

農藥殘留無有怕！

蔬果是我們每天都要進食的食品，以獲取纖維素、維生素、礦物質等各種營養成分；然而，蔬果在種植上大多會使用到農藥，以控制農產品的生長。我們既要吸收重要的營養成分，亦要減少農藥的攝取，最有效的方法就是在食用蔬果前作出有效的清洗。

正確清洗蔬果的方法



1 去除腐壞、不宜食用的外葉



2 使用流動的自來水沖洗表面污物



3 沖洗較硬的蔬果，
可使用專用且乾淨的軟毛刷



4 應先清洗再切菜，
以免營養流失

生活小貼士



洗菜後的水不可食用，可用作淋花或沖廁。



灼過菜的水可能含有農藥，應棄掉不用。



不建議使用蔬果專用的清潔劑，以免因沖洗不完全令清潔劑殘留。

焦點關注



農藥殘留係唔怕？



安心打邊爐的小秘訣



2019年食安關注日系列活動圓滿結束

農藥殘留係啲乜？

在農業中，農藥的使用非常普遍，正確使用農藥可穩定和提高農作物產量，從而保障糧食供應的充足。根據世界衛生組織（WHO）指出，世界各地使用的農藥有1,000多種，每種有不同的特性和毒理作用。建議市民進食蔬果前利用有效的清洗方法，降低當中的農藥含量。

甚麼是農藥？

農藥是指在食品的生產、貯存、運輸、分銷或加工過程中用於防治、殺滅、吸引、驅除、控制有害生物，或用作植物生長調節劑、落葉劑、乾燥劑、發芽抑制劑等物質，以及防止作物在貯存和運輸過程中變壞的物質。

農藥對身體有影響嗎？

農藥種類眾多，對人體健康造成的影響各有不同，要視乎該農藥的毒性、含量、攝食期等因素，才能作出科學性的判斷。隨著科研水平不斷的進步，許多對人體影響較大，或會長期累積體內不易代謝的農藥已被禁用。

事實上，雖然因進食含過量農藥殘留的食品而引致急性中毒的情況並不常見，但長期攝入過量的農藥可能對健康構成風險。故此，市政署制定相關食安標準——《食品中農藥最高殘留限量》行政法規，並預計即將生效，將對本澳市售蔬菜中的農藥殘留作出規範，以保障本澳食品安全。

本澳《食品中農藥最高殘留限量》是如何制定？

在制定《食品中農藥最高殘留限量》時，主要以食品法典委員會（CAC）的相關標準為骨幹，輔以國際認可的科學證據為基礎，並充分考慮及比對研究國際間及本澳蔬菜主要來源地的相關標準。同時，為了解本澳市售食品中農藥殘留的情況，亦展開了相關的調查工作，利用調查結果，結合本地市民膳食消費量的暴露風險評估等，以確保標準推出後既足以保障市民健康，又不會對市場供應造成影響。

《食品中農藥最高殘留限量》共規範多少種農藥？

本行政法規預計訂定近200種農藥在多個蔬菜類別中的最高殘留限量，包括不多於10種農藥在多個蔬菜類別中的最高再殘留限量，共設定超過2,000個限量指標，可滿足本澳相關食品安全的監管及市場需要。

何謂最高再殘留限量？

最高再殘留限量就是農民沒有自己使用，但以前土地上有人使用過，而留在土地上的農藥或污染物，其允許存在食品或食品表面的法定最高濃度。

除制定標準外，權限部門如何監管本澳的蔬菜？

按現有法規及入口制度，所有蔬菜必須向市政署辦理相關的進口申請及接受強制檢驗檢疫，方能進入本澳流通市場，而內地進口本澳的蔬菜則來自「供港澳蔬菜種植基地」，相關機構對種植、生產、加工等程序均有嚴格的監督。另外，在市場監測層面，市政署定期針對市售蔬菜進行抽查檢測，以保障食用安全。

安心食用蔬果

蔬菜和水果是均衡飲食中不可或缺的部分，世界衛生組織建議每人每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜（每份約重80克），以維持健康，並搭配均衡飲食，進食不同種類的蔬果，避免因偏食而攝入過量的有害物質。
謹記食用蔬果前有效清洗，便不用過分憂心農藥殘留。

有關食品安全的最新資訊，歡迎市民持續登入食安資訊網頁www.foodsafety.gov.mo或透過下載食安資訊App瀏覽。一旦《食品中農藥最高殘留限量》行政法規生效後，大家同可透過上述渠道，獲取如宣傳單張等更多相關內容及資訊。



安心打邊爐 功夫要做足

火鍋即是俗語說的「打邊爐」，冬天來臨，圍在暖暖的爐邊，和親朋一起享受美食，確實一樂事。不過，在享受的時候，大家要切記有耐性，待食品完全熟透才可進食，否則可能會將致病原吃進肚子裡。記住不要抱著「大菌食細菌」的心態，掉以輕心，不妨多注意以下的食品安全小貼士。

選購食材要細心留意：消費者應到信譽良好及持牌商販選購食材；仔細閱讀食品包裝上的標籤，如生產日期、貯存條件等，以免購買、進食已過期的劣質食物；留意急凍食物是否變軟或滴水，若出現上述現象均代表貯存溫度不當，切勿購買；留意飼養海產的養水是否清潔衛生，海產不應有異味，貝殼類海產外殼應完整無破損。

處理食材，要按以下食安要點做到足

- 1. 正確解凍。**急凍食物要在雪櫃冷藏格解凍，上熟下生勿亂放；利用流動自來水解凍則不應超過2小時；
- 2. 清洗勿懶。**處理食物前先要清洗自己雙手。買回來的所有食材一定要清洗乾淨，蔬菜要沖洗數次，海產應去除內臟，帶殼的應以軟毛刷刷洗；
- 3. 生熟食材分開處理。**生熟食物要分開擺放，用不同的器具處理生熟食物；
- 4. 魚肉薄片，丸類剝心。**為了確保打邊爐時，食物易熟透，將魚和肉切成薄片，丸類剝開至中心部位，加快受熱速度；
- 5. 妥善貯存。**若準備好的食物容易變壞，應先保存在5°C以下的冷藏格內，且用蓋蓋好，勿讓細菌容易滋生。

打邊爐進行時，須謹記

- 1. 分開兩套餐具。**應準備兩雙筷子或兩套餐具夾載生熟食物，避免交叉污染；
- 2. 徹底煮熟。**食物放進鍋子裡，要徹底煮熟，不可放太多食物，令到受熱不均；若放進生食物或加湯後應水滾後才能繼續進食；
- 3. 生蛋勿近。**因雞蛋是帶沙門氏菌的高危食物，建議避免利用生雞蛋放入醬料中，尤其是高危人士，如孕婦、老人家，應特別注意；
- 4. 進食適量。**一些深海魚和貝類，宜適量食用，以減低攝入食品污染物的機會。

另外，進食火鍋時，還應注意均衡飲食。多選蔬菜豆類食物，少吃高脂肪食物；由於火鍋湯中含有大量的鈉、鉀和嘌呤，不適宜大量飲用，特別是患有痛風、高血壓及糖尿病的人士要多加留意；避免久食不知飽，超出胃腸負荷。



為提醒市民進食火鍋時須注意的食安事項，市政署已印製了「安心享用火鍋」宣傳單張，並於食安資訊網頁內設「秋冬季節食品安全」專頁，提醒各項季節性食安事項，市民可登入食安資訊網www.foodsafety.gov.mo，或透過下載食安資訊手機應用程式〈食安App〉了解更多詳細內容。

網購食品風險高 買賣雙方知唔知？



原材料可靠嗎？



如何處理？



如何貯存？



如何運送？



產品受強制檢驗檢疫？



如有任何疑問，可致電食安專線

2833 8181

供澳大閘蟹怎樣來？

步入冬季，大閘蟹銷售已至尾聲。澳門市面出售的大閘蟹主要來自內地江蘇、湖南，並且須來自受內地權限部門監管的合資格出口養殖場。為確保供澳大閘蟹的品質及安全，市政署會定期對供澳大閘蟹養殖場進行實地調研，早在今年「蟹季」開鑼前，市政署食品安全廳派員赴江蘇，實地瞭解當地大閘蟹備案養殖場的環境、水質及飼養管理等，從源頭作品質監控，並與當地海關動植處相關人員，就供澳大閘蟹預檢措施及大閘蟹監管流程進行技術交流。



市政署食品安全廳與內地海關人員就供澳大閘蟹預檢措施及大閘蟹監管流程進行技術交流。

自2017年起，市政署對直接供澳的大閘蟹採取預檢措施，即本澳業界可自行揀選已符合資格供澳的內地大閘蟹養殖場進行配對，在有關養殖場正式供貨到本澳前，市政署會在內地採集樣本進行檢測作最終品質監控。通過本署預檢的備案養殖場，其大閘蟹才可輸入澳門，且是由來源場監管當局直接封簽，避免混入其他貨源，以確保供澳大閘蟹的品質安全。

消費者在選購大閘蟹時，應到信譽良好及衛生可靠的店舖，切勿單憑網上廣告圖片便決定選購，購買前須清楚知道貨品來源及經正途入口，不宜挑選奄奄一息的蟹隻。在烹煮食用時，因大閘蟹體內可能含有致病菌或寄生蟲等病原體，應經過徹底的加熱，才能安心食用。

另外，大閘蟹有機會受環境污染物二噁英所污染，二噁英多積聚於螃蟹中的蟹黃及蟹膏部份，而且蟹黃及蟹膏含有較高膽固醇，所以在食用時應控制食用份量，保持均衡飲食，以避免從單一食品來源而過量攝入環境污染物。

食安動向

2019食安關注日系列活動圓滿結束



主講嘉賓與市政署人員合照

由市政署舉辦的「2019食品安全關注日」系列活動已經圓滿結束，出席及參與各項活動的業界及市民達過萬人次，期間分別派員走訪各類食品生產經營場所派發食安標準宣傳單張並作講解，同時舉辦了「粵、港、澳三地食品安全專家講座」、「網上有獎問答遊戲」，並組織多場面向業界、公眾的食安標準講解會、講座，進一步加強業界的守法經營意識，以及社會大眾對食安標準的正確認知，提升本澳的食安風險防禦能力。

市政署食品安全廳每年均以不同食安主題舉辦食安關注日系列活動，藉以加深食品業界及公眾對食品安全的認知。食品安全與食安標準的科普宣導工作，將一直持之以恆，並延續今年聯合國「世界食品安全日(World Food Safety Day)」所倡導的「食品安全與您息息相關」宗旨，鼓勵社會各界從日常生活及營運入手，共同維護本澳食品安全。