

Alimentar-se com segurança e prazer
Safe food. Safe Consumption

食品安全
食得安心



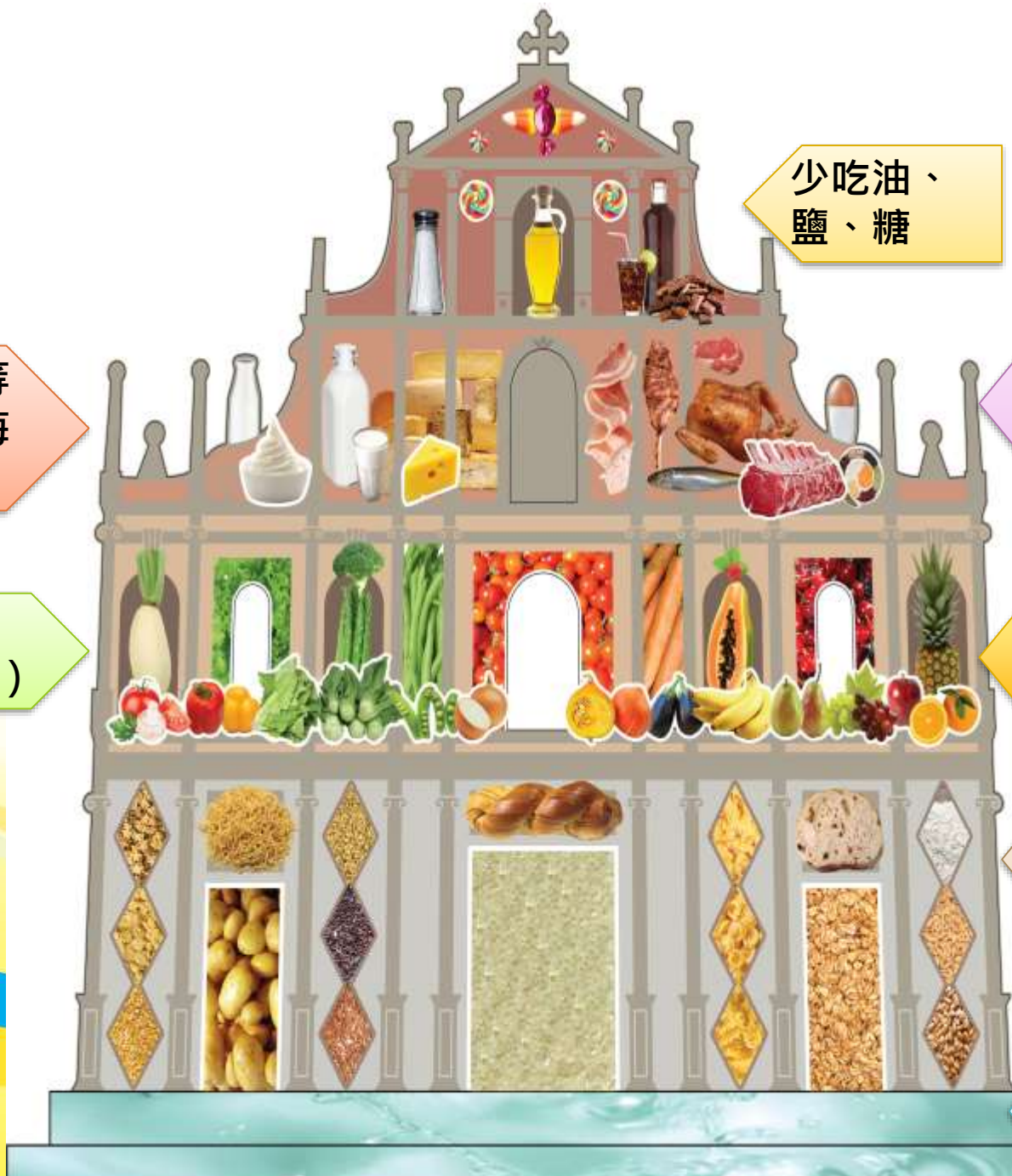
www.foodsafety.gov.mo

2833 8181



海產、肉類的營養價值





少吃油、
鹽、糖

牛奶、芝士等
奶類產品 (每
日1-2杯)

瘦肉、家禽類、
魚類、豆及蛋類
(每日110-280克
/3-7兩)

蔬菜及瓜類
(每日6-8兩)

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

認識常見的海產、肉類

海產



魚類



甲殼類

如: 蝦、蟹



貝類

如: 蠔、鮑魚



軟體動物

如: 魷魚、墨魚

肉類



豬



牛



羊



家禽類

如: 雞、鴨

海產、肉類的營養價值

➤ 蛋白質

- ✧ 動物性蛋白質的主要來源
- ✧ 提供足夠的必需胺基酸
- ✧ 對比植物性蛋白質，提供生物價值較高，品質較好，被人體消化吸收率也較高的蛋白質

➤ 脂肪

- ✧ 脂肪含量依生物種類、季節、食用部位及加工方式而有差異
- ✧ 每100克的肉和魚含膽固醇平均為70%。

➤ 維生素

- ✧ 含豐富維生素B1 和B2
- ✧ 維生素A存於肝臟及其他內臟

➤ 礦物質

- ✧ 含豐富的磷和鐵
- ✧ 內臟比組織含量較高



人體對蛋白質的需求量

- 健康的成年人每日攝取**2-3份**的肉類食品。
- **蛋白質熱量缺乏症**
 - ◇ 通常發生於貧窮地區的兒童，因長期缺乏母乳或牛奶供應所致。

消瘦症

✓ 正常肝臟、無水腫



瓜西奧科兒症

✓ 脂肪肝、水腫



蛋白質過剩對身體之不利影響

➤ 代謝之負擔

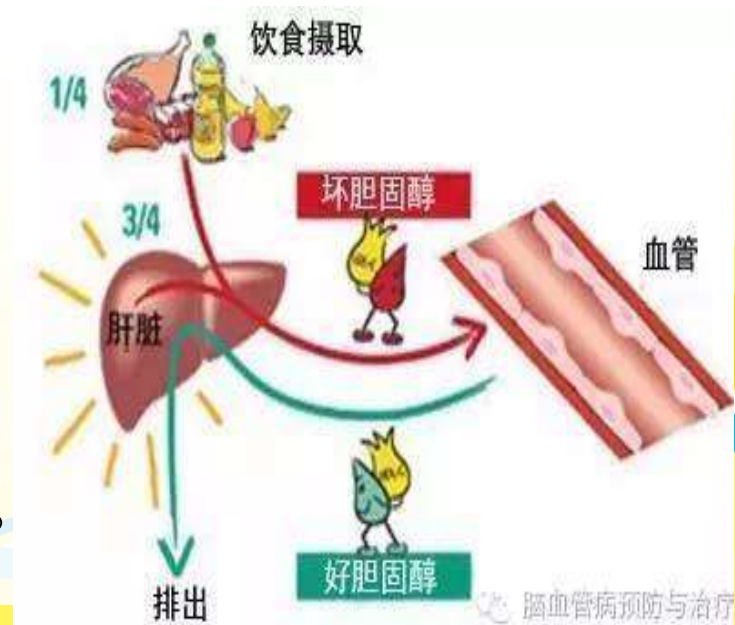
✧ 會增加肝臟與腎臟的工作量

➤ 增加尿鈣之排出

✧ 當蛋白質攝取量提高時，尿中鈣的流失量也隨之增加

➤ 增加血液中壞膽固醇的濃度

✧ 動物性食品除了含豐富的蛋白質外，還含相當高的飽和脂肪酸及膽固醇，增加罹患**心血管疾病**的風險。



除了蛋白質外，海產肉類還含有脂肪

➤ 魚類含 ω -3必需脂肪酸

- ✧ 油脂較多的魚類（如：三文魚和黃花魚）含量**奧米加-3脂肪酸**較高
- ✧ 有助預防**冠心病及中風**
- ✧ 有利於**胎兒生長和腦神經發育**

長鏈與短鏈 Omega-3脂肪酸



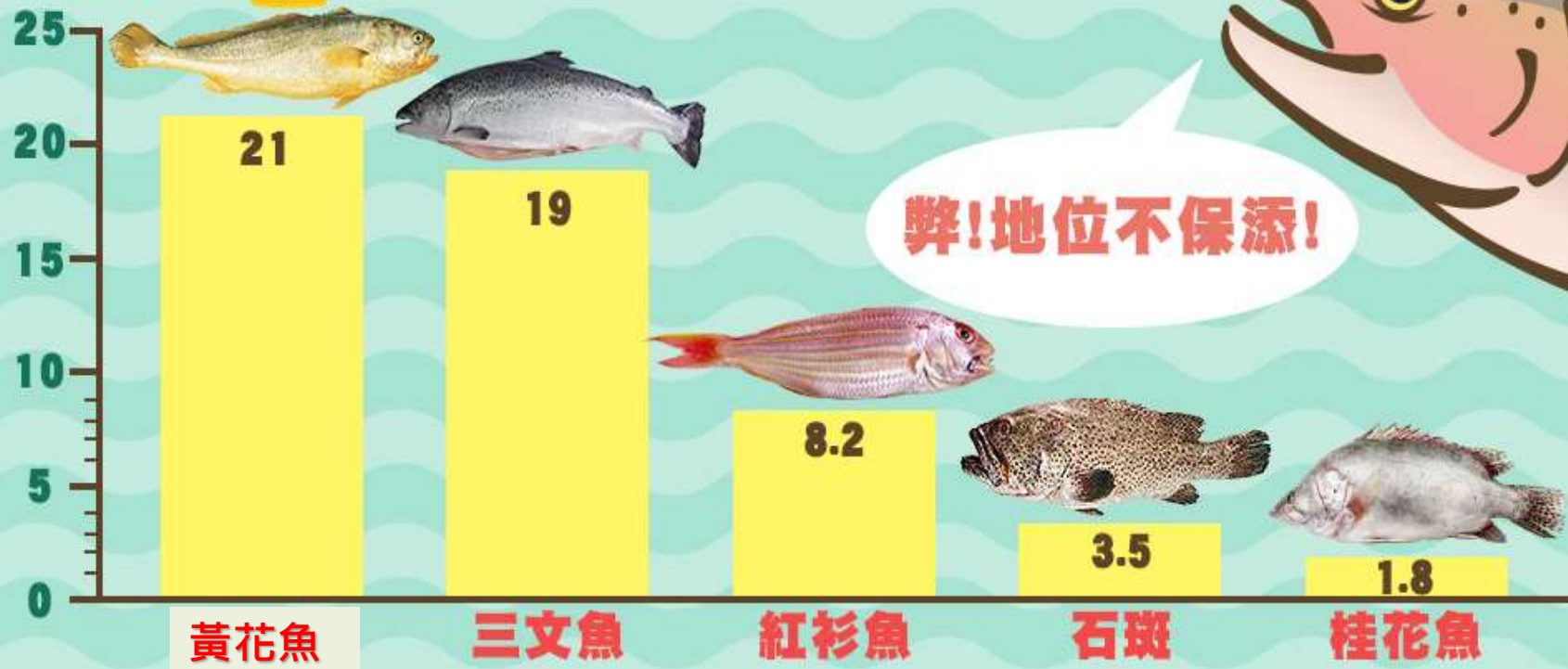
表一. 本港部分常見魚類的DHA和EPA及非二噁英樣多氯聯苯含量

Table 1: Amount of DHA and EPA and NDL-PCBs in some fish available in Hong Kong

魚類 Fish	DHA和EPA的總和 Sum of DHA and EPA (毫克/克mg/g)	6種指示性非二噁英樣多氯聯苯的總和 Sum of 6 indicator NDL-PCBs (微克/公斤 μ g/kg)
黃花魚 Yellow croaker	21	1.7
三文魚 Salmon	19	5.7
鱸魚 Pomfret	8.2	1.2
紅衫魚 Golden thread	8.2	0.3
馬頭 Horse head	5.1	0.3
石斑 Grouper	3.5	0.5
大頭魚 Big head	3.4	0.2
吞拿魚(刺身及罐裝) Tuna (sashimi and canned)	2.3	0.03
桂花魚 Mandarin fish	1.8	3.1
烏頭 Grey mullet	1.6	0.2

比三文魚更平更健康之選

DHA和EPA總和
(毫克/克)



弊!地位不保添!

肉類脂肪

➤ 肉類脂肪量亦不容忽視

- ✧ 紅肉比白肉的脂肪含量較高，但紅肉亦含鐵和鋅。
 - ✓ 礦物質對維持健康起重要作用，如：鐵質用作製造紅血球，鋅質以保持正常的生理化學反應。
- ✧ 不宜過量進食紅肉，包括：加工肉類製品，以降低患上**大腸癌**的風險。
- ✧ 此外，肉類的脂肪會囤積**有機氯農藥**、**二噁英**等有害物質，在烹調前盡量去除肌肉組織上的**脂肪**、**肥肉**和**外皮**，以降低對健康的風險。





袋鼠肉有著豐富的高質量蛋白質，低脂肪，低飽和脂肪酸，並含有對心臟有利的多元不飽和脂肪酸(omega-3)，另外袋鼠肉富含鐵、鋅、維生素B6和維生素B12。

據研究發現，動物肉中均含有膽固醇，以鹿肉和馬肉最低(1%)，牛、豬肉亦不高(1.5%)，其它較高的有鯨魚(3.91%)、兔(4.38%)和袋鼠肉(7.85%)。膽固醇算是相當高的。因此，雖然袋鼠肉的脂肪較豬肉、雞胸肉及牛肉低，且有豐富蛋白質，但是也不宜多吃。

膠水雪花牛扒 官方：煮熟能吃

讚好 0



说实在话跟牛排真的很像

圖1-1 內地有商戶將成本較低的牛肉邊角料加上食品添加劑卡拉膠，重組後……（網上圖片）



【明報專訊】內地有商戶生產「膠水牛扒」，將成本較低的牛肉邊角料加上食品添加劑卡拉膠，重組後冷藏再重新切片，成為肥瘦相間、口感細膩的「雪花牛扒」。食藥監總局專家表示，卡拉膠是合法添加劑，可減少肉製品加工過程中的水分流失，但「重組牛扒」由於經預先醃製，或由碎肉及小塊肉重組而成，內部易滋生細菌，在食用前應烹煮至全熟。

有沒有聽過重組肉，這是甚麼？

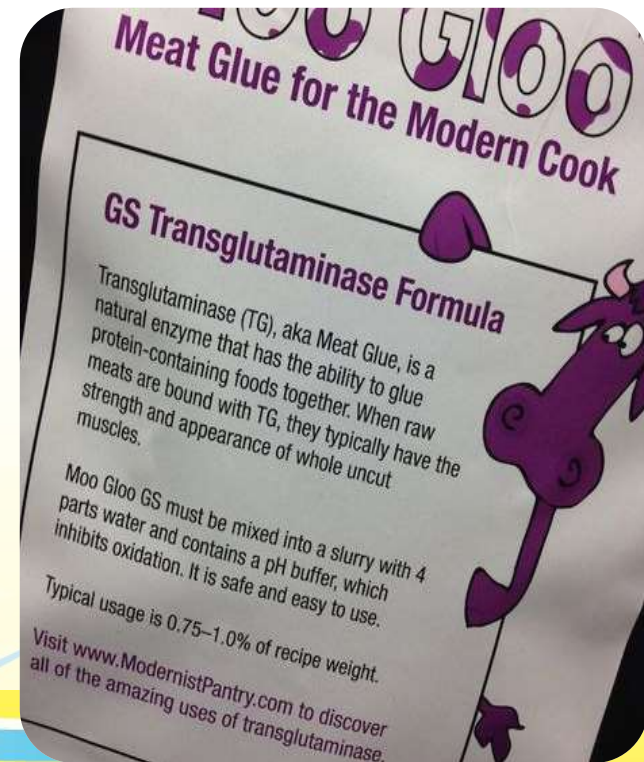
➤ 將不同品質、形狀、大小的肉塊，經過多次滾打、重組，混入添加劑及黏著劑，並以高壓方法壓製，定型而重新架構的加工肉類製品。

➤ 黏著劑

✧ 俗稱「肉膠 (Meat Glue)」

✧ 是一種鹽溶性蛋白質

及熱不可逆性食品添加劑，
以加強肉片的結合效果。



簡單製作重組肉方法



原肉



重組肉



重組肉商品

➤ 以豬、牛、雞、魚肉為常見的種類：

- ✓ 肉塊類
- ✓ 絞肉及碎肉類
- ✓ 肉丸類
- ✓ 香腸



如何辨別重組肉呢？

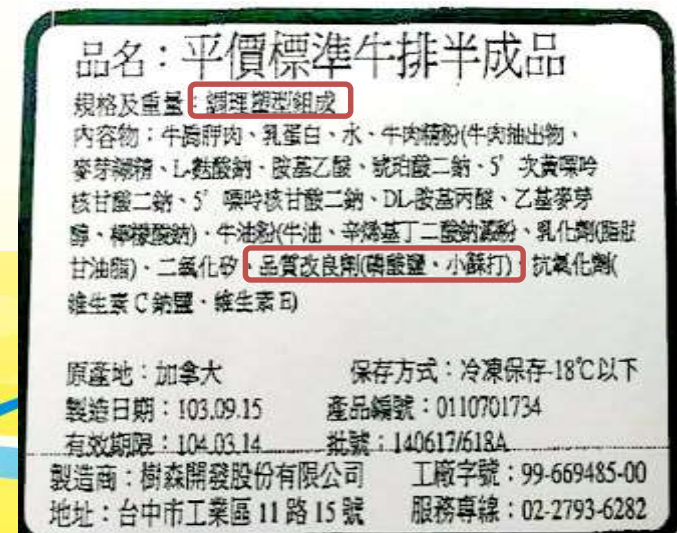
表一：重組肉與原肉的判斷方法

	重組肉	原肉
脂肪紋路	脂肪紋路不明顯	很明顯，呈現不規則
油花	不均勻	均勻
肌肉纖維走向	不連續	連續
壓痕紋路	清楚可見	沒有
價格	便宜	較高
部位名稱	沒有	有
口感	軟嫩	彈性
烹煮時	很容易局部燒焦	不容易局部燒焦

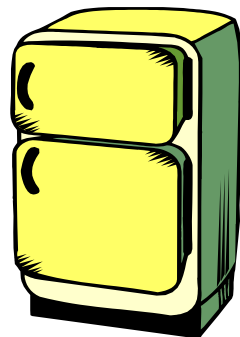


重組肉及加工肉類的食安風險

- 所使用的肉可能經過多次的滾打、重組，**表面**很容易受到**細菌污染**，如：大腸桿菌。
 - ✧ 所有肉類及加工製品，須徹底加熱**完全熟透**，以降低受細菌感染的風險。
- 重組肉的品質良莠不齊，製造商會使用不同的**添加劑**令肉質**嫩化及可口**，長期進食對人體健康可能會造成不良影響。
 - ✧ 選購預包裝肉類及加工肉製品時，應留意**成分表**內容，選擇含添加劑較少的產品為佳。
 - ✧ 最好進食新鮮的肉類，均衡飲食。



海產、肉類之食品安全



選購

貯存

處理

烹煮

進食



安心選購

➤ 新鮮及冰鮮肉類及其製品

- ◇ 冰鮮肉類必須儲存於**5°C以下**的雪櫃內。
- ◇ 避免選購變質的肉類
 - ✓ 肉類的組織顏色變深、表面有黏液、失去彈性、產生異味等，代表肉質已經變壞、不新鮮或動物帶有疾病。



➤ 急凍肉類及其製品

- ◇ 冷凍食品必須儲存於**-18°C以下**的冷藏櫃內，才能確保食品的品質。
- ◇ 不選有結霜的冷凍產品
- ◇ 購買魚、肉丸類製品時，應避免選取過白或顏色過於鮮艷的產品。
- ◇ 購買包裝完整、無破損的商品，**散裝商品且無食品標示**及製作過程較無保障，不建議購買。
- ◇ 採購冷凍食品時，最好攜帶保冷袋盡速返家，以**縮短冷凍食品因回溫令品質變差**。



正確保存

➤ 存放肉類食品於冷藏櫃時，必須**上熟下生**，以防交錯污染。

➤ 新鮮及冰鮮肉類及其製品

◇ 可先用清水將肉類表面的髒污、血水、油脂清洗乾淨，瀝乾水分後，用有蓋容器或塑膠袋妥善包裝再放入冰箱中冷藏或冷凍。

➤ 急凍肉類及其製品

◇ 較大分量的肉塊可事先分割好，依每次烹煮的需要量以密封袋分裝後，再放入冷藏庫中保存，並在限期內食用完畢

◇ **解凍後不可再冰回來**，一次食用完畢為佳。

◇ **避免**肉類因**反覆凍融**，而容易孳生細菌，造成肉質變壞。



謹慎處理

➤ 生熟食物必須徹底分開處理，以防交錯污染

- ◇ 如：使用2套砧板、切割工具和器皿，並在使用前、後徹底用清水及清潔劑，清洗消毒乾淨。



➤ 正確解凍，以防細菌孳長

- ◇ 新鮮及凍鮮肉類，由於質地柔軟，毋須解凍，便可從雪櫃內直接拿出來烹調煮食。
- ◇ 而質地較硬的急凍食品，切勿放置在室溫下讓冰雪自然溶解。



➤ 可用汆湯法，以降低肉類及其製品所含的有害物質

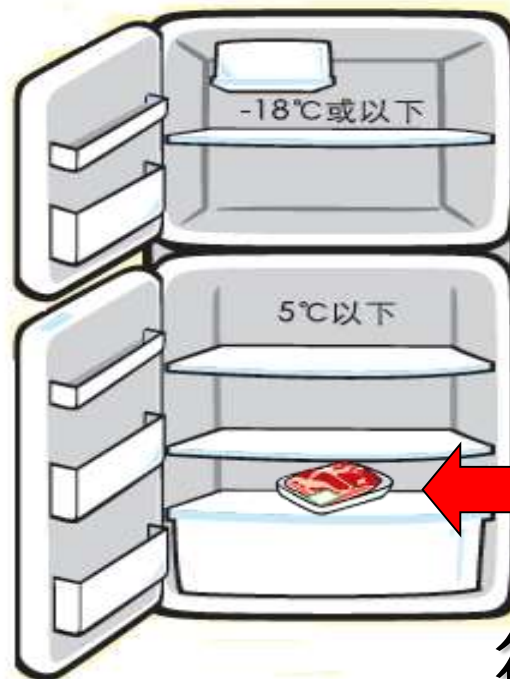
- ◇ 將貝類和肉類放入沸水中短時間燙一下，既可殺死表面的細菌和寄生蟲，又可降低肉類所殘留的抗生素、荷爾蒙及多餘脂肪。
- ◇ 加工肉類冷凍食品，如肉丸類，可用熱水汆湯，使防腐劑、漂白劑等有害物質溶出，並且少喝湯，即可減少有害物質的攝取。



如何正確解凍肉類？

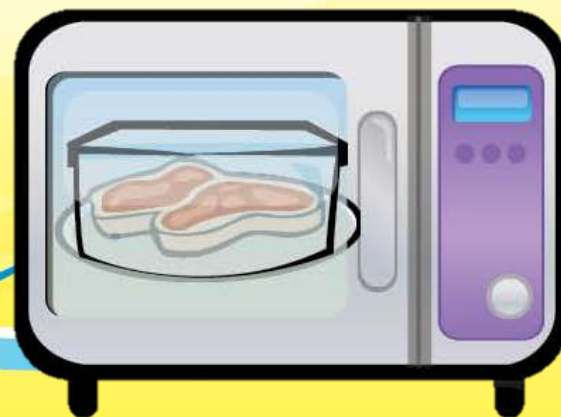
冷藏格內解凍

最佳方法



微波爐解凍

流水解凍



食用安全

- 肉類及其製品**必須完全熟透**，方能安心進食。
 - ✧ 貝類打開雙殼後，仍須烹煮多3-5分鐘，以殺掉細菌。

- 烹煮後的食物不應放置在室溫超過**2小時**。



- 若烹煮後的肉丸類製品，吃起來過脆，建議立即棄丟。

- 儘量避免進食**動物內臟**及**結締組織**，如：骨骼、軟骨、血液、淋巴等，以謹防攝入對人體的有害物質。



保障食品安全，三方齊盡責

