

衛生教育展覽及資料中心 九龍尖沙咀九龍公園 S4 座 (彌敦道及海防道交界)

查詢電話：2377 9275 網址：www.fehd.gov.hk

開放時間：星期二、三、五及六 上午 8 時 45 分至下午 6 時 15 分

星期日 上午 11 時至下午 9 時正

星期一、四及公眾假期休息

最新消息

全新展覽區：綠色殯葬 回歸自然

綠色殯葬讓我們化身自然的一部分，將愛傳給下一代。

食物環境衛生署(食環署)一直致力推動綠色殯葬，逐步改變傳統觀念和文化，鼓勵市民採用更環保及可持續推行的方式處理先人骨灰。綠色殯葬包括把骨灰撒放在紀念花園或撒放海上，以及使用網上追思服務。

為了加強宣傳及推廣綠色殯葬，本中心最近為一樓展覽廳的綠色殯葬展覽區翻新，工程經已完成。全新展覽區以大自然為背景，配備大型電視屏幕及觸控式電腦，供參觀人士欣賞宣傳短片(包括簡介免費海上渡輪服務和新鑽石山紀念花園及新和合石紀念花園)，或瀏覽有關綠色殯葬服務的資訊。

燒烤與食物安全

相信燒烤是很多人都喜歡的活動。以下一些關於燒烤的食物安全小貼士，讓大家享受燒烤樂趣時亦食得安心。

燒烤與有害物質

食物的油脂和蛋白質在燒烤過程中可能會產生一些有害物質，主要包括多環芳香族碳氫化合物(PAHs)及雜環胺(HCAs)兩大類有機化學物。當食物表面接觸到高溫的火焰時，食物中的油脂受熱分解便會產生 PAHs，當食物的脂肪溶化後滴在木炭上，升起來的煙亦會把更多的有害物質帶到肉面上，令食物受到污染。此外，食物的蛋白質成分(特別是肌酸／肌酸酐)在高溫烹調時會形成 HCAs。而燒烤溫度愈高，所產生的 PAHs 和 HCAs 便會愈多。

燒烤食物的危害

上述由燒烤食物過程中產生的 PAHs 及 HCAs，其中一些種類已被證實或懷疑具致癌性。PAHs 在人體內經過新陳代謝過程後，可能會轉化成廢物排出體外，或形成具活性的代謝物，可能會與細胞內的基因物質脫氧核糖核酸（DNA）結合。後一種情況被認為與 PAHs 的潛在致癌性有關，所以大家不宜過量進食燒烤食物，並應保持均衡飲食。

食物安全小貼士

要減少攝入在燒烤食物過程中產生的有害物質，應注意以下事項：

- 宜選擇較瘦的肉類，而不要選擇含高脂的肉類
- 切去肉類上可見的脂肪，來避免油脂滴在熱源上
- 燒烤前先把食物煮（例如用開水煮）至半熟，以減短燒烤時間
- 避免將食物直接接觸火焰，應確保肉類與熱源保持距離
- 避免燒焦食物
- 可選用錫紙包裹燒烤食物，以避免煙火接觸肉類
- 應將燒焦部份先切除才進食
- 選擇把食物(例如蕃薯、粟米、扇貝)連皮或外殼一同燒烤，避免有害物質污染食用部分。

此外，如燒烤程序不妥，有可能會導致食物中毒。所以大家在購買及準備食物時，應遵守以下小貼士，加強食物安全。

購買及存放食物

- 購買燒烤包時，要檢查包裝上的食用日期及包裝是否完整
- 分開存放肉類食物與其他食物，以防止交叉污染

預備燒烤食物

- 應選用雪櫃、流動自來水或微波爐解凍食物，不應將食物放在室溫下解凍
- 徹底解凍冷藏食物，以防止食物中心未能徹底煮熟
- 保持準備好的食物於低溫直至燒烤

燒烤前的準備：

- 在燒烤前後，要徹底清潔燒烤用具（如燒烤架及燒烤盤等）
- 在炭、焗爐及燒烤用具加熱至適當溫度時才開始燒烤，以減短燒烤所需的時間

燒烤

- 要徹底煮熟食物，消滅有害細菌
- 不應長時間把食物暴露在烈日下，可用冰袋保持食物冷凍
- 應包好未燒的食物，防止交叉污染

進食及存放食物

- 分開存放生及熟食物，防止交叉污染
- 進食時，要用清潔的碟及用具盛載食物
- 燒好的食物要盡快進食

活動預告

2016 年 3 月至 6 月週末講座

逢星期六及日下午 3 時 30 分至 4 時 15 分在中心地下演講廳舉行 查詢電話：2377 9275

5/3	星期六	蚊患調查	1/5	星期日	防鼠秘笈 (商場篇)
6/3	星期日	病毒性食物中毒	7/5	星期六	營養標籤與兒童及青少年
12/3	星期六	如何使用捕鼠器及處理鼠屍	8/5	星期日	於海上及紀念花園撒放骨灰
13/3	星期日	營養標籤與維持適當體重	15/5	星期日	安全食用沙律
19/3	星期六	棺木概覽及網上追思	21/5	星期六	食物安全五要點
20/3	星期日	安全食用沙律	22/5	星期日	預防手足口病
27/3	星期六	認識反式脂肪	28/5	星期六	認識登革熱
2/4	星期六	預防禽流感	29/5	星期日	細菌性食物中毒
3/4	星期日	認識日本腦炎	4/6	星期六	病毒性食物中毒
9/4	星期六	生化性及化學性食物中毒	5/6	星期日	預防流感
10/4	星期日	防鼠秘笈 (家居篇)	11/6	星期六	營養標籤與維持適當體重
16/4	星期六	營養標籤與長者	12/6	星期日	棺木概覽及網上追思
17/4	星期日	安排喪禮及火葬事宜	18/6	星期六	安全食用壽司魚生
23/4	星期六	大廈常見的環境衛生問題	19/6	星期六	認識反式脂肪
24/4	星期日	安全食用壽司魚生	25/6	星期日	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
30/4	星期六	認識日本腦炎	26/6	星期六	蚊患調查

義工園地

學習衛生知識 自身受惠
發揮服務精神 裨益社會

服務性質：協助本中心推廣食物安全和環境衛生的訊息及舉辦活動

申請資格：年滿十四歲或以上的香港居民(如申請者年齡少於十八歲，必須有家長或監護人同意。)

備註：
1. 一年內服務超過二十小時者，可獲得本中心義務工作證書。
2. 本活動可作香港青年獎勵計劃的金、銀、銅章級服務之考核。

如有興趣成為本中心義工，歡迎你們登入食環署網址下載申請表。

www.fehd.gov.hk/tc_chi/forms/volunteer_scheme.html

QR Code