



www.foodsafety.gov.mo

 **2833 8181**



五穀的營養價值



牛奶、芝士等
奶類產品 (每
日1-2杯)

蔬菜及瓜類
(每日6-8兩)

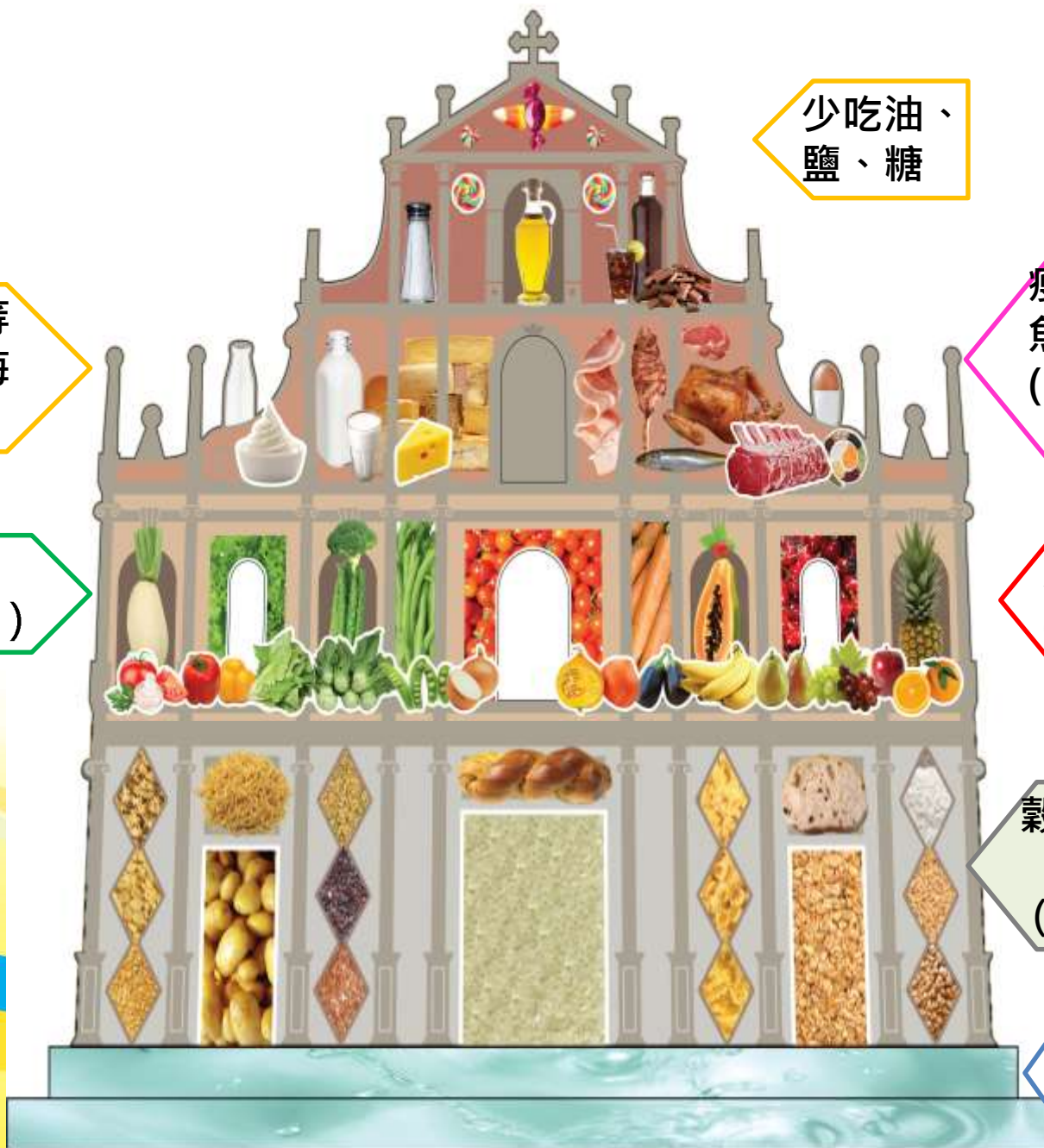
少吃油、
鹽、糖

瘦肉、家禽類、
魚類、豆及蛋類
(每日110-280克
/3-7兩)

水果類
(每日2-3個)

穀類、麵包、飯、
粉及麵
(每日 3 - 6 碗)

每日應飲6-8杯
流質飲品，如開
水、清茶或清湯

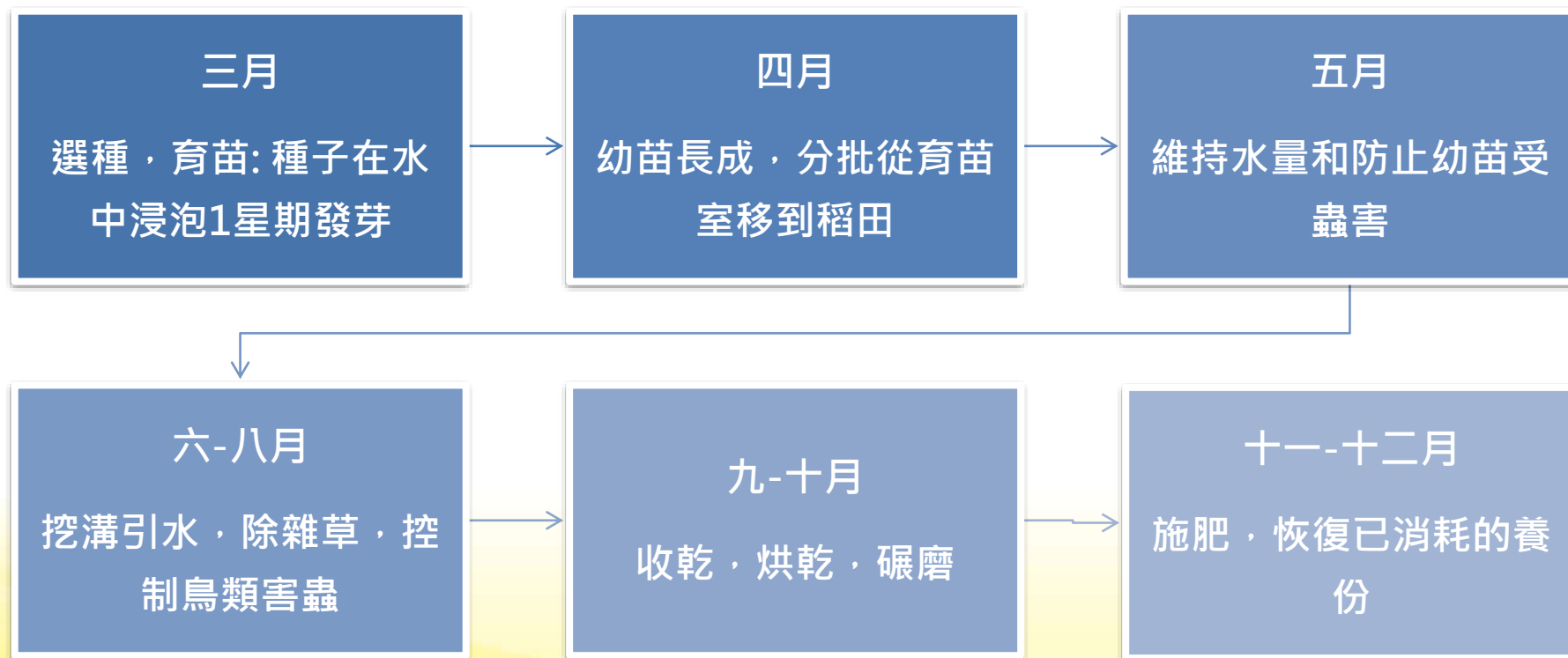


五穀是什麼？

- 五穀是指稻、黍、稷、麥、菽
- 習慣地將米和麵粉以外的糧食稱作雜糧



米的種植過程



米種類

秈稻



絲苗米



粳稻



珍珠米

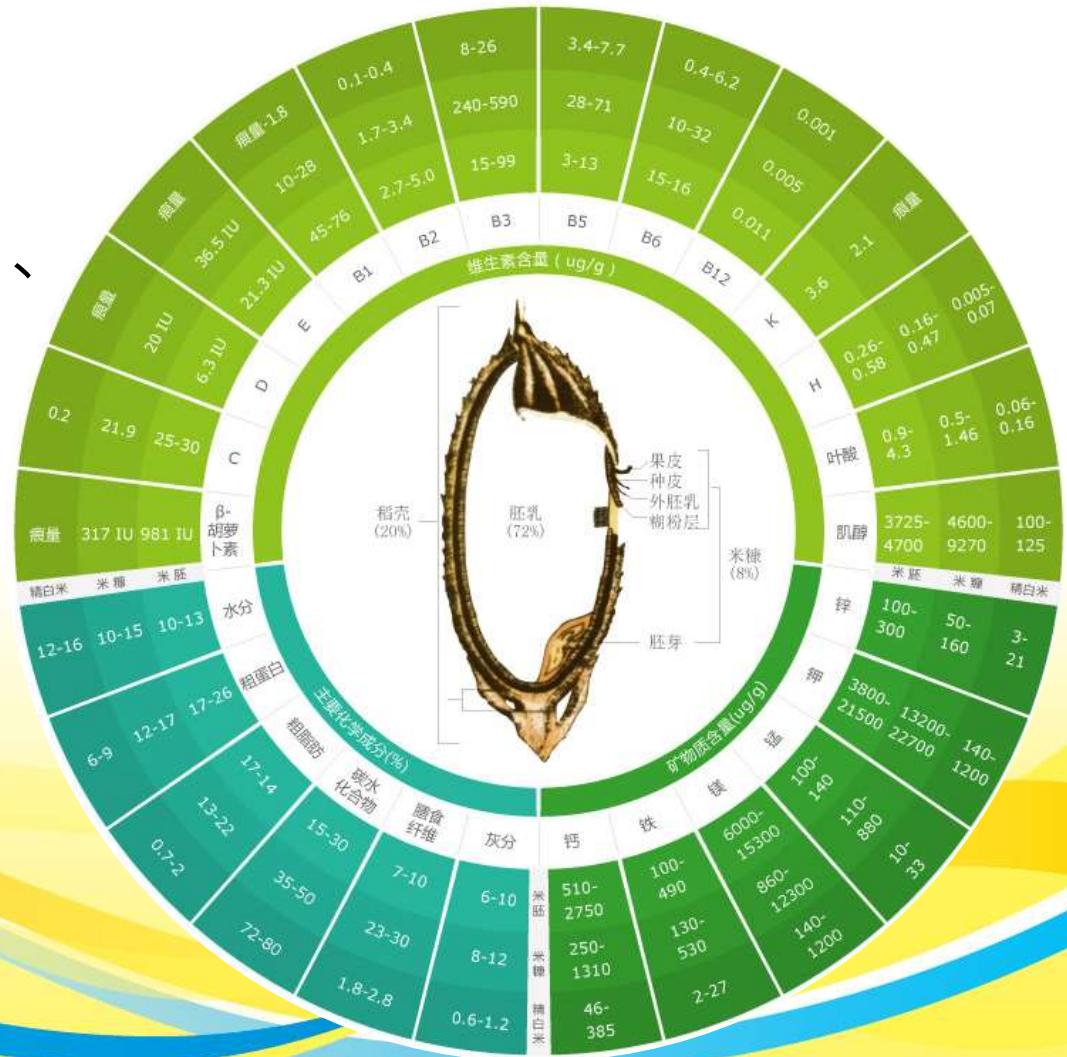


糯米



稻米的營養

- 澱粉、蛋白質、脂肪、膳食纖維、礦物質、維生素B群等



白米

- 去除糠層、胚芽，降低營養價值
- 建議
 - 混入糙米提升膳食纖維



米類製品

- 米類製品：粥、米粉、河粉、米餅、腸粉、湯圓、米酒等。



米來自哪裡？

- 進口大米國家來自：
 - 泰國、越南、緬甸、日本、中國內地、台灣、柬埔寨、澳洲、意大利、韓國、美國、西班牙、葡萄牙、印度、老撾、斯里蘭卡、伊朗、新西蘭



米的食用安全

- 米中的重金屬 - 鎘(Cd)來源:
 - 大氣沉降
 - 污水灌溉
 - 土壤鎘本底值較高
 - 肥料和農藥
- 工業發展造成環境污染
- 危害：慢性鎘中毒，造成痛痛病（ Itai-itai disease ）。



如何減少從食品中攝入鎘？

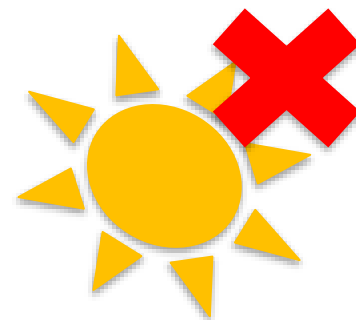
- 鎘在土壤中的半衰期30年，要去除已存在
在食品中的鎘是不可能的

我們應該怎樣做才能確保食品安全？



1. 精明選購

- 向可靠有信譽的店舖購買食品，並留意食用期限
- 注意食品是否存放於乾爽處
- 如發現食品的包裝不潔、已打開或破損，便不應購買



2. 正確貯存

- 保存食品於乾爽的環境下，避免陽光直接照射
- 先入先出，不過量貯存
- 預包裝食品應依照包裝上的說明妥善存放
- 已開封的食品須以密封容器盛放



米象，俗稱穀牛



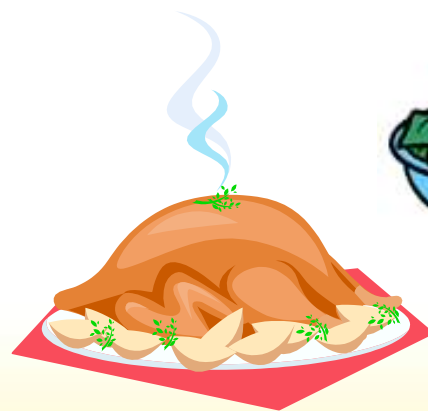
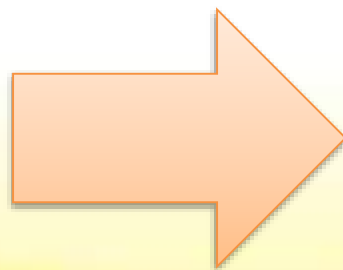
3. 異常即棄

- 如發現食物的包裝已破損、食物味道有異或有發黴、潮濕或其他異常的現象就應立即棄掉，不應只切除異常的部分後繼續食用



食品安全——從農場到餐桌

我們的食物從何而來？



食品安全——從農場到餐桌



農場



運輸



檢疫



市場



處理



餐桌

保障食品安全，三方齊盡責

