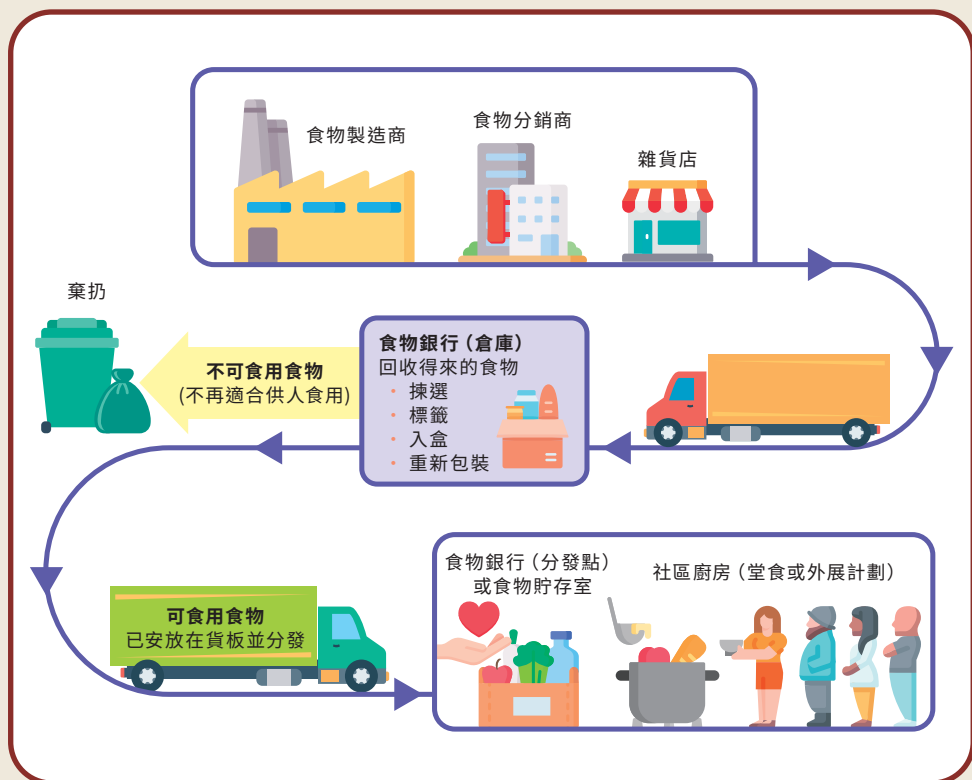
食物回收計劃的 食物安全實務指南

食物銀行、食物貯藏室、湯廚房
及社區廚房適用



引言

為善用社區的食物資源，推行食物回收計劃，即把捐贈的食物收集起來，再分派給有需要的人士，既可解決他們的膳食問題，又可減少浪費食物。食物回收計劃分為不同類型，分別在於所收集的食物種類和當中涉及的食物處理過程。食物銀行通常會收集捐贈的食物並貯存在倉庫，再通過其分發點（例如食物貯存室）再分發；社區廚房則常常會參與食物加工過程，例如翻熱和烹煮。此外，部分食物回收計劃提供派發回收食物和膳食的服務。



說明食物回收計劃如何從不同途徑回收食物並再分發給有需要人士的示意圖


一般來說，食物回收計劃得以開展，第一步是靠有心人捐出可供食用的食物。食物銀行收集各式食物然後分發的同時，食物的品質也不盡相同，或會令人關注食物安全問題。此外，若食物廚房在配製膳食時處理食物不當，便有可能引致食源性疾病。回收的食物必須符合食物法例並適合供人食用。

本實務指南旨在協助機構在營運食物回收計劃和配製食物時確保食物安全。食物回收計劃的食物處理人員和員工應在食物製作和回收過程中時刻遵循“食物安全五要點”。


本指南分為四章：

第一章	食物安全的基本資料	03
第二章	回收食物的食物安全	09
第三章	配製回收食物的食物安全	13
第四章	其他食物安全問題	23


本指南會使用下列符號提示讀者：


警告符號

食物處理人員容易忽視的「良好衛生規範」細節，應多加留意


小燈泡

額外資訊以輔助執行「良好衛生規範」


放大鏡

更詳細的相關資料或外部指引

1 食物安全的基本資料



食物鏈中多種配製程序和狀況均可能污染食物。因此，在整個供應鏈的每一步均須格外謹慎，以確保食物安全。食物處理人員均應應用「**食物安全五要點**」與「**良好衛生規範**」，確保分發給有需要人士的食物均可安全食用。

食物危害

當食物暴露於危害媒介時，便會出現食物危害，引致食物受污染，可能損害消費者健康。食物危害可分為生物、化學、物理和致敏危害四大類。

危害	說明	例子
<p>物理危害</p> 	<p>物理危害與食物中的異物有關。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 源自損壞用具或器具的異物，如木屑、玻璃碎、金屬碎片 • 食物處理人員的飾物、頭髮或膠布等
<p>化學危害</p> 	<p>當食物中化學物質含量達到對人體有害的水平，便會出現化學危害。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 食物中的天然毒素（來自食用植物和動物）、霉菌毒素（來自霉菌）、農藥殘餘 • 清潔劑、消毒劑、漂白水 and 殺蟲劑
<p>生物危害</p> 	<p>生物危害以引致疾病的微生物為主。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 細菌、酵母菌、霉菌、病毒和寄生蟲
<p>來自食物致敏物的危害</p> 	<p>食物過敏是指免疫系統對食物中某些物質或配料產生的反應。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 部分人或會對某些食物或食物配料過敏。

食物污染

食物可能在三種情況下受污染：初級污染、直接污染和交叉污染。

1 初級污染

發生在食物生產過程中：收割、屠宰、採集、擠奶和捕捉。母雞糞便污染雞蛋便是一例。

2 直接污染

污染物（危害）經食物處理人員直接傳播至食物，這種污染方式最為普遍，常見例子有：



3 交叉污染

帶有危害的污染物經由與器具表面的相互接觸，從一種食物傳播到另一種食物，因沒有進行必要的清潔和消毒而造成污染。以下為一些常見例子：



食物中毒

食物中毒又稱食源性疾病，一般由食用含細菌（如沙門氏菌）、病毒（如諾如病毒）、寄生蟲或毒素（如雪卡毒素）的受污染食物或水造成。病者可於進食受污染的食物後數小時至數天內出現不適，視乎涉及的病原體而定。

食物中毒的常見症狀包括噁心、腹痛、腹瀉及嘔吐。



腹痛



嘔吐



噁心



腹瀉



發燒

細菌與病毒是本港與食物業處所及食物業有關的食源性疾病個案最常見的成因。食物中毒最常見的成因包括：

- 食物未經徹底煮熟；
- 生食交叉污染熟食或即食食物；
- 貯存溫度不當（如間置於室溫太久或冷凍溫度不足）；及
- 個人及環境衛生欠佳。



貯存環境及
溫度不當



個人衛生
欠佳



生熟食物
交叉污染



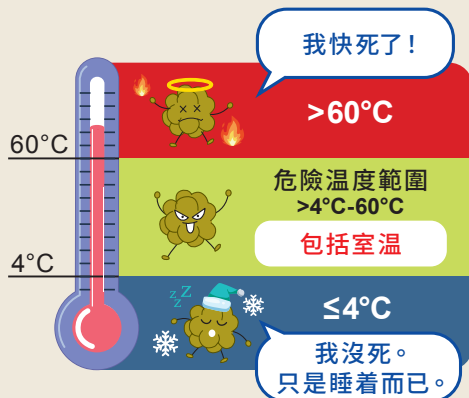
環境衛生
欠佳



食物未經
徹底煮熟

危險溫度範圍

食物存放在危險溫度範圍（即攝氏4°C至60°C）內，容易滋生各種細菌。因此，在烹製食物的各階段中妥善控制溫度，是預防細菌性食物中毒的重要措施。低溫貯存可抑制細菌生（但不能殺菌），而高溫處理則可有效消滅細菌。



2小時／4小時原則：保存、食用還是棄掉？

2小時／4小時原則是確保食物安全的好方法，適用於已從雪櫃取出或已經煮熟，並放在室溫下的食物。

下表概述2小時/4小時原則，✓為可以而✗為不可以：

	食物置於 4°C至60°C	放入雪櫃 備用	即時食用
<2小時			
2-4小時			
>4小時			



置於4°C至60°C之間超過4小時的高風險食物必須棄掉。



食物安全五要點與良好衛生規範

為了預防食物中毒，食物處理人員和其他員工應遵循「食物安全五要點」：

- 1 **精明選擇**：選擇安全的原材料；
- 2 **保持清潔**：保持雙手及用具清潔；
- 3 **生熟分開**：分開生熟食物；
- 4 **徹底煮熟**：徹底煮熟食物；及
- 5 **安全溫度**：把食物存放於安全溫度。



精明選擇

選擇安全的原材料



保持清潔

保持雙手及用具清潔



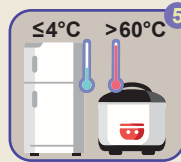
生熟分開

分開生熟食物



煮熟食物

徹底煮熟食物



安全溫度

把食物存放於安全溫度

良好衛生規範 (Good Hygiene Practices, 簡稱「GHPs」) 為「食物安全五要點」的延伸，涵蓋個人衛生、環境衛生與食物衛生。除了要防止生產食品時出現污染物及維護有良好生產設備的場所外，運作監控、產品資訊、食物運送及持續培訓也同樣重要。良好衛生規範是食物業處所確保食物安全的基本。

食物處理人員的培訓

任何在食物回收計劃內配製或處理食物的工作人員均應在上任前接受有關食物衛生的培訓、指導和監督，確保熟悉工作環境並遵循安全食物配製規範。食物處理人員應按其職責、工作環境和職務接受培訓。複修培訓也是必要的，相隔多久接受培訓則視乎設施的類型、所涉及的風險、提供的食物／飲品以及員工的能力而定，建議每兩年向食物處理人員提供一次再培訓課程。



2 回收食物的安全



食物銀行的獨特之處在於其要求與餐飲或零售處所頗有分別。食物銀行主要依靠食物捐贈，因此為食物安全帶來多種挑戰。舉例來說，捐贈的食物來源各有不同，而食物之前是如何貯存或貯存了多久等資料也可能不詳。食物銀行的員工和義工人數眾多。向有需要人士提供捐贈的食物前，應進行全面評估，然後再將食物妥善貯存。為方便管理及追溯食物來源，食物回收計劃最好建立一張合資格的捐贈者名單。

接收／上門收集食物

香港的食物回收計劃大多是到捐贈者的處所收集食物，而不是由捐贈者送到計劃機構。和購買食物一樣，接受捐贈的食物也應來自可靠的來源，例如持牌食肆，此階段的食物安全措施包括：

- 把食物放在乾淨的器皿內蓋好，並記錄接收日期。這些食物未必會在接收當日派發。
- 切勿接收以不當溫度貯存的食物，例如存放於危險溫度範圍多於4小時的即食食物。
- 在途中把食物保持在安全溫度，例如使用保溫容器及冰包，把冷凍食物貯存在攝氏4度或以下。
- 使用指定的車輛運送食物。車輛除運送食物外，不應用作運送其他東西，並應定期清潔。
- 切勿接受來源非法或來路不明的食物。

檢查及評估食物

檢查食物的目的是要判斷捐贈的食物是否適合供人食用。獲贈的預先包裝食物或已過了“此日期或之前食用”的期限，非預先包裝食物則可能已損壞或腐壞。如不能百分百確定食物是否適合供人食用，最好將之棄掉。所有不適宜供人食用的食物均應棄掉在清楚標示“棄置食物”的容器內。

預先包裝食物

預先包裝食物指任何經全部或部分包裝食物，以致如不打開或不改變包裝，便不能將包裝內的食物變更。預先包裝食物應加以檢查，看看容器是否有問題，例如有裂縫或破裂。容器上應有適當的標籤列明食用期限、致敏物資料及貯存指引等指示。如發現食物有下列問題，便應棄掉：

- 食物發霉、有異味、褪色、不尋常鬆散碎裂及／或有蟲／鼠患的跡象；
- 食物的包裝穿洞或破裂，封口破損或封口膠被撕開；
- 罐頭食品的罐身膨脹、輕微至嚴重凹陷、生鏽、滲漏、發霉及／或接合處焊縫不合／有瑕疵；
- 盛載食物的玻璃或塑膠容器：蓋子凸起、鬆脫或變形；有汁液流出，有裂縫或瑕疵；

- 食物已過了“此日期或之前食用”的期限；及
- 沒有加上清楚的標籤，例如食物名稱、配料和食用日期欠缺或不正確。



非預先包裝食物

新鮮肉類和蔬果等非預先包裝食物須是仍可供食用的才接收。一般而言，發霉和腐爛或帶有瘀傷的食物均不應接收。選取新鮮並可供食用的食物並棄掉：

- 發霉、粘答答、乾蔫、皺皮、有臭味及／或過多瘀傷／疤痕／軟點的食物；
- 發芽的馬鈴薯；
- 解凍後再冷藏的冷藏食物；及
- 有腐臭、褪色及／或包裝內有大量血水／液體的生肉。



! 對高風險食物應格外留神。這些食物可在生或未煮熟的狀態下進食。進食熱處理不足的受污染食物可引致食物中毒。



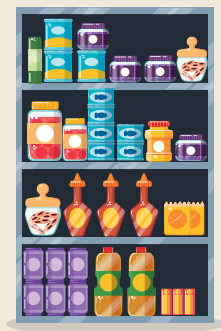
貯存及存貨記錄

收集得來的食物在再分發前應妥善存放。先入先出的原則對食物回收計劃未必合用，因為同一款食物可能由不同的捐贈者捐出，製造日期和食用期限也有可能不同。食用期限是存貨記錄上不可或缺的資料，有助及時派發食物，避免造成浪費。因此，營辦食物回收計劃的團體應掌握存貨記錄的資料，不單是為方便管理庫存，而且也有助追溯食物的來源。我們同時建議營辦食物回收計劃的團體登記成為食物安全中心**快速警報系統**用戶，以便第一時間收到食物事故的消息。

團體在貯存捐贈食物時，也應採取以下原則：

乾貨貯存

- 把食物貯存在離開地面和牆壁的地方，如架上或貨板上。
- 把食物與其他物件（如皂液和漂白水）分開貯存。
- 定期清潔貯存食物的地方，包括地面、貨板和貨架。
- 保持門窗緊閉和天花密封。
- 採取防治蟲鼠措施。



冷藏食物貯存

- 保持適當的溫度：冷凍格須為攝氏4度或以下，冷藏格須為攝氏零下18度或以下。
- 定期檢查及記錄溫度。
- 把生的食物和熟食或即食食物分開貯存。最好貯存在不同的雪櫃內，否則應把生的食物放在熟食或即食食物之下，以免汁液滴在熟食或即食食物上。
- 切勿把冷凍格和冷藏格裝得太滿。
- 定期清潔冷凍格和冷藏格。
- 冷藏格應按需要融雪，以防結厚霜。



3

配製回收食物的 食物安全



要對食物安全措施清楚了解，才能在使用回收得來的食物配製膳食時確保食物可供安全進食。正如上一章所述，回收得來的食物可來自多個捐贈者，其安全或曾受貯存或運送過程處理不當等狀況影響。本章將集中闡述配製回收食物時食物安全的重要性，討論與回收食物有關的潛在風險，並探討為減低這些風險而須採取的步驟。此外，本章也會介紹配製安全膳食的最佳做法，包括良好的製作技巧、妥善貯存和處理及安全分發。

社區廚房常見的食物安全問題

大量配製膳食並非簡單的工作，因為有可能造成食物安全的危害。大量烹煮時，熱源發出的熱力或未能在食物中平均分布，導致食物在進食前沒有徹底煮熟或翻熱。

大量烹煮食物容易引致食物在進食前長時間停留在危險溫度範圍（攝氏4度至60度）內，讓食源性致病菌得以滋長。冷卻大量食物時也可出現問題，因為在食物深處的熱力或來不及散發，導致細菌在食物內生長。

此外，衛生習慣不良及廚房空間不足，會增加生熟食物交叉污染的風險。因此，員工經過培訓以及有足夠空間進行採購、貯存、配製、烹煮以及分發食物十分重要。

營辦社區廚房的團體應確保廚房空間充裕、配備完善、有定期保養及衛生，而且配製和處理食物的員工均接受食物衛生方面的監督、指導和培訓。

以下簡化版指南摘錄自食物安全中心（食安中心）出版的「安樂查飯：給食物處理人員的食安圖解指南」，涵蓋在廚房工作所需遵從的良好衛生規範，建議所有食物處理人員在開始工作前細閱有關資料：



請掃描二維碼以瀏覽「安樂查飯：給食物處理人員的食安圖解指南」的內容



A. 接收及貯存原材料

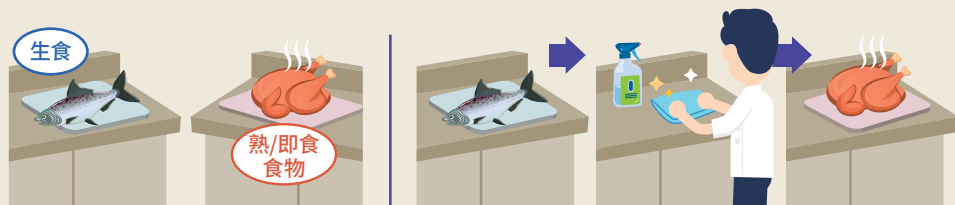
- 食物來貨後，在貯存前檢查其品質、外觀、食用限期、標籤以及包裝是否完好。檢查食物是否有蟲害迹象。若懷疑食物安全可能受影響，便應棄掉有關食物。



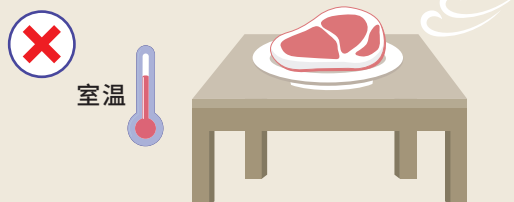
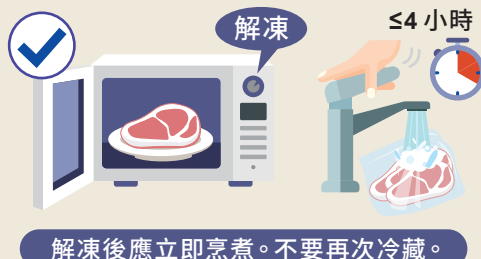
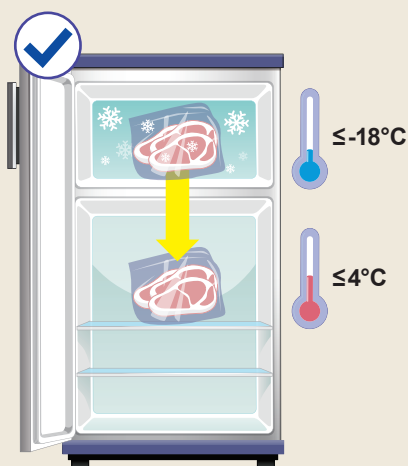
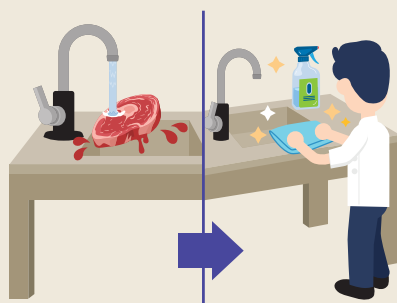
- 容易腐壞的食物如生肉、瓶裝牛奶及芝士應在檢查後立即存放在雪櫃內。
- 生的食物應與熟食及即食食物分開貯存，以防止交叉污染。
- 室溫貯存的食物如罐頭食品、穀物與馬鈴薯應存放在陰涼乾爽的地方。
- 按照包裝指示貯存預先包裝食物。
- 依循有效的系統使用原材料。
- 化學品和清潔設備不應存放在食物貯存區。

B. 配製

- 確保廚房內有足夠的設施如洗手盆、雪櫃、切割食物的空間、用以解凍的地方及煮食電器可供使用。
- 使用獨立的食物預備區分別處理生食和熟食或即食食物。不可擅自更改區域用途。如需在同一預備區處理生食和熟食或即食食品，每次使用後須徹底消毒。



- 如要沖洗生的肉類或家禽，完成後必須清潔及消毒砧盆及四周範圍。
- 使用指定的用具和器具（例如砧板和刀具）處理生食和熟食／即食食物。
- 在配製前用流動的清水徹底沖洗，再用經煮沸並已冷卻的水沖洗蔬果。用清潔的刷子刷洗瓜類等表層堅硬的農產品，以去除污垢和污染物。
- 盡量減少冷凍（容易腐壞的）食物配製時離開雪櫃的時間。
- 冷藏食物應放在攝氏0度至4度的雪櫃內、利用微波爐或置於清潔及清涼的流動水中進行解凍。以流動的自來水或微波爐解凍的冷藏食品應立即烹煮。**切勿在室溫下解凍食物。**冷藏即食食物必須在雪櫃內解凍。除非食物以正確方法在雪櫃中解凍，否則已解凍的食物不可再次冷藏。



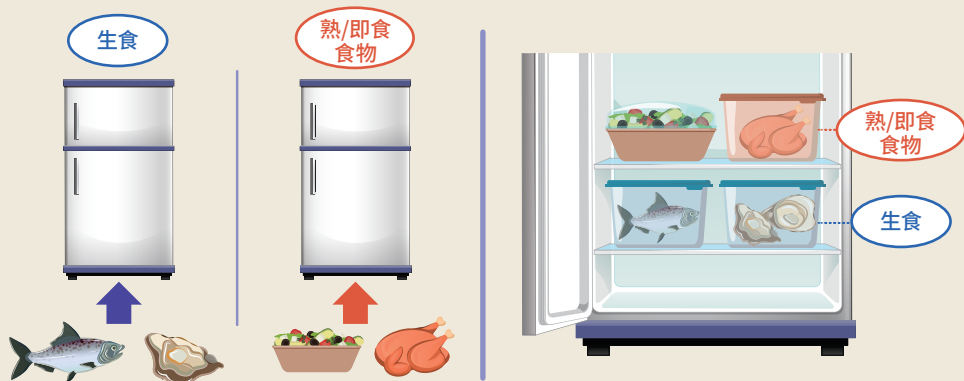
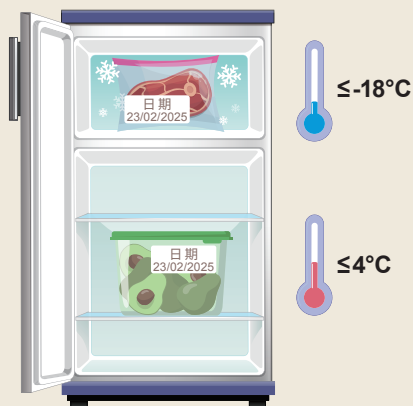
C. 冷存

! 冷凍不能殺死有害細菌，但有助阻止細菌生長。若冷凍方法不正確，能使食物置於有利細菌滋生的危險溫度範圍（攝氏4度至60度），增加食物中毒的風險。

容易腐壞的食物應包好或放進密封容器，並貯存於正確溫度：

- 冷凍食物：攝氏4度或以下
- 冷藏食物：攝氏-18度或以下

最好用不同雪櫃分開貯存生的食物和熟食或即食食物，否則應把熟食或即食食物存放在雪櫃上層，生的食物放在下層。



- 已開封的食物應轉至清潔的容器內，註明食物名稱及開封日期，然後存放在雪櫃內。
- 定時量度並記錄雪櫃的溫度（例如每天兩次）。
- 不要讓雪櫃過滿。

D. 烹煮及翻熱



正確烹煮及翻熱是消滅可引致食源性疾病的細菌或病原體的重要環節。

- 派發食物前必須徹底烹煮或翻熱。使用食物溫度計，確保食物中心或最厚部分的溫度達至攝氏75度或以上，維持至少30秒。
- 按照包裝上的指示（如有）烹煮食物。



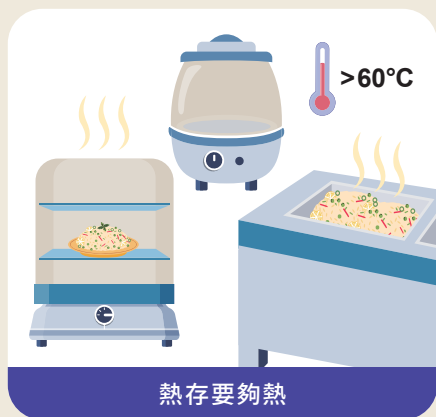
- 最好採用「即日烹煮及進食」的製作模式（即在烹煮食物後立即上菜），以縮短配製食物的時間。
- 食物只可翻熱一次，翻熱後不可放進雪櫃。

E. 熱存及冷存

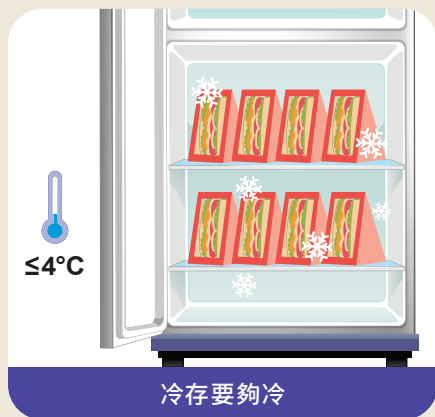


食物長時間在室溫下貯存，可讓細菌生長和孢子發芽、繁殖，甚至產生耐熱的毒素。

- 預先烹煮的食物，尤其是米飯、麵食、蛋類、肉類、家禽及肉汁等如非立即食用，應在烹煮後2小時內進行熱存或冷存。
- 先預熱合適的熱存工具，才可存放熱的食物配料。食物應熱存放在攝氏60度以上。
- 冷存工具要先製冷才可以存放冷的食物配料。食物應冷存放在攝氏4度或以下。



熱存要夠熱



冷存要夠冷

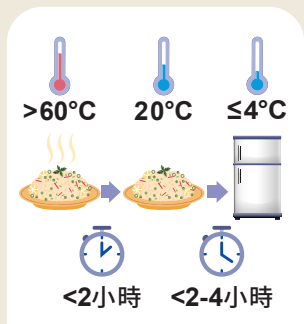
F. 冷卻



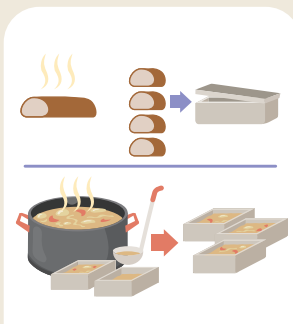
熟食如非立即食用，須以安全的冷卻方法迅速冷卻。若煮熟的米飯、麵條、豆類、堅果、蛋類、砂鍋菜式及含肉的醬汁在室溫下放置太久，有害細菌便可滋長並產生毒素。部分毒素為耐熱毒素，即使徹底翻熱也無法去除。

1. 二段冷卻法

- 食物烹煮後分成小份放在較淺的容器內。
- 按照次序在2小時內把食物由攝氏60度降溫至攝氏20度，然後再在2至4小時內由攝氏20度冷卻至攝氏4度。
- 不時使用溫度計檢查冰水的溫度是否保持在攝氏4度或以下。
- 攪拌配以冰水浴可作加速冷卻過程之用。



按照次序在2小時內把食物由攝氏60度以上降溫至攝氏20度，然後再在2至4小時內利用雪櫃由攝氏20度冷卻至攝氏4度。



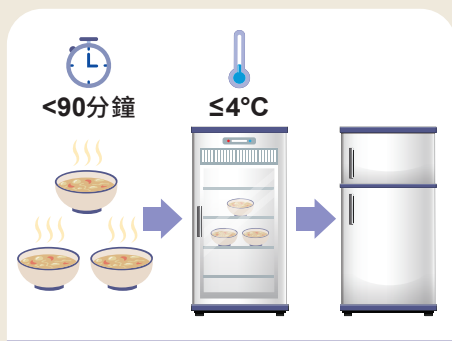
降溫期間，可把食物分成小份並放到較淺的容器內蓋好，然後將容器放在空氣流通的地方，加速冷卻。



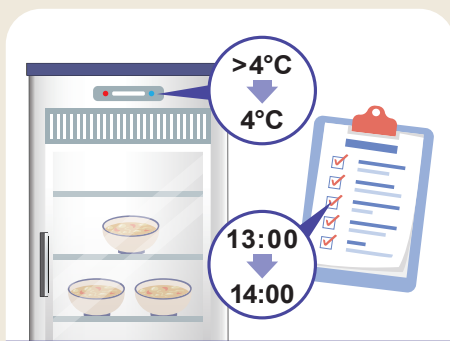
攪拌配以冰水浴也可作加速冷卻之用。

2. 急速冷卻法

食物烹煮後分成小份放在較淺的容器內，隨即放進急速冷凍櫃在90分鐘內降溫至攝氏4度。



食物可分成小份放在較淺的容器內，隨即放進急速冷凍櫃，在90分鐘內降溫至攝氏4度。完成後把食物放入雪櫃冷凍或冷藏。



冷卻期間應清楚標示開始的溫度及時間，最後記錄完成之溫度及時間。

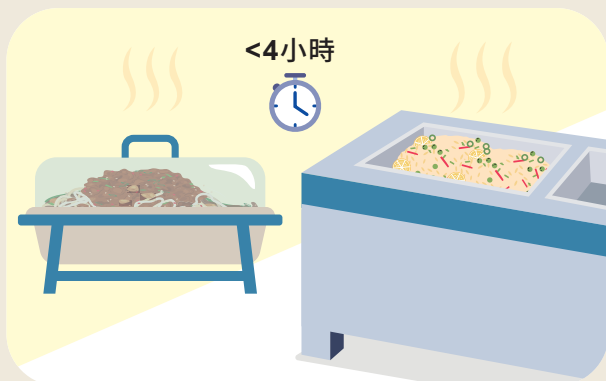
G. 分發

把食物分份以供堂食時：

- 應有清潔及充足的空間、器具（例如電熱櫃或保溫容器）及指定用具用作分份；應安排足夠人手有效率地分份和分發膳食。
- 烹煮和分份應分別在不同區域內進行。
- 應向食物處理人員提供一套完整的洗手設施。
- 負責分份的廚房工作人員應配戴手套，並在手套出現破損或弄污時更換。如有需要，可戴上髮網、圍裙和口罩。
- 先檢查食物溫度才向用餐人士分發膳食。熱食應保持在攝氏60度以上，冷凍食物於攝氏4度或以下。所有食物分份後應立即食用，並在二小時內吃完。
- 可再用的器皿和餐具應存放在能防灰塵和蟲鼠沾污的密封容器內。

選擇向用餐人士提供自助餐的社區廚房應確保：

- 熱櫃及凍櫃狀況良好。
 - 食物溫度受到監察；冷食存放在攝氏4度或以下，熱食則存放在攝氏60度以上。
 - 定時使用清潔的探針式溫度計檢查食物中心溫度。
 - 遵守**2小時／4小時**原則。
- 剩菜應妥善棄置。
- 食物在展示時應蓋好。



H. 運輸及配送

營辦食物回收計劃的團體和非政府社會服務機構提供的膳食可能會供有需要人士即場食用或以飯盒形式派發。食物送遞商應保持運輸工具的衛生並密切監察貯存溫度是否恰當，以確保食物免受交叉污染。

管理人員應：

- 查核時間記錄以檢視是否有任何配送上的延誤，從而嚴格控制送遞時間。
- 妥善安排物流，以盡量縮短食物送遞時間。



- 每次配送前後，均應使用消毒劑或視液徹底清潔和消毒送遞容器及電單車貯物箱（例如行李箱或車尾箱）的接觸面。

- 冷熱食物應分開存放在隔熱袋內，熱食保持於攝氏60度以上，冷食則保持於攝氏4度或以下。在容器及食物貯存箱安裝溫度計以供記錄溫度，有助確認食物溫度控制措施。



- 提醒員工有序整理外送的食物，以盡可能避免送遞途中因不必要地翻找而把餐盒置於環境溫度下。

4

其他食物安全問題

確保食物可供安全食用的同時，應對其他可能在食物回收過程中出現的安全問題也同樣重要。這些問題包括但不限於食用日期、食物過敏、防治蟲鼠、食物回收及快速警報系統。

食用日期

食用日期標明食物可以保存多久，才開始變質或不能再供食用。必須注意的是，不同的食用日期發揮不同的作用。「此日期或之前食用」日期關乎食物安全，而「此日期前最佳」日期關乎食物品質而非安全。

A. 「此日期或之前食用」日期

- 食品上的「此日期或之前食用」日期關乎食物安全。食品在到期日當天仍可供食用，但過期後便不能吃了。「此日期或之前食用」日期常見於很快變壞的食品，例如肉類製品或沙律。

B. 「此日期前最佳」日期

- 「此日期前最佳」日期關乎食物品質而非安全。食品在過期後仍可供安全食用，但品質可能並非最佳，味道及質感也或不如前。「此日期前最佳」日期廣泛用於各種食品，包括冷藏、乾製及罐頭食品。不過，消費者應避免進食已變壞的食物。



食物過敏

食物過敏是指人體免疫系統對食物中某些物質產生反應。如身體對某種物質過敏，即使分量很少也能引起或有可能致命的過敏反應。

常見的食物致敏物包括：

致敏物	可能含有致敏物的食品的典型例子
<p>含有麩質的穀類（如大麥、小麥、黑麥及燕麥）</p> 	<ul style="list-style-type: none">存在於含有澱粉的食物，如麵包、麵條、蛋糕、糕點、肉製品、醬汁、湯、麵糊、湯粒、麵包屑、撒有澱粉的食物、素食產品（例如植物奶）
<p>甲殼類動物（如蝦、蟹、龍蝦）</p> 	<ul style="list-style-type: none">存在於蝦醬
<p>蛋類</p> 	<ul style="list-style-type: none">存在於蛋糕、慕斯、醬汁、麵條、蛋批、部分肉製品、蛋黃醬、刷有蛋液的食品
<p>魚類</p> 	<ul style="list-style-type: none">存在於某些沙律醬、意大利薄餅、開胃小菜、魚露、其他醬汁（如醬油和噏汁）
<p>奶類</p> 	<ul style="list-style-type: none">存在於乳酪、忌廉、芝士、牛油、奶粉、塗有牛奶的食品
<p>軟體動物（如青口及生蠔）</p> 	<ul style="list-style-type: none">存在於蠔油
<p>木本堅果（例如杏仁、腰果、榛子、碧根果及核桃）</p> 	<ul style="list-style-type: none">存在於醬汁、甜點、餅乾、麵包、雪糕、杏仁軟糖、杏仁粉、堅果油、素食產品（例如植物奶）

<p>花生</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 存在於醬汁及塗抹醬（如花生醬）、蛋糕、甜點、花生油、花生粉
<p>大豆</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 存在於於豆腐、毛豆（枝豆）、豆豉、天貝、大豆粉、大豆組織蛋白、部分雪糕、醬油、甜點、肉製品、素食產品（例如植物奶和植物肉）
<p>二氧化硫及亞硫酸鹽</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 存在於肉製品、果汁飲品、乾果與菜乾、葡萄酒、啤酒

食物過敏的症狀通常會在患者進食致敏食物後數分鐘至2小時內出現。食物過敏的常見症狀包括臉部腫脹、唇舌腫脹、氣喘及皮膚痕癢。食物過敏可對情況嚴重者引致一種稱為過敏性休克的可致命過敏反應，嚴重症狀包括氣管縮小、呼吸困難、血壓大幅下降及失去知覺，須立即進行急救。

如何避免含有致敏物的食物？

- 查閱食物標籤上的致敏物資料，了解食物是否含有任何會令自己過敏的成分。
- 避免食用會令自己過敏的食物或食物配料。
- 最佳做法是，任何為食物銀行配製或捐贈食物的人士均妥為標籤食物、列明食物內容、何時製造及內含的致敏物，讓會出現食物過敏反應的人能避免進食。
- 如有食物過敏，應告知為你配製食物的人（即社區廚房的員工），以免使用含有致敏物的食物配料。



當食物開封後，所示的建議食用日期便不能作準。應遵守生產商食品有關開封後貯存時間和貯存方式的指示，例如「開封後須冷藏於攝氏4度或以下，並在七日內吃完」。

防治蟲鼠

蟲鼠等有害生物可把病菌傳播至食物，因此確保處理食物的環境沒有蟲鼠非常重要。食物殘渣應每晚清理，也要避免積存物品。場地貯存的物品應定期移動，防止蟲鼠匿藏在內。



食品回收

食品回收是指從市場、分銷地點以及消費者手中撤回對消費者可能構成危害的食品的行動。食物業界可以通過「快速警報系統」接收有關食品回收的通知。

有時候，食物可能因不同問題而需要回收（當消費者被要求退回或銷毀食品時），當中包括：

- 物理危害，例如玻璃或金屬碎片
- 化學危害，例如化學污染物含量超標
- 含有有害微生物
- 含有沒有正確標籤的食物致敏物

食物業界可能會從以下方面了解到食品的問題：

- 產品的製造商
- 供應商或分銷商
- 食物業商會

業界或會注意到食品存有有可能導致食用不安全的問題。若發生這種情況，應立即停止使用或銷售該產品，並通知食物安全中心（食安中心）。業界可能需要提醒任何已經食用或計劃食用有問題的產品的顧客。

快速警報系統

食安中心一直持續追蹤海外食物安全事件，評估事件對本地公眾健康的潛在影響。當可能對本地造成影響時，食安中心會通知業界和公眾，讓他們盡快採取行動。通過食安中心的「快速警報系統」，食物業現可通過電郵、傳真及短訊接收有關食品回收的警報訊息。



點擊此處以了解更多並在警報系統註冊。

